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

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC**

**TÊN BÀI DẠY: Bài thể dục nhịp điệu**

**Bài 1: Động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân**

**(Tiết 1)**

Đối tượng: Học sinh khối 8 Tuần 23; Tiết: 45, ngày 18 tháng 2 năm 2025

Họ và tên giáo viên: Hoàng Tấn Thông

**I. MỤC TIÊU**

1. Kiến thức

- Học: Động tác chạy tại chỗ, tay ngực.

- Trò chơi phát triển sự khéo léo: Trò chơi giữ bóng bằng lưng, di chuyển đến đích

2. Về kĩ năng

- Học sinh thực hiện được động tác chạy tại chỗ, tay ngực.

3. Về phẩm chất

- Tích cực, tự giác, rèn luyện chăm chr, tự chủ xây dựng tinh thần đoàn kết trong học tập và rèn luyện

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**-** Tranh, ảnh kĩ thuật bài thể dục

- Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh bài thể dục, còi, sân bãi, bóng,…

- Học sinh chuẩn bị: Đồng phục, sgk, dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC DẠY HỌC**

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

- Kỹ thuật dạy học: Kĩ thuật thông tin phản hồi trong quá trình dạy học, kĩ thuật chia nhóm đặt câu hỏi, giao nhiệm vụ và 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:**  - Kiểm tra tình hình sức khỏe của học sinh, trang phục luyện tập.  - Phổ biến nội dung bài học: Động tác chạy tại chỗ, tay ngực.  **2. Khởi động**  **2.1. Khởi động chung**  - Xoay các khớp: khớp cổ, cổ tay kết hợp cổ chân, xoay vai, khủy tay, xoay hông, khớp gối, ép dọc và ép ngang.  **2.2. Khởi động chuyên môn:**  - Tại chỗ đánh lăng tay, đá lăng chân qua lại. | 2p  6p | 1  2Lx8N | - GV nhận lớp, kiểm tra trang phục luyện tập, hỏi thăm tình hình sức khỏe của HS, HS mệt cho kiến tập.  - GV phổ biến nội dung bài học.  - GV làm mẫu, di chuyển, quan sát, đôn đốc học sinh thực hiện . | - Lớp trưởng tập hợp lớp, kiểm tra sĩ số, báo cáo sĩ số có GV.  - HS lắng nghe.  - Đội hình nhận lớp:    GV  - Lớp trưởng điều hành lớp khởi động.  + Đội hình khởi động:  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X  GV |
| **II. Hoạt động hình thành kiến thức**:  - Học: Động tác chạy tại chỗ, tay ngực. | 5p | 1L | - GV treo tranh ảnh bài thể dục cho học sinh xem và trả lời câu hỏi của GV  - GV làm mẫu bài thể dục 1 lần cho HS xem.  - GV thị phạm, phân tích bài thể dục, yêu cầu học sinh lắng nghe và làm theo. | - HS xem tranh và trả lời câu hỏi.  - HS chú ý quan sát, ghi nhớ.  - HS quan sát và làm theo.  + Đội hình:  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X  GV |
| **III. Họat động luyện tập.**  **1.** Động tác chạy tại chỗ, tay ngực.  1.1 Luyện tập đồng loạt.  a. GV thổi còi cho HS luyện tập từng động tác: Chạy tại chỗ - tay ngực.  b. GV kết hợp 2 động tác  b. Luyện tập nhóm.  .  c. Củng cố.  **2. Trò chơi: giữ bóng bằng lưng, di chuyển đến đích** | 25p  3p  5p | 5 lần/ĐT  10 lần.  15-20 lần  1L  1L | - GV gọi 2 HS lên làm mẫu cho cả lớp quan sát và tập theo.  - GV dùng hiệu lệnh còi thay cho nhịp hô (1 tiếng còi tương đương 1 nhịp hô).  - GV di chuyển quan sát, sửa sai cho HS chưa thực hiện được.  - GV tiến hành chia lớp thành 4 nhóm, di chuyển đến các khu vực GV chỉ định tiến hành luyện tập động tác chạy tại chỗ, tay ngực.  - GV di chuyển, quan sát, sửa sai cho HS chưa thực hiện được.  - GV tập hợp lớp.  - GV gọi mỗi nhóm 2 HS lên tiến hành kiểm tra.  - GV mời 2HS nhận xét kết quả kiểm tra.  - GV nhận xét, kết luận theo 2 mức độ:  + Đạt: Thực hiện đúng động tác, còn sai xót nhỏ  + Chưa đạt: Chưa thực hiện được bài thể dục.  - GV chia lớp thành 2 đội bằng nhau  - GV thị phạm, phổ biến và phân tích luật chơi.  - GV làm trọng tài và điều hành trò chơi.  - GV nhận xét, tuyên dương đội thắng và động viên đội thua. | - HS lên làm mẫu luyện tập.  - HS tập theo hiệu lệnh còi của GV.  + Đội hình:  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X  GV  - Các thành viên trong nhóm di chuyển đến vị trí luyện tập của nhóm mình.  - Nhóm trưởng chỉ huy nhóm luyện tập.  + Đội hình luyện tập nhóm:  X X X  X  X Y(Nhóm trưởng)  X  X X X  - HS tập hợp theo hiệu lệnh của GV.  - HS được gọi lên kiểm tra  - HS được gọi đứng lên nhận xét.  - HS lắng nghe GV nhận xét.  + Đội hình:        GV  - HS chia đội, quan sát và lắng nghe GV phổ biến cách chơi và luật chơi.  - HS tiến hành chơi trò chơi.  + Đội hình trò chơi:  Giáo dục thể chất 7 Kết nối tri thức Bài 1: Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp  1 đến nhịp 10) | GDTC 7 |
| **IV. Hoạt động hoài tỉnh**  1. Thả lỏng, hoài tỉnh:  - Thực hiện một số động tác căn cơ, thả lỏng, run lắc tay chân,hít thở sâu để khôi phục cơ về trạng thái hồi phục.  2. Nhận xét, đánh giá:  - Nhận xét thái độ và kết quả thực hiện bài học của học sinh. | 5p | 2Lx8N | **-**GV hướng dẫn và quan sát, nhắc nhở học sinh thực hiện.  -GV nhận xét, đánh giá thái độ học tập của học sinh theo mức độ (đạt, chưa đạt so với mục tiêu.) | - Đội hình thả lỏng - nhận xét, đánh giá và kết thúc.  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X  GV |
| **V. Hoạt động vận dụng.**  + HS luyện tập bài thể dục tại nhà.  + Luyện tập bài thể dục vào buổi sáng để nâng cao sức khỏe bản thân  - Xuống lớp: | 2p | 1L | - GV giao nhiệm vụ và hướng dẫn học sinh luyện tập tại 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** |
| --- | --- |

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

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC**

**TÊN BÀI DẠY: Bài thể dục nhịp điệu**

**Bài 1: Động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân.**

**(Tiết 2)**

Đối tượng: Học sinh khối 8 Tuần 23; Tiết: 46, ngày tháng năm 2024

Họ và tên giáo viên: Phạm Quốc Hưng

**I. MỤC TIÊU**

1. Kiến thức:

- Ôn: Động tác chạy tại chỗ, tay ngực.

- Học: Động tác vươn người, bật tách chụm chân

- Trò chơi phát triển sự khéo léo: Trò chơi giữ bóng bằng lưng, di chuyển đến đích

2. Về kĩ năng

- Học sinh thực hiện được động tác vươn người, bật tách chụm chân

3. Về phẩm chất

- Tích cực, tự giác, rèn luyện chăm chr, tự chủ xây dựng tinh thần đoàn kết trong học tập và rèn luyện

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**-** Tranh, ảnh kĩ thuật bài thể dục

- Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh bài thể dục, còi, sân bãi, bóng,…

- Học sinh chuẩn bị: Đồng phục, sgk, dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC DẠY HỌC**

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

- Kỹ thuật dạy học: Kĩ thuật thông tin phản hồi trong quá trình dạy học, kĩ thuật chia nhóm đặt câu hỏi, giao nhiệm vụ và 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:**  - Kiểm tra tình hình sức khỏe của học sinh, trang phục luyện tập.  - Phổ biến nội dung bài học: Động tác vươn người, bật tách chụm chân  **2. Khởi động**  **2.1. Khởi động chung**  - Xoay các khớp: khớp cổ, cổ tay kết hợp cổ chân, xoay vai, khủy tay, xoay hông, khớp gối, ép dọc và ép ngang.  **2.2. Khởi động chuyên môn:**  - Tại chỗ đánh lăng tay, đá lăng chân qua lại. | 2p  6p | 1  2Lx8N | - GV nhận lớp, kiểm tra trang phục luyện tập, hỏi thăm tình hình sức khỏe của HS, HS mệt cho kiến tập.  - GV phổ biến nội dung bài học.  - GV làm mẫu, di chuyển, quan sát, đôn đốc học sinh thực hiện . | - Lớp trưởng tập hợp lớp, kiểm tra sĩ số, báo cáo sĩ số có GV.  - HS lắng nghe.  - Đội hình nhận lớp:    GV  - Lớp trưởng điều hành lớp khởi động.  + Đội hình khởi động:  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X  GV |
| **II. Hoạt động hình thành kiến thức**:  - Học: vươn người, bật tách chụm chân. | 5p | 1L | - GV treo tranh ảnh bài thể dục cho học sinh xem và nghiêng cứu và trả lời câu hỏi của GV  - GV làm mẫu bài thể dục 1 lần cho HS xem.  - GV thị phạm, phân tích bài thể dục, yêu cầu học sinh lắng nghe và làm theo. | - HS xem tranh và trả lời câu hỏi.  - HS chú ý quan sát, ghi nhớ.  - HS quan sát và làm theo.  + Đội hình:  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X  GV |
| **III. Họat động luyện tập.**  **1. Ôn:** Động tác chạy tại chỗ, tay ngực.  2: Học: Động tác vươn người, bật tách chụm chân.  a. Luyện tập nhóm.  .  b. Củng cố.  **2. Trò chơi: giữ bóng bằng lưng, di chuyển đến đích** | 25p | 5 lần/ĐT  15-20 lần  1L  1-2L | - GV gọi 2 HS lên làm mẫu cho cả lớp quan sát và tập theo.  - GV dùng hiệu lệnh còi thay cho nhịp hô (1 tiếng còi tương đương 1 nhịp hô).  - GV di chuyển quan sát, sửa sai cho HS chưa thực hiện được.  - GV tiến hành chia lớp thành 4 nhóm, di chuyển đến các khu vực GV chỉ định tiến hành luyện tập động tác vươn người, bật tách chụm chân.  - GV di chuyển, quan sát, sửa sai cho HS chưa thực hiện được.  - GV tập hợp lớp.  - GV gọi mỗi nhóm 2 HS lên tiến hành kiểm tra động tác vươn người, bật tách chụm chân.  - GV mời 2HS nhận xét kết quả kiểm tra.  - GV nhận xét, kết luận theo 2 mức độ:  + Đạt: Thực hiện đúng động tác, còn sai xót nhỏ  + Chưa đạt: Chưa thực hiện được bài thể dục.  - GV chia lớp thành 2 đội bằng nhau  - GV thị phạm, phổ biến và phân tích luật chơi.  - GV làm trọng tài và điều hành trò chơi.  - GV nhận xét, tuyên dương đội thắng và động viên đội thua. | - HS lên làm mẫu luyện tập.  - HS tập theo hiệu lệnh còi của GV.  + Đội hình:  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X  GV  - Các thành viên trong nhóm di chuyển đến vị trí luyện tập của nhóm mình.  - Nhóm trưởng chỉ huy nhóm luyện tập.  + Đội hình luyện tập nhóm:  X X X  X  X Y(Nhóm trưởng)  X  X X X  - HS tập hợp theo hiệu lệnh của GV.  - HS được gọi lên kiểm tra  - HS được gọi đứng lên nhận xét.  - HS lắng nghe GV nhận xét.  + Đội hình:        GV  - HS chia đội, quan sát và lắng nghe GV phổ biến cách chơi và luật chơi.  - HS tiến hành chơi trò chơi.  + Đội hình trò chơi:  Giáo dục thể chất 7 Kết nối tri thức Bài 1: Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp  1 đến nhịp 10) | GDTC 7 |
| **IV. Hoạt động hoài tỉnh**  1. Thả lỏng, hoài tỉnh:  - Thực hiện một số động tác căn cơ, thả lỏng, run lắc tay chân,hít thở sâu để khôi phục cơ về trạng thái hồi phục.  2. Nhận xét, đánh giá:  - Nhận xét thái độ và kết quả thực hiện bài học của học sinh. | 5p | 2Lx8N | **-**GV hướng dẫn và quan sát, nhắc nhở học sinh thực hiện.  -GV nhận xét, đánh giá thái độ học tập của học sinh theo mức độ (đạt, chưa đạt so với mục tiêu.) | - Đội hình thả lỏng - nhận xét, đánh giá và kết thúc.  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X  GV |
| **V. Hoạt động vận dụng.**  + HS luyện tập bài thể dục tại nhà.  + Luyện tập bài thể dục vào buổi sáng để nâng cao sức khỏe bản thân  - Xuống lớp: | 2p | 1L | - GV giao nhiệm vụ và hướng dẫn học sinh luyện tập tại 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** |
| --- | --- |

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

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC**

**TÊN BÀI DẠY: Bài thể dục nhịp điệu**

**Bài 1: Động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân.**

**(Tiết 3)**

Đối tượng: Học sinh khối 8 Tuần 24; Tiết: 47, ngày tháng năm 2024

Họ và tên giáo viên: Phạm Quốc Hưng

**I. MỤC TIÊU**

1. Kiến thức

- Ôn: Phối hợp các động tác: chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân.

- Trò chơi phát triển sự khéo léo: Trò chơi giữ bóng bằng lưng, di chuyển đến đích

2. Về kĩ năng

- Học sinh phối hợp các động tác: chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân.

3. Về phẩm chất

- Tích cực, tự giác, rèn luyện chăm chr, tự chủ xây dựng tinh thần đoàn kết trong học tập và rèn luyện

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**-** Tranh, ảnh kĩ thuật bài thể dục

- Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh bài thể dục, còi, sân bãi, bóng,…

- Học sinh chuẩn bị: Đồng phục, sgk, dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC DẠY HỌC**

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

- Kỹ thuật dạy học: Kĩ thuật thông tin phản hồi trong quá trình dạy học, kĩ thuật chia nhóm đặt câu hỏi, giao nhiệm vụ và 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:**  - Kiểm tra tình hình sức khỏe của học sinh, trang phục luyện tập.  - Phổ biến nội dung bài học: phối hợp các động tác: chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân.  **2. Khởi động**  **2.1. Khởi động chung**  - Xoay các khớp: khớp cổ, cổ tay kết hợp cổ chân, xoay vai, khủy tay, xoay hông, khớp gối, ép dọc và ép ngang.  **2.2. Khởi động chuyên môn:**  - Tại chỗ đánh lăng tay, đá lăng chân qua lại. | 2p  6p | 1  2Lx8N | - GV nhận lớp, kiểm tra trang phục luyện tập, hỏi thăm tình hình sức khỏe của HS, HS mệt cho kiến tập.  - GV phổ biến nội dung bài học.  - GV làm mẫu, di chuyển, quan sát, đôn đốc học sinh thực hiện . | - Lớp trưởng tập hợp lớp, kiểm tra sĩ số, báo cáo sĩ số có GV.  - HS lắng nghe.  - Đội hình nhận lớp:    GV  - Lớp trưởng điều hành lớp khởi động.  + Đội hình khởi động:  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X  GV |
| **II. Hoạt động hình thành kiến thức**:  - Học: phối hợp các động tác: chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân. | 5p | 1L | - GV treo tranh ảnh bài thể dục cho học sinh xem và nghiêng cứu và trả lời câu hỏi của GV  - GV làm mẫu bài thể dục 1 lần cho HS xem.  - GV thị phạm, phân tích bài thể dục, yêu cầu học sinh lắng nghe và làm theo. | - HS xem tranh và trả lời câu hỏi.  - HS chú ý quan sát, ghi nhớ.  - HS quan sát và làm theo.  + Đội hình:  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X  GV |
| **III. Họat động luyện tập.**  **1.** Phối hợp các động tác: chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân.  a. Luyện tập đồng loạt.  - GV thổi còi cho HS luyện tập.  b. Luyện tập nhóm.  .  c. Củng cố.  **2. Trò chơi: giữ bóng bằng lưng, di chuyển đến đích** | 25p | 5 lần/ĐT  15-20 lần  1L  1L | - GV gọi 2 HS lên làm mẫu cho cả lớp quan sát và tập theo.  - GV dùng hiệu lệnh còi thay cho nhịp hô (1 tiếng còi tương đương 1 nhịp hô).  - GV di chuyển quan sát, sửa sai cho HS chưa thực hiện được.  - GV tiến hành chia lớp thành 4 nhóm, di chuyển đến các khu vực GV chỉ định tiến hành luyện tập phối hợp các động tác: chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân.  - GV di chuyển, quan sát, sửa sai cho HS chưa thực hiện được.  - GV tập hợp lớp.  - GV gọi mỗi nhóm 2 HS lên tiến hành kiểm tra.  - GV mời 2HS nhận xét kết quả kiểm tra.  - GV nhận xét, kết luận theo 2 mức độ:  + Đạt: Thực hiện đúng động tác, còn sai xót nhỏ  + Chưa đạt: Chưa thực hiện được bài thể dục.  - GV chia lớp thành 2 đội bằng nhau  - GV thị phạm, phổ biến và phân tích luật chơi.  - GV làm trọng tài và điều hành trò chơi.  - GV nhận xét, tuyên dương đội thắng và động viên đội thua. | - HS lên làm mẫu luyện tập.  - HS tập theo hiệu lệnh còi của GV.  + Đội hình:  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X  GV  - Các thành viên trong nhóm di chuyển đến vị trí luyện tập của nhóm mình.  - Nhóm trưởng chỉ huy nhóm luyện tập.  + Đội hình luyện tập nhóm:  X X X  X  X Y(Nhóm trưởng)  X  X X X  - HS tập hợp theo hiệu lệnh của GV.  - HS được gọi lên kiểm tra  - HS được gọi đứng lên nhận xét.  - HS lắng nghe GV nhận xét.  + Đội hình:        GV  - HS chia đội, quan sát và lắng nghe GV phổ biến cách chơi và luật chơi.  - HS tiến hành chơi trò chơi.  + Đội hình trò chơi:  Giáo dục thể chất 7 Kết nối tri thức Bài 1: Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp  1 đến nhịp 10) | GDTC 7 |
| **IV. Hoạt động hoài tỉnh**  1. Thả lỏng, hoài tỉnh:  - Thực hiện một số động tác căn cơ, thả lỏng, run lắc tay chân,hít thở sâu để khôi phục cơ về trạng thái hồi phục.  2. Nhận xét, đánh giá:  - Nhận xét thái độ và kết quả thực hiện bài học của học sinh. | 5p | 2Lx8N | **-**GV hướng dẫn và quan sát, nhắc nhở học sinh thực hiện.  -GV nhận xét, đánh giá thái độ học tập của học sinh theo mức độ (đạt, chưa đạt so với mục tiêu.) | - Đội hình thả lỏng - nhận xét, đánh giá và kết thúc.  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X  GV |
| **V. Hoạt động vận dụng.**  + HS luyện tập bài thể dục tại nhà.  + Luyện tập bài thể dục vào buổi sáng để nâng cao sức khỏe bản thân  - Xuống lớp: | 2p | 1L | - GV giao nhiệm vụ và hướng dẫn học sinh luyện tập tại 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** |
| --- | --- |

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

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC**

**TÊN BÀI DẠY: Bài thể dục nhịp điệu**

**Bài 2: Động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao.**

**(Tiết 1)**

Đối tượng: Học sinh khối 8 Tuần 24; Tiết: 48 ngày tháng năm 2024

Họ và tên giáo viên: Phạm Quốc Hưng

**I. MỤC TIÊU**

1. Kiến thức

- Ôn: Phối hợp các động tác đã học.

- Học: Động tác lườn, bật nhảy co gối

- Trò chơi phát triển sự khéo léo: Trò chơi giữ bóng bằng lưng, di chuyển đến đích

2. Về kĩ năng

- Học sinh thực hiện được động tác lườn, bật nhảy co gối

3. Về phẩm chất

- Tích cực, tự giác, rèn luyện chăm chr, tự chủ xây dựng tinh thần đoàn kết trong học tập và rèn luyện

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**-** Tranh, ảnh kĩ thuật bài thể dục

- Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh bài thể dục, còi, sân bãi, bóng,…

- Học sinh chuẩn bị: Đồng phục, sgk, dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC DẠY HỌC**

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

- Kỹ thuật dạy học: Kĩ thuật thông tin phản hồi trong quá trình dạy học, kĩ thuật chia nhóm đặt câu hỏi, giao nhiệm vụ và 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:**  - Kiểm tra tình hình sức khỏe của học sinh, trang phục luyện tập.  - Phổ biến nội dung bài học:  +Ôn: Các động tác đã học.  +Học: Động tác lườn, bật nhảy co gối  **2. Khởi động**  **2.1. Khởi động chung**  - Xoay các khớp: khớp cổ, cổ tay kết hợp cổ chân, xoay vai, khủy tay, xoay hông, khớp gối, ép dọc và ép ngang.  **2.2. Khởi động chuyên môn:**  - Tại chỗ đánh lăng tay, đá lăng chân qua lại. | 2p  6p | 1  2Lx8N | - GV nhận lớp, kiểm tra trang phục luyện tập, hỏi thăm tình hình sức khỏe của HS, HS mệt cho kiến tập.  - GV phổ biến nội dung bài học.  - GV làm mẫu, di chuyển, quan sát, đôn đốc học sinh thực hiện . | - Lớp trưởng tập hợp lớp, kiểm tra sĩ số, báo cáo sĩ số có GV.  - HS lắng nghe.  - Đội hình nhận lớp:    GV  - Lớp trưởng điều hành lớp khởi động.  + Đội hình khởi động:  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X  GV |
| **II. Hoạt động hình thành kiến thức**:  - Học: Động tác lườn, bật nhảy co gối | 5p | 1L | - GV treo tranh ảnh bài thể dục cho học sinh xem và nghiêng cứu và trả lời câu hỏi của GV  - GV làm mẫu bài thể dục 1 lần cho HS xem.  - GV thị phạm, phân tích bài thể dục, yêu cầu học sinh lắng nghe và làm theo. | - HS xem tranh và trả lời câu hỏi.  - HS chú ý quan sát, ghi nhớ.  - HS quan sát và làm theo.  + Đội hình:  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X  GV |
| **III. Họat động luyện tập.**  **1.** Động tác lườn, bật nhảy co gối  1.1 Luyện tập đồng loạt.  - GV thổi còi cho HS luyện tập từng động tác: Chạy tại chỗ - tay ngực.  1.2 Luyện tập nhóm.  - GV chia lớp thành 2 nhóm:  + Nhóm 1 ôn tập: Phối hợp các động tác: chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân.  + Nhóm 2 luyện tập: Động tác lườn, bật nhảy co gối.  c. Củng cố.  - Kiểm tra: Động tác lườn, bật nhảy co gối  **2. Trò chơi: giữ bóng bằng lưng, di chuyển đến đích** | 25p | 5 lần/ĐT  15-20 lần  L  1L | - GV gọi 2 HS lên làm mẫu cho cả lớp quan sát và tập theo.  - GV dùng hiệu lệnh còi thay cho nhịp hô (1 tiếng còi tương đương 1 nhịp hô).  - GV di chuyển quan sát, sửa sai cho HS chưa thực hiện được.  - GV tiến hành chia lớp thành 2 nhóm, di chuyển đến các khu vực GV chỉ định tiến hành luyện tập.  - GV di chuyển, quan sát, sửa sai cho HS chưa thực hiện được.  - Luyện tập 15p GV cho 2 nhóm đổi bài tập.  - GV tập hợp lớp.  - GV gọi mỗi nhóm 2 HS lên tiến hành kiểm tra.  - GV mời 2HS nhận xét kết quả kiểm tra.  - GV nhận xét, kết luận theo 2 mức độ:  + Đạt: Thực hiện đúng động tác, còn sai xót nhỏ  + Chưa đạt: Chưa thực hiện được bài thể dục.  - GV chia lớp thành 2 đội bằng nhau  - GV thị phạm, phổ biến và phân tích luật chơi.  - GV làm trọng tài và điều hành trò chơi.  - GV nhận xét, tuyên dương đội thắng và động viên đội thua. | - HS lên làm mẫu luyện tập.  - HS tập theo hiệu lệnh còi của GV.  + Đội hình:  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X  GV  - Các thành viên trong nhóm di chuyển đến vị trí luyện tập của nhóm mình.  - Nhóm trưởng chỉ huy nhóm luyện tập.  + Đội hình luyện tập nhóm:  X X X  X  X Y(Nhóm trưởng)  X  X X X  - HS tập hợp theo hiệu lệnh của GV.  - HS được gọi lên kiểm tra  - HS được gọi đứng lên nhận xét.  - HS lắng nghe GV nhận xét.  + Đội hình:        GV  - HS chia đội, quan sát và lắng nghe GV phổ biến cách chơi và luật chơi.  - HS tiến hành chơi trò chơi.  + Đội hình trò chơi:  Giáo dục thể chất 7 Kết nối tri thức Bài 1: Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp  1 đến nhịp 10) | GDTC 7 |
| **IV. Hoạt động hoài tỉnh**  1. Thả lỏng, hoài tỉnh:  - Thực hiện một số động tác căn cơ, thả lỏng, run lắc tay chân,hít thở sâu để khôi phục cơ về trạng thái hồi phục.  2. Nhận xét, đánh giá:  - Nhận xét thái độ và kết quả thực hiện bài học của học sinh. | 5p | 2Lx8N | **-**GV hướng dẫn và quan sát, nhắc nhở học sinh thực hiện.  -GV nhận xét, đánh giá thái độ học tập của học sinh theo mức độ (đạt, chưa đạt so với mục tiêu.) | - Đội hình thả lỏng - nhận xét, đánh giá và kết thúc.  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X  GV |
| **V. Hoạt động vận dụng.**  + HS luyện tập bài thể dục tại nhà.  + Luyện tập bài thể dục vào buổi sáng để nâng cao sức khỏe bản thân  - Xuống lớp: | 2p | 1L | - GV giao nhiệm vụ và hướng dẫn học sinh luyện tập tại 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** |
| --- | --- |

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

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC**

**TÊN BÀI DẠY: Bài thể dục nhịp điệu**

**Bài 2: Động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao.**

**(Tiết 2)**

Đối tượng: Học sinh khối 8 Tuần 25; Tiết: 49, ngày tháng năm 2024

Họ và tên giáo viên: Phạm Quốc Hưng

**I. MỤC TIÊU**

1. Kiến thức

- Ôn: Phối hợp các động tác đã học (chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân, động tác lườn, bật nhảy co gối).

- Học: Động tác di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao.

- Trò chơi phát triển sự khéo léo: Trò chơi giữ bóng bằng lưng, di chuyển đến đích

2. Về kĩ năng

- Học sinh phối hợp được các động tác đã học.

- Học sinh thực hiện được động tác di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao.

3. Về phẩm chất

- Tích cực, tự giác, rèn luyện chăm chỉ, tự chủ xây dựng tinh thần đoàn kết trong học tập và rèn luyện

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**-** Tranh, ảnh kĩ thuật bài thể dục

- Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh bài thể dục, còi, sân bãi, bóng,…

- Học sinh chuẩn bị: Đồng phục, sgk, dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC DẠY HỌC**

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

- Kỹ thuật dạy học: Kĩ thuật thông tin phản hồi trong quá trình dạy học, kĩ thuật chia nhóm đặt câu hỏi, giao nhiệm vụ và 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:**  - Kiểm tra tình hình sức khỏe của học sinh, trang phục luyện tập.  - Phổ biến nội dung bài học: Động tác chạy tại chỗ, tay ngực.  **2. Khởi động**  **2.1. Khởi động chung**  - Xoay các khớp: khớp cổ, cổ tay kết hợp cổ chân, xoay vai, khủy tay, xoay hông, khớp gối, ép dọc và ép ngang.  **2.2. Khởi động chuyên môn:**  - Tại chỗ đánh lăng tay, đá lăng chân qua lại. | 2p  6p | 1  2Lx8N | - GV nhận lớp, kiểm tra trang phục luyện tập, hỏi thăm tình hình sức khỏe của HS, HS mệt cho kiến tập.  - GV phổ biến nội dung bài học.  - GV làm mẫu, di chuyển, quan sát, đôn đốc học sinh thực hiện . | - Lớp trưởng tập hợp lớp, kiểm tra sĩ số, báo cáo sĩ số có GV.  - HS lắng nghe.  - Đội hình nhận lớp:    GV  - Lớp trưởng điều hành lớp khởi động.  + Đội hình khởi động:  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X  GV |
| **II. Hoạt động hình thành kiến thức**:  - Học: Động tác chạy tại chỗ, tay ngực. | 5p | 1L | - GV treo tranh ảnh bài thể dục cho học sinh xem và nghiêng cứu và trả lời câu hỏi của GV  - GV làm mẫu bài thể dục 1 lần cho HS xem.  - GV thị phạm, phân tích bài thể dục, yêu cầu học sinh lắng nghe và làm theo. | - HS xem tranh và trả lời câu hỏi.  - HS chú ý quan sát, ghi nhớ.  - HS quan sát và làm theo.  + Đội hình:  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X  GV |
| **III. Họat động luyện tập.**  **1.** Động tác chạy tại chỗ, tay ngực.  1.1 Luyện tập đồng loạt.  a. GV thổi còi cho HS luyện tập phối hợp các động tác đã học (chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân, động tác lườn, bật nhảy co gối).  1.2 Luyện tập nhóm.  - Chia lớp làm 4 nhóm: a.Luyện tập động tác di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao.  b. Phối hợp các động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân, động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao.  c. Củng cố.  **2. Trò chơi: giữ bóng bằng lưng, di chuyển đến đích** | 25p | 10 lần.  15-20 lần  1L  1-2L | - GV gọi 2 HS lên làm mẫu cho cả lớp quan sát và tập theo.  - GV dùng hiệu lệnh còi thay cho nhịp hô (1 tiếng còi tương đương 1 nhịp hô).  - GV di chuyển quan sát, sửa sai cho HS chưa thực hiện được.  - GV tiến hành chia lớp thành 4 nhóm, di chuyển đến các khu vực GV chỉ định tiến hành luyện tập.  - GV di chuyển, quan sát, sửa sai cho HS chưa thực hiện được.  - GV tập hợp lớp.  - GV gọi mỗi nhóm 2 HS lên tiến hành kiểm tra.  - GV mời 2HS nhận xét kết quả kiểm tra.  - GV nhận xét, kết luận theo 2 mức độ:  + Đạt: Thực hiện đúng động tác, còn sai xót nhỏ  + Chưa đạt: Chưa thực hiện được bài thể dục.  - GV chia lớp thành 2 đội bằng nhau  - GV thị phạm, phổ biến và phân tích luật chơi.  - GV làm trọng tài và điều hành trò chơi.  - GV nhận xét, tuyên dương đội thắng và động viên đội thua. | - HS lên làm mẫu luyện tập.  - HS tập theo hiệu lệnh còi của GV.  + Đội hình:  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X  GV  - Các thành viên trong nhóm di chuyển đến vị trí luyện tập của nhóm mình.  - Nhóm trưởng chỉ huy nhóm luyện tập.  + Đội hình luyện tập nhóm:  X X X  X  X Y(Nhóm trưởng)  X  X X X  - HS tập hợp theo hiệu lệnh của GV.  - HS được gọi lên kiểm tra  - HS được gọi đứng lên nhận xét.  - HS lắng nghe GV nhận xét.  + Đội hình:        GV  - HS chia đội, quan sát và lắng nghe GV phổ biến cách chơi và luật chơi.  - HS tiến hành chơi trò chơi.  + Đội hình trò chơi:  Giáo dục thể chất 7 Kết nối tri thức Bài 1: Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp  1 đến nhịp 10) | GDTC 7 |
| **IV. Hoạt động hoài tỉnh**  1. Thả lỏng, hoài tỉnh:  - Thực hiện một số động tác căn cơ, thả lỏng, run lắc tay chân,hít thở sâu để khôi phục cơ về trạng thái hồi phục.  2. Nhận xét, đánh giá:  - Nhận xét thái độ và kết quả thực hiện bài học của học sinh. | 5p | 2Lx8N | **-**GV hướng dẫn và quan sát, nhắc nhở học sinh thực hiện.  -GV nhận xét, đánh giá thái độ học tập của học sinh theo mức độ (đạt, chưa đạt so với mục tiêu.) | - Đội hình thả lỏng - nhận xét, đánh giá và kết thúc.  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X  GV |
| **V. Hoạt động vận dụng.**  + HS luyện tập bài thể dục tại nhà.  + Luyện tập bài thể dục vào buổi sáng để nâng cao sức khỏe bản thân  - Xuống lớp: | 2p | 1L | - GV giao nhiệm vụ và hướng dẫn học sinh luyện tập tại 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** |
| --- | --- |

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

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC**

**TÊN BÀI DẠY: Bài thể dục nhịp điệu**

**Bài 2: Động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao.**

**(Tiết 3)**

Đối tượng: Học sinh khối 8 Tuần 25; Tiết: 50, ngày tháng năm 2024

Họ và tên giáo viên: Phạm Quốc Hưng

**I. MỤC TIÊU**

1. Kiến thức

- Ôn: Phối hợp các động tác: chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân, động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao.

- Trò chơi phát triển sự khéo léo: Trò chơi giữ bóng bằng lưng, di chuyển đến đích

2. Về kĩ năng

- Học sinh thực Phối hợp các động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân, động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao.

3. Về phẩm chất

- Tích cực, tự giác, rèn luyện chăm chr, tự chủ xây dựng tinh thần đoàn kết trong học tập và rèn luyện

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**-** Tranh, ảnh kĩ thuật bài thể dục

- Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh bài thể dục, còi, sân bãi, bóng,…

- Học sinh chuẩn bị: Đồng phục, sgk, dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC DẠY HỌC**

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

- Kỹ thuật dạy học: Kĩ thuật thông tin phản hồi trong quá trình dạy học, kĩ thuật chia nhóm đặt câu hỏi, giao nhiệm vụ và 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:**  - Kiểm tra tình hình sức khỏe của học sinh, trang phục luyện tập.  - Phổ biến nội dung bài học: Phối hợp các động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân, động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao.  **2. Khởi động**  **2.1. Khởi động chung**  - Xoay các khớp: khớp cổ, cổ tay kết hợp cổ chân, xoay vai, khủy tay, xoay hông, khớp gối, ép dọc và ép ngang.  **2.2. Khởi động chuyên môn:**  - Tại chỗ đánh lăng tay, đá lăng chân qua lại. | 2p  6p | 1  2Lx8N | - GV nhận lớp, kiểm tra trang phục luyện tập, hỏi thăm tình hình sức khỏe của HS, HS mệt cho kiến tập.  - GV phổ biến nội dung bài học.  - GV làm mẫu, di chuyển, quan sát, đôn đốc học sinh thực hiện . | - Lớp trưởng tập hợp lớp, kiểm tra sĩ số, báo cáo sĩ số có GV.  - HS lắng nghe.  - Đội hình nhận lớp:    GV  - Lớp trưởng điều hành lớp khởi động.  + Đội hình khởi động:  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X  GV |
| **II. Hoạt động hình thành kiến thức**:  - Ôn: Phối hợp các động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân, động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao. | 5p | 1L | - GV treo tranh ảnh bài thể dục cho học sinh xem và nghiêng cứu và trả lời câu hỏi của GV  - GV làm mẫu bài thể dục 1 lần cho HS xem.  - GV thị phạm, phân tích bài thể dục, yêu cầu học sinh lắng nghe và làm theo. | - HS xem tranh và trả lời câu hỏi.  - HS chú ý quan sát, ghi nhớ.  - HS quan sát và làm theo.  + Đội hình:  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X  GV |
| **III. Họat động luyện tập.**  **1.** Phối hợp các động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân, động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao.  1.1 Luyện tập đồng loạt.  - GV thổi còi cho HS luyện tập  1.2 Luyện tập nhóm.  - GV chia lớp làm 4 nhóm. - Nhóm trưởng điều hành nhóm luyện tập.  .  c. Củng cố.  **2. Trò chơi: giữ bóng bằng lưng, di chuyển đến đích** | 25p | 10 lần.  15-20 lần  1L  1L | - GV gọi 2 HS lên làm mẫu cho cả lớp quan sát và tập theo.  - GV dùng hiệu lệnh còi thay cho nhịp hô (1 tiếng còi tương đương 1 nhịp hô).  - GV di chuyển quan sát, sửa sai cho HS chưa thực hiện được.  - GV tiến hành chia lớp thành 4 nhóm, di chuyển đến các khu vực GV chỉ định tiến hành luyện tập động tác chạy tại chỗ, tay ngực.  - GV di chuyển, quan sát, sửa sai cho HS chưa thực hiện được.  - GV tập hợp lớp.  - GV gọi mỗi nhóm 2 HS lên tiến hành kiểm tra.  - GV mời 2HS nhận xét kết quả kiểm tra.  - GV nhận xét, kết luận theo 2 mức độ:  + Đạt: Thực hiện đúng động tác, còn sai xót nhỏ  + Chưa đạt: Chưa thực hiện được bài thể dục.  - GV chia lớp thành 2 đội bằng nhau  - GV thị phạm, phổ biến và phân tích luật chơi.  - GV làm trọng tài và điều hành trò chơi.  - GV nhận xét, tuyên dương đội thắng và động viên đội thua. | - HS lên làm mẫu luyện tập.  - HS tập theo hiệu lệnh còi của GV.  + Đội hình:  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X  GV  - Các thành viên trong nhóm di chuyển đến vị trí luyện tập của nhóm mình.  - Nhóm trưởng chỉ huy nhóm luyện tập.  + Đội hình luyện tập nhóm:  X X X  X  X Y(Nhóm trưởng)  X  X X X  - HS tập hợp theo hiệu lệnh của GV.  - HS được gọi lên kiểm tra  - HS được gọi đứng lên nhận xét.  - HS lắng nghe GV nhận xét.  + Đội hình:        GV  - HS chia đội, quan sát và lắng nghe GV phổ biến cách chơi và luật chơi.  - HS tiến hành chơi trò chơi.  + Đội hình trò chơi:  Giáo dục thể chất 7 Kết nối tri thức Bài 1: Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp  1 đến nhịp 10) | GDTC 7 |
| **IV. Hoạt động hoài tỉnh**  1. Thả lỏng, hoài tỉnh:  - Thực hiện một số động tác căn cơ, thả lỏng, run lắc tay chân,hít thở sâu để khôi phục cơ về trạng thái hồi phục.  2. Nhận xét, đánh giá:  - Nhận xét thái độ và kết quả thực hiện bài học của học sinh. | 5p | 2Lx8N | **-**GV hướng dẫn và quan sát, nhắc nhở học sinh thực hiện.  -GV nhận xét, đánh giá thái độ học tập của học sinh theo mức độ (đạt, chưa đạt so với mục tiêu.) | - Đội hình thả lỏng - nhận xét, đánh giá và kết thúc.  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X  GV |
| **V. Hoạt động vận dụng.**  + HS luyện tập bài thể dục tại nhà.  + Luyện tập bài thể dục vào buổi sáng để nâng cao sức khỏe bản thân  - Xuống lớp: | 2p | 1L | - GV giao nhiệm vụ và hướng dẫn học sinh luyện tập tại 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** |
| --- | --- |

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

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC**

**TÊN BÀI DẠY: Bài thể dục nhịp điệu**

**Bài 2: Động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao.**

**(Tiết 4)**

Đối tượng: Học sinh khối 8 Tuần 26; Tiết: 51, ngày tháng năm 2024

Họ và tên giáo viên: Phạm Quốc Hưng

**I. MỤC TIÊU**

1. Kiến thức

- Ôn: Phối hợp các động tác: chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân, động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao.

- Trò chơi phát triển sự khéo léo: Trò chơi giữ bóng bằng lưng, di chuyển đến đích

2. Về kĩ năng

- Học sinh thực Phối hợp các động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân, động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao.

3. Về phẩm chất

- Tích cực, tự giác, rèn luyện chăm chỉ, tự chủ xây dựng tinh thần đoàn kết trong học tập và rèn luyện

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**-** Tranh, ảnh kĩ thuật bài thể dục

- Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh bài thể dục, còi, sân bãi, bóng,…

- Học sinh chuẩn bị: Đồng phục, sgk, dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC DẠY HỌC**

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

- Kỹ thuật dạy học: Kĩ thuật thông tin phản hồi trong quá trình dạy học, kĩ thuật chia nhóm đặt câu hỏi, giao nhiệm vụ và 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:**  - Kiểm tra tình hình sức khỏe của học sinh, trang phục luyện tập.  - Phổ biến nội dung bài học: Phối hợp các động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân, động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao.  **2. Khởi động**  **2.1. Khởi động chung**  - Xoay các khớp: khớp cổ, cổ tay kết hợp cổ chân, xoay vai, khủy tay, xoay hông, khớp gối, ép dọc và ép ngang.  **2.2. Khởi động chuyên môn:**  - Tại chỗ đánh lăng tay, đá lăng chân qua lại. | 2p  6p | 1  2Lx8N | - GV nhận lớp, kiểm tra trang phục luyện tập, hỏi thăm tình hình sức khỏe của HS, HS mệt cho kiến tập.  - GV phổ biến nội dung bài học.  - GV làm mẫu, di chuyển, quan sát, đôn đốc học sinh thực hiện . | - Lớp trưởng tập hợp lớp, kiểm tra sĩ số, báo cáo sĩ số có GV.  - HS lắng nghe.  - Đội hình nhận lớp:    GV  - Lớp trưởng điều hành lớp khởi động.  + Đội hình khởi động:  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X  GV |
| **II. Hoạt động hình thành kiến thức**:  - Ôn: Phối hợp các động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân, động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao. | 5p | 1L | - GV treo tranh ảnh bài thể dục cho học sinh xem và nghiêng cứu và trả lời câu hỏi của GV  - GV làm mẫu bài thể dục 1 lần cho HS xem.  - GV thị phạm, phân tích bài thể dục, yêu cầu học sinh lắng nghe và làm theo. | - HS xem tranh và trả lời câu hỏi.  - HS chú ý quan sát, ghi nhớ.  - HS quan sát và làm theo.  + Đội hình:  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X  GV |
| **III. Họat động luyện tập.**  **1.** Phối hợp các động tác chạy tại chỗ, tay ngực, vươn người, bật tách chụm chân, động tác lườn, bật nhảy co gối, di chuyển chéo, bật nhảy – tay cao.  1.1 Luyện tập đồng loạt.  - GV thổi còi cho HS luyện tập  1.2 Luyện tập nhóm.  - GV chia lớp làm 4 nhóm. - Nhóm trưởng điều hành nhóm luyện tập.  .  c. Củng cố.  **2. Trò chơi: giữ bóng bằng lưng, di chuyển đến đích** | 25p | 10 lần.  15-20 lần  1L  1L | - GV gọi 2 HS lên làm mẫu cho cả lớp quan sát và tập theo.  - GV dùng hiệu lệnh còi thay cho nhịp hô (1 tiếng còi tương đương 1 nhịp hô).  - GV di chuyển quan sát, sửa sai cho HS chưa thực hiện được.  - GV tiến hành chia lớp thành 4 nhóm, di chuyển đến các khu vực GV chỉ định tiến hành luyện tập động tác chạy tại chỗ, tay ngực.  - GV di chuyển, quan sát, sửa sai cho HS chưa thực hiện được.  - GV tập hợp lớp.  - GV gọi mỗi nhóm 2 HS lên tiến hành kiểm tra.  - GV mời 2HS nhận xét kết quả kiểm tra.  - GV nhận xét, kết luận theo 2 mức độ:  + Đạt: Thực hiện đúng động tác, còn sai xót nhỏ  + Chưa đạt: Chưa thực hiện được bài thể dục.  - GV chia lớp thành 2 đội bằng nhau  - GV thị phạm, phổ biến và phân tích luật chơi.  - GV làm trọng tài và điều hành trò chơi.  - GV nhận xét, tuyên dương đội thắng và động viên đội thua. | - HS lên làm mẫu luyện tập.  - HS tập theo hiệu lệnh còi của GV.  + Đội hình:  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X  GV  - Các thành viên trong nhóm di chuyển đến vị trí luyện tập của nhóm mình.  - Nhóm trưởng chỉ huy nhóm luyện tập.  + Đội hình luyện tập nhóm:  X X X  X  X Y(Nhóm trưởng)  X  X X X  - HS tập hợp theo hiệu lệnh của GV.  - HS được gọi lên kiểm tra  - HS được gọi đứng lên nhận xét.  - HS lắng nghe GV nhận xét.  + Đội hình:        GV  - HS chia đội, quan sát và lắng nghe GV phổ biến cách chơi và luật chơi.  - HS tiến hành chơi trò chơi.  + Đội hình trò chơi:  Giáo dục thể chất 7 Kết nối tri thức Bài 1: Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp  1 đến nhịp 10) | GDTC 7 |
| **IV. Hoạt động hoài tỉnh**  1. Thả lỏng, hoài tỉnh:  - Thực hiện một số động tác căn cơ, thả lỏng, run lắc tay chân,hít thở sâu để khôi phục cơ về trạng thái hồi phục.  2. Nhận xét, đánh giá:  - Nhận xét thái độ và kết quả thực hiện bài học của học sinh. | 5p | 2Lx8N | **-**GV hướng dẫn và quan sát, nhắc nhở học sinh thực hiện.  -GV nhận xét, đánh giá thái độ học tập của học sinh theo mức độ (đạt, chưa đạt so với mục tiêu.) | - Đội hình thả lỏng - nhận xét, đánh giá và kết thúc.  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X  GV |
| **V. Hoạt động vận dụng.**  + HS luyện tập bài thể dục tại nhà.  + Luyện tập bài thể dục vào buổi sáng để nâng cao sức khỏe bản thân  - Xuống lớp: | 2p | 1L | - GV giao nhiệm vụ và hướng dẫn học sinh luyện tập tại 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** |
| --- | --- |

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

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC**

**TÊN BÀI DẠY: NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA**

**Bài 1: Kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.**

**(Tiết 1)**

Đối tượng: Học sinh khối 8 Tuần 26; Tiết: 52, ngày tháng năm 2023

Họ và tên giáo viên: Phạm Quốc Hưng

**I. MỤC TIÊU**

1. Kiến thức

- Học: Giậm nhảy đá lăng

- Trò chơi: Bật nhảy tiếp sức.

2. Về kĩ năng

- Học sinh nắm bắt được kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.

3. Về phẩm chất

- Tích cực, tự giác, chăm chỉ rèn luyện, tự chủ xây dựng tinh thần đoàn kết trong học tập và rèn luyện

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**-** Tranh, ảnh kĩ thuật giậm nhảy đá lăng

- Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, sân bãi,dụng cụ phục vụ cho nhảy cao.

- Học sinh chuẩn bị: Trang phục, giày, sgk theo yêu cầu của GV

**III. PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC DẠY HỌC**

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

- Kỹ thuật dạy học: Kĩ thuật thông tin phản hồi trong quá trình dạy học, kĩ thuật chia nhóm đặt câu hỏi, giao nhiệm vụ và 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:**  - Kiểm tra tình hình sức khỏe của học sinh, trang phục luyện tập.  - Phổ biến nội dung bài học: Kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.  **2. Khởi động**  **2.1. Khởi động chung**  - Xoay các khớp: khớp cổ, cổ tay kết hợp cổ chân, xoay vai, khủy tay, xoay hông, khớp gối, ép dọc và ép ngang.  **2.2. Khởi động chuyên môn:**  - Tại chỗ đánh lăng tay, đá lăng chân qua lại. | 2p  6p | 1L  2Lx8N | - GV nhận lớp, kiểm tra trang phục luyện tập, hỏi thăm tình hình sức khỏe của HS, HS mệt cho kiến tập.  - GV phổ biến nội dung bài học.  - GV làm mẫu, di chuyển, quan sát, đôn đốc học sinh thực hiện . | - Lớp trưởng tập hợp lớp, kiểm tra sĩ số, báo cáo sĩ số có GV.  - HS lắng nghe.  - Đội hình nhận lớp:    GV  - Lớp trưởng điều hành lớp khởi động.  + Đội hình khởi động:  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X  GV |
| **II. Hoạt động hình thành kiến thức**:  - Học kĩ thuật giậm nhảy, đá lăng.  - Kĩ thuật nhảy cao gồm 4 giai đoạn: Chạy đà, giậm nhảy, trên không và tiếp đất. | 5p | 1-2L | - GV treo tranh, ảnh cho HS quan sát kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.  - GV thi phạm và phân tích kĩ thuật giậm nhảy đá lăng cho HS. | - HS quan sát tranh.  - HS chú ý quan sát GV thi phạm kĩ thuật.  + Đội hình:  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X  GV |
| **III. Họat động luyện tập**  **1. Luyện tập đồng loạt:**  - Tại chỗ đặt châm giậm nhảy: Đứng chân trước chân sau, tập đặt chân giạm nhảy.  - Tại chỗ đặt chân giậm phối hợp giậm nhảy đá lăng và đánh tay từ chậm đến nhanh  **2. Luyện tập nhóm:**  - Bài tập 1: + Chạy 3-5 bước thực hiện giậm nhảy đá lăng liên tục trên đường thẳng với cự li 10-15m  - Bài tập 2:  + Chạy 3-5 bước, giậm nhảy đá lăng hương lên quả bóng treo cách mặt đất 1,2-1,5m  **3. Củng cố.**  **4: Trò chơi: Bật nhảy tiếp sức.** | 25p | 7-10 lần | - GV hướng dẫn và điều hành lớp luyện tập.  - GV mời 2 hs lên trước lớp làm mẫu.  - Gv thổi còi cho HS thực hiện kĩ thuật theo tiếng còi.  - GV di chuyển quan sát, sửa sai cho HS chưa thực hiện được.  - GV chia lớp thành 2 nhóm di chuyển đến vị trí luyện tập.  - Nhóm trưởng điều hành nhóm luyện tập - Nhóm 1 luyện tập bài tập 1, nhóm 2 luyện tập bài tập 2. - Thực hiện 5 phút 2 nhóm đổi bài tập cho nhau.  - Gv di chuyển quan sát sửa sai cho HS chưa thực hiện được.  - GV tập hợp lớp, mời mỗi nhóm 2 đại diện lên tiến hành kiểm tra kĩ thuật giậm nhảy đá lăng.  - GV mời 2 HS nhận xét kết quả kiểm tra.  - GV nhận xét, đánh giá HS theo 2 mức độ: Đạt; Chưa đạt.  - GV chia lớp thành 2 nhóm.  - GV thị phạm, phổ biến luật chơi.  - GV làm trọng tài trò chơi  - GV nhận xét kết quả trò chơi, tuyên dương đội thắng và động viên đội thua. | - HS lắng nghe và luyện tập theo hiệu còi của GV.  + Đội hình:  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X  GV  - HS chia nhóm tiến hành luyện tập.  - HS tập hợp  - HS được mời lên tiến hành kiểm tra.  - Cả lớp chủ ý quan sát và trả lời câu hỏi của GV  + Đội hình:  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X  GV  -HS tiến hành trò chơi theo hướng dẫn của GV. |
| **IV. Hoạt động hoài tỉnh**  1. Thả lỏng, hoài tỉnh:  - Thực hiện một số động tác căn cơ, thả lỏng, run lắc tay chân,hít thở sâu để khôi phục cơ về trạng thái hồi phục.  2. Nhận xét, đánh giá:  - Nhận xét thái độ và kết quả thực hiện bài học của học sinh. |  |  | **-**GV hướng dẫn và quan sát, nhắc nhở học sinh thực hiện.  -GV nhận xét, đánh giá thái độ học tập của học sinh theo mức độ (đạt, chưa đạt so với mục tiêu.) | - Đội hình thả lỏng - nhận xét, đánh giá và kết thúc.  X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X  GV |
| **V. Hoạt động vận dụng**  - HS luyện tập chạy 5-7 bước giậm nhảy đá lăng tại nhà.  - Xuống lớp: |  |  | - GV giao nhiệm vụ và hướng dẫn học sinh luyện tập tại 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** |
| --- | --- |