NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM TP HỒ CHÍ MINH

CÔNG TY CP ĐẦU TƯ XUẤT BẢN – THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM (VEPIC)

TÀI LIỆU BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN
SỬ DỤNG SÁCH GIÁO KHOA
GIÁO DỤC THỂ CHẤT 7
CÁNH DIỀU

HÀ NỘI - 2022

MỤC LỤC

I. NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG 3

1. Giới thiệu về Chương trình môn Giáo dục thể chất 3

1.1. Mục tiêu chương trình Giáo dục thể chất cấp trung học cơ sở 3

1.2. Yêu cầu cần đạt..... 3

1.3. Nội dung sách giáo khoa Giáo dục thể chất 7 5

2. Giới thiệu chung về sách giáo khoa Giáo dục thể chất 7 5

2.1. Quan điểm biên soạn sách giáo khoa Giáo dục thể chất 7 5

2.2. Một số đặc điểm nổi bật của cuốn sách giáo khoa Giáo dục thể chất 7. 6

2.3.Phân phối nội dung theo Chương trình Giáo dục thể chất 7 11

2.4. Yêu cầu về phương pháp dạy học 12

2.5. Đánh giá kết quả học tập của học sinh 14

3. Giới thiệu sách giáo viên và hệ thống tài liệu tham khảo, bổ trợ 16

II. BÀI SOẠN MINH HOẠ 17

1. Bài soạn minh hoạ số 1 17

2. Bài soạn minh hoạ số 2..... 24

3. Bài soạn minh hoạ số 3 29

I. NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG

1. Giới thiệu về Chương trình môn Giáo dục thể chất 7

1.1. Mục tiêu chương trình Giáo dục thể chất cấp trung học cơ sở

Môn Giáo dục thể chất (GDTC) giúp học sinh (HS) tiếp tục củng cố và phát triển các kĩ năng chăm sóc sức khoẻ, vệ sinh thân thể và vận động cơ bản, thói quen tập luyện và kĩ năng thể dục thể thao (TDTT); nếp sống lành mạnh, hoà đồng và trách nhiệm; ý thức tự giác, tích cực vận dụng những điều đã học để tham gia các hoạt động TDTT; bồi dưỡng năng khiếu thể thao.

1.2. Yêu cầu cần đạt

a) Yêu cầu cần đạt về phẩm chất chủ yếu và năng lực chung của môn Giáo dục thể chất

– Môn GDTC là một trong những môn học trực tiếp hình thành và phát triển ở HS các phẩm chất chủ yếu (yêu nước, nhân ái, chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm).

– Các phẩm chất này được môn GDTC hình thành và phát triển ở HS chủ yếu thông qua các nội dung của môn học và những hình thức tổ chức sinh động trong các chủ đề học tập.

b) Yêu cầu cần đạt về năng lực đặc thù cấp trung học cơ sở

Chương trình môn GDTC giúp HS hình thành và phát triển năng lực thể chất với các thành phần sau: năng lực chăm sóc sức khoẻ, năng lực vận động cơ bản, năng lực hoạt động TDTT. Yêu cầu cần đạt về năng lực thể chất đặc thù đối với HS cấp trung học cơ sở cụ thể như sau:

– Năng lực chăm sóc sức khoẻ:

+ Hình thành được nền nếp vệ sinh cá nhân, vệ sinh trong tập luyện TDTT.

+ Có kiến thức cơ bản và ý thức thực hiện chế độ dinh dưỡng trong tập luyện và đời sống hằng ngày để bảo vệ, tăng cường sức khoẻ.

+ Tích cực tham gia các hoạt động tập thể trong môi trường tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ.

– Năng lực vận động cơ bản:

+ Hiểu được vai trò quan trọng của các kĩ năng vận động cơ bản đối với việc phát triển các tố chất thể lực.

+ Thực hiện thuần thục các kĩ năng vận động cơ bản được học trong chương trình môn học.

+ Hình thành được thói quen vận động để phát triển các tố chất thể lực.

– Năng lực hoạt động TDTT:

+ Hiểu được vai trò, ý nghĩa của TDTT đối với cơ thể và cuộc sống.

+ Lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung thể thao phù hợp để nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực.

+ Tham gia có trách nhiệm, hoà đồng với tập thể trong tập luyện TDTT và các hoạt động khác trong cuộc sống.

c) Yêu cầu cần đạt đối với học sinh lớp 7

– Biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khoẻ để tập luyện.

– Biết một số điều luật cơ bản ở các nội dung: Chạy cự li ngắn; Nhảy xa kiểu ngồi; Chạy cự li trung bình và môn thể thao lựa chọn.

– Biết khắc phục hiện tượng "cực điểm" xảy ra khi chạy cự li trung bình.

– Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy; thực hiện được các giai đoạn chạy cự li ngắn (60 m), chạy cự li trung bình.

– Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi và thực hiện được các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi.

– Thực hiện được bài tập thể dục liên hoàn lớp 7. Hô đúng nhịp động tác của bài tập thể dục liên hoàn.

– Thực hiện được các bài tập bổ trợ và động tác kĩ thuật cơ bản của môn thể thao lựa chọn. Xử lí được một số tình huống khi tổ chức phối hợp với đồng đội.

– Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực.

– Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

– Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

– Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện. Biết điều

khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.

– Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.

1.3. Nội dung sách giáo khoa Giáo dục thể chất 7

Phần 1. Kiến thức chung

Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong tập luyện.

Phần 2. Vận động cơ bản

– Chạy cự li ngắn (60 m)

– Nhảy xa kiểu ngồi

– Chạy cự li trung bình

– Bài tập thể dục

Phần 3. Thể thao tự chọn

– Căn cứ vào điều kiện thực tế của địa phương và nhà trường, định hướng cho HS lựa chọn một trong những nội dung thể thao phù hợp với đặc điểm cá nhân và lứa tuổi: Điền kinh; Thể dục; Bơi; Bóng đá; Bóng chuyền; Bóng rổ; Cầu lông; Đá cầu; Bóng bàn; Võ; Khiêu vũ thể thao; Thể dục nhịp điệu; các môn thể thao truyền thống của địa phương;...

– Trò chơi vận động bổ trợ cho môn thể thao lựa chọn.

2. Giới thiệu chung về sách giáo khoa Giáo dục thể chất 7

2.1. Quan điểm biên soạn sách giáo khoa Giáo dục thể chất 7

– Dựa trên nền tảng lí luận, thực tiễn, khoa học sư phạm và khoa học về TDTT.

– Nội dung phù hợp với đặc điểm lứa tuổi, tâm sinh lí HS lớp 7.

– Nội dung, hình thức mang tính gợi mở, tạo điều kiện để giáo viên (GV) và HS lựa chọn, sáng tạo trong quá trình giảng dạy và học tập.

– Cấu trúc trình bày sách đảm bảo tính khoa học, sáng tạo, phù hợp với quan điểm xây dựng chương trình và đáp ứng các yêu cầu quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

2.2. Một số đặc điểm nổi bật của cuốn sách giáo khoa Giáo dục thể chất 7

a) Đặc điểm nổi bật về cấu trúc

– Cấu trúc chung:

Nội dung trong sách giáo khoa GDTC 7 được chia thành 3 phần: Kiến thức chung, Vận động cơ bản và Thể thao tự chọn. Căn cứ theo quy định chung của Chương trình môn GDTC 7, các nội dung được đưa vào các phần của sách giáo khoa GDTC 7 như sơ đồ 1:

Sơ đồ 1. Cấu trúc nội dung sách giáo khoa Giáo dục thể chất 7

+ Phần *Kiến thức chung*: Trang bị cho HS các kiến thức về lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong tập luyện.

+ Phần *Vận động cơ bản*: Gồm bốn nội dung Chạy cự li ngắn (60 m), Nhảy xa kiểu ngồi, Chạy cự li trung bình và Bài tập thể dục.

+ Phần *Thể thao tự chọn*: Lựa chọn một trong ba môn thể thao tự chọn: Bóng rổ, Bóng đá hoặc Đá cầu.

Ngoài cấu trúc các phần kiến thức theo quy định của chương trình, cuốn sách được thiết kế bổ sung *Danh mục chữ viết tắt và kí hiệu* vào phần đầu và *Bảng giải thích thuật ngữ* vào phần cuối, giúp người đọc dễ dàng sử dụng, tra cứu nội dung, qua đó nâng cao hiệu quả sử dụng sách.

– Cấu trúc bài học:

Cấu trúc các bài học trong từng chủ đề gồm 4 hoạt động: Mở đầu, Kiến thức mới, Luyện tập và Vận dụng.

Mở đầu:

+ Mục tiêu, yêu cầu cần đạt: Xác định rõ mục tiêu và yêu cầu cần đạt sau khi hoàn thành các nội dung của bài học.

+ Giới thiệu các nội dung khởi động chung và khởi động chuyên môn.

Kiến thức mới:

+ Giới thiệu kĩ thuật, động tác mới: Kênh hình và kênh chữ được phối hợp linh hoạt để mô tả, phân tích giai đoạn, cách thực hiện các động tác kĩ thuật.

+ Giới thiệu một số quy định, điều luật cơ bản: nội dung phần này được chọn lọc và giới thiệu ngắn gọn, dễ hiểu những điều luật, quy định cơ bản của từng môn thể thao cụ thể.

Luyện tập:

+ Giới thiệu các bài tập theo nội dung kiến thức mới: Trong đó, xác định rõ mục đích tập luyện, đồng thời giới thiệu và định hướng một số hình thức tập luyện, làm tăng sự lựa chọn khi tổ chức giảng dạy và tập luyện.

+ Giới thiệu các trò chơi vận động theo hai hướng: Bổ trợ học tập nội dung phần Kiến thức mới và phát triển tố chất thể lực liên quan.

Vận dụng:

+ Giới thiệu và gợi ý các nội dung, phương pháp để HS tự đánh giá và GV đánh giá kiến thức của HS sau khi hoàn thành bài học.

+ Giới thiệu, định hướng nội dung vận dụng kiến thức vào thực tiễn.

b) Nội dung sách giáo khoa Giáo dục thể chất 7 viết theo định hướng phát triển phẩm chất và năng lực

Nội dung được lựa chọn và giới thiệu theo hướng phát triển các phẩm chất, năng lực và kĩ năng, qua đó phát triển toàn diện về thể chất và tinh thần cho HS, đáp ứng mục tiêu, yêu cầu của môn học GDTC 7, cụ thể:

PHẦN 1 KIẾN THỨC CHUNG	Giúp HS nhận biết được yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi trong tập luyện TDTT và biết cách lựa chọn ứng dụng để tập luyện, đồng thời xây dựng ý thức bảo vệ môi trường.

	Trang bị cho HS một số điều luật cơ bản, thực hiện được các động tác kĩ thuật cơ bản, biết tự chỉnh sửa động tác, biết giúp đỡ bạn trong tập luyện và tham gia các trò chơi vận động phù hợp.
	Trang bị một số điều luật cơ bản, các kĩ năng vận động chuyên môn cơ bản, đặc thù của từng môn thể thao tự chọn (Bóng rổ, Bóng đá và Đá cầu).

Các nội dung được lựa chọn và đưa vào các chủ đề, bài học đều có tác dụng phát huy khả năng vận dụng các kiến thức và kĩ năng chuyên môn vào thực tiễn hoạt động tập luyện, thi đấu thể thao cũng như các hoạt động sinh hoạt, rèn luyện thể chất hằng ngày.

c) Kiến thức được giới thiệu theo hướng gợi mở giúp phát huy khả năng tư duy, sáng tạo của cả giáo viên và học sinh

Nội dung học tập ở mỗi bài học được trình bày theo trình tự: ① Giới thiệu những kiến thức cần học ở phần *Kiến thức mới*; ② Giới thiệu các bài tập luyện tập và trò chơi vận động ở phần *Luyện tập*; ③ Định hướng nội dung, phương pháp đánh giá, giới thiệu và định hướng vận dụng kiến thức đã học vào các hoạt động thực tiễn ở phần *Vận dụng*. Trong đó, ở phần *Luyện tập* và *Vận dụng*, cuốn sách tập trung trình bày các nội dung theo hướng giới thiệu và gợi mở nhằm giúp GV và HS phát huy khả năng tư duy, sáng tạo trong quá trình giảng dạy và học tập. Cụ thể nội dung ở hai phần này được bố cục như sau:

Phần *Luyện tập*: Gồm có các bài tập luyện tập và trò chơi vận động.

– Bài tập luyện tập:

+ Trên cơ sở các nội dung ở phần Kiến thức mới, các bài tập ở phần Luyện tập được trình bày theo nhóm và giới thiệu theo mục đích tập luyện.

+ Trong mỗi bài tập lại đưa ra định hướng hình thức tổ chức tập luyện (tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm).

– Trò chơi vận động:

+ Các trò chơi phát triển tố chất thể lực.

+ Các trò chơi bổ trợ, nâng cao hiệu quả học tập các nội dung ở phần Kiến thức mới.

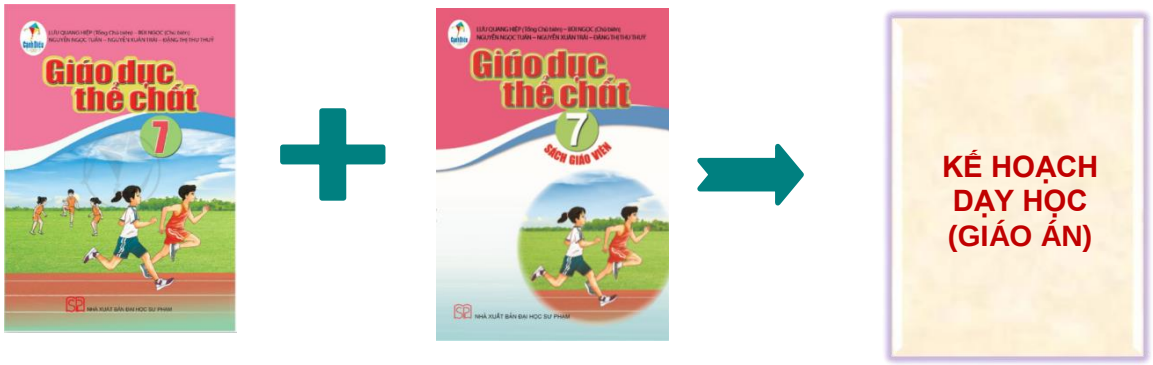
– Phần *Vận dụng*: Được trình bày theo hai hướng:

+ Giới thiệu, gợi ý nội dung, phương pháp đánh giá kết quả học tập của HS.

+ Định hướng, hướng dẫn cách thức vận dụng các kiến thức đã học vào thực tiễn.

Với cấu trúc và cách thức trình bày các nội dung ở phần Luyện tập và Vận dụng, GV và HS có thể phát huy được khả năng tư duy sáng tạo để tạo ra các giờ học, các buổi tập sinh động và hiệu quả. Cụ thể:

– Đối với GV: Kết cấu nội dung trong từng bài học ở từng chủ đề, cùng với nội dung hướng dẫn chi tiết trong cuốn *GDTC 7 – Sách giáo viên* (Cánh Diều), cho phép GV chủ động đổi mới phương pháp, linh hoạt sử dụng phương tiện, hình thức dạy học và đánh giá HS. Qua đó nâng cao được chất lượng biên soạn Kế hoạch dạy học (giáo án), tăng tính hấp dẫn, đa dạng cho các giờ học và nâng cao hiệu quả dạy học (sơ đồ 2).



Sơ đồ 2. Cách thức lựa chọn nội dung và xây dựng kế hoạch dạy học (giáo án)

Trong đó:

+ Sách giáo khoa cung cấp nội dung kiến thức mới, giới thiệu các nội dung luyện tập và trò chơi theo hướng gợi mở, định hướng nội dung và phương pháp đánh giá.

+ Sách giáo viên cung cấp nội dung chi tiết phần Kiến thức mới và trình tự giảng dạy; giới thiệu, mở rộng và gợi ý các nội dung, hình thức bài tập luyện tập, trò chơi vận động; gợi ý, hướng dẫn nội dung, phương pháp đánh giá kết quả học tập của HS; giới thiệu và gợi ý vận dụng kiến thức đã học vào thực tiễn.

+ Kế hoạch bài dạy (giáo án): GV căn cứ lịch trình giảng dạy, nghiên cứu nội dung sách giáo khoa và tham khảo sách giáo viên, từ đó linh hoạt lựa chọn, điều chỉnh nội dung, phương pháp trong quá trình giảng dạy đảm bảo tính phù hợp và hiệu quả.

– Đối với HS: Trên cơ sở tham khảo nội dung sách giáo khoa, cùng với sự hướng dẫn của GV, sẽ giúp HS phát huy khả năng tư duy, sáng tạo và chủ động tham gia học tập, đồng thời biết tự đánh giá kết quả học tập của bản thân.

d) Các chủ đề, nội dung trong sách giáo khoa Giáo dục thể chất 7 thể hiện rõ yêu cầu tích hợp và phân hoá

Nội dung kiến thức, phương pháp giáo dục và đánh giá kết quả giáo dục được trình bày trong sách giáo khoa GDTC 7 thể hiện rõ sự tích hợp và phân hoá, cụ thể:

– Tích hợp: Nội dung kiến thức được giới thiệu thể hiện rõ sự tích hợp:

+ Tích hợp giữa kiến thức chung về TDTT với kiến thức của Y sinh học.

+ Tích hợp giữa kiến thức chung về TDTT với kiến thức đặc thù, riêng lẻ của từ môn thể thao cụ thể.

+ Tích hợp giữa TDTT với âm nhạc, vũ đạo (trong chủ đề Bài tập thể dục).

+ Tích hợp kiến thức giữa các chủ đề ở phần Vận động cơ bản với phần Thể thao tự chọn.

– Phân hoá: Do nội dung kiến thức trình bày trong sách mang tính gợi mở, do vậy:

+ HS sẽ phát huy ở mức độ khác nhau tuỳ thuộc năng lực, khả năng tư duy, sáng tạo trong quá trình học tập và vận dụng kiến thức vào thực tiễn tập luyện.

+ Khả năng tư duy, sáng tạo, trình độ chuyên môn và năng lực sư phạm sẽ quyết định tính hiệu quả dạy học của GV.

e) Các chủ đề thể hiện yêu cầu về đổi mới đánh giá

Trên cơ sở những định hướng về mục tiêu đánh giá, nguyên tắc đánh giá và hình thức đánh giá của Chương trình môn GDTC theo Chương trình Giáo dục phổ thông 2018, nội dung và phương pháp đánh giá được đổi mới, đan xen đưa vào phần đầu và phần cuối của mỗi bài học. Cụ thể:

– Phần định hướng nội dung đánh giá được đưa vào đầu mỗi bài học, trong phần *Mục tiêu, yêu cầu cần đạt*. Điều này giúp GV và HS có định hướng nội dung cần đánh giá ngay từ khi bắt đầu bài học. Theo đó, sẽ có định hướng tập trung hơn vào các nội dung kiến thức, kĩ năng cần trang bị và rèn luyện, giúp nâng cao được hiệu quả giảng dạy và học tập.

– Nội dung và cách thức đánh giá (đánh giá kiến thức, kĩ năng) trình bày tích hợp trong phần vận dụng.

Trên cơ sở hai nội dung trên, trong quá trình học tập, HS có thể thường xuyên tự mình đánh giá kết quả học tập theo từng nội dung kiến thức được trang bị, qua đó có thể có định hướng điều chỉnh hoặc tăng cường luyện tập để đạt được yêu cầu của bài học; GV cũng có thể thường xuyên quan sát, kiểm tra đánh giá năng lực của HS để kịp thời điều chỉnh nội dung, tiến độ giảng dạy cho phù hợp với thực tiễn.

2.3. Phân phối nội dung theo Chương trình môn Giáo dục thể chất 7

Căn cứ theo quy định của Chương trình GDTC 7, căn cứ theo nội dung kiến thức trình bày trong cuốn sách giáo khoa GDTC 7, nội dung chương trình được phân phối cụ thể như trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Khung phân phối Chương trình môn GDTC 7

STT	Nội dung		Số bài	Thời lượng	
				Tỉ lệ (%)	Số tiết (tiết)
1	**Kiến thức chung**		1		
2	**Vận động cơ bản**	Chạy cự li ngắn (60 m)	3	45	32
		Nhảy xa kiểu ngồi	4		
		Chạy cự li trung bình	3		
		Bài tập thể dục	2	10	7
3	**Thể thao tự chọn** *(Chọn 1 trong 3 môn)*	Bóng rổ	4	35	24
		Bóng đá	4	35	24
		Đá cầu	4	35	24
4	**Kiểm tra, đánh giá**			10	7

Trên cơ sở phân phối nội dung chương trình như trình bày ở bảng 1, việc sắp xếp nội dung, kế hoạch giảng dạy ở các phần có thể tiến hành như sau:

– Phần *Kiến thức chung*: GV dạy xen kẽ, trang bị cho HS các kiến thức về lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong tập luyện TDTT.

– Phần *Vận động cơ bản*: ba nội dung Chạy cự li ngắn (60 m), Nhảy xa kiểu ngồi, Chạy cự li trung bình, Bài tập thể dục có tổng thời lượng là 39 tiết. GV có thể sắp xếp kế hoạch giảng dạy linh hoạt, tuỳ thuộc vào thực tế năng lực

tiếp thu kiến thức của HS trong quá trình học (có thể tăng hoặc giảm thời lượng ở các nội dung, để đảm bảo HS đạt được yêu cầu của nội dung môn học).

– Phần *Thể thao tự chọn*: lựa chọn một trong ba môn thể thao tự chọn: Bóng rổ, Bóng đá hoặc Đá cầu. Trong trường hợp các nhà trường có đủ điều kiện cơ sở vật chất, nhân lực, có thể cho HS lựa chọn học hai hoặc cả ba môn thể thao tự chọn (mỗi HS chỉ được chọn một môn).

– Phần *Kiểm tra, đánh giá*: Thời lượng dành cho đánh giá có thể linh hoạt sử dụng trong cả quá trình dạy và học để HS và GV đánh giá và điều chỉnh kế hoạch tập luyện và giảng dạy cho phù hợp nhằm đảm bảo hoàn thành chương trình môn học.

2.4. Yêu cầu về phương pháp dạy học

Để đảm bảo giảng dạy có hiệu quả các nội dung kiến thức trong sách giáo khoa GDTC 7 (Cánh Diều), qua đó giúp hình thành, phát triển phẩm chất chủ yếu và năng lực chung, hình thành và phát triển năng lực thể chất cho HS… trong quá trình giảng dạy, GV cần chú ý bám sát định hướng sử dụng phương pháp giáo dục theo Chương trình GDTC năm 2018. Cụ thể:

– Sử dụng phương pháp giáo dục tích cực, lấy HS làm trung tâm, thực hiện chuyển quá trình giáo dục thành tự giáo dục; GV là người thiết kế, tổ chức, cố vấn, trọng tài, hướng dẫn hoạt động tập luyện cho HS, tạo môi trường học tập thân thiện để khuyến khích HS tích cực tham gia các hoạt động tập luyện, tự mình trải nghiệm, tự phát hiện bản thân và phát triển thể chất.

– Vận dụng linh hoạt các phương pháp dạy học đặc trưng như: trực quan, sử dụng lời nói, tập luyện, sửa sai, trò chơi, thi đấu, trình diễn,...; sử dụng nguyên tắc đối xử cá biệt, phù hợp với sức khoẻ HS; kết hợp dụng cụ, thiết bị phù hợp, sử dụng hiệu quả các thành tựu của công nghệ thông tin để tạo nên giờ học sinh động, hiệu quả.

– Đa dạng hoá các hình thức tổ chức dạy học, cân đối giữa hoạt động tập thể lớp, hoạt động nhóm nhỏ và cá nhân, giữa dạy học bắt buộc và dạy học tự chọn, để đảm bảo vừa phát triển năng lực thể chất, vừa phát triển các phẩm chất chủ yếu và năng lực chung. Tích hợp kiến thức của các môn học liên quan, âm nhạc, vũ đạo,... để tạo không khí vui tươi, hưng phấn trong tập luyện, làm cho HS yêu thích và đam mê tập luyện thể thao.

– Thông qua việc tổ chức các hoạt động học tập, GV giúp HS rèn luyện tính trung thực, tình cảm bạn bè, đồng đội, tinh thần trách nhiệm và ý thức tự

giác, chăm chỉ tập luyện để phát triển hài hoà về thể chất, tinh thần, có những phẩm chất và năng lực cần thiết để trở thành người công dân có trách nhiệm, có sức khoẻ, có văn hoá, đáp ứng yêu cầu sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc.

– Đối với năng lực tự chủ và tự học: Trong quá trình dạy học, GV tổ chức cho HS thực hiện các hoạt động tìm tòi, khám phá, tra cứu thông tin, lập kế hoạch và thực hiện các bài tập thực hành, trò chơi vận động, từ đó hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học cho HS.

– Đối với năng lực giao tiếp và hợp tác: GV tạo cơ hội cho HS thường xuyên được trao đổi, trình bày, chia sẻ và phối hợp thực hiện ý tưởng trong các bài thực hành, các trò chơi vận động, các hoạt động thi đấu có tính đồng đội. Từ đó hình thành, phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác cho HS.

– Đối với năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu và vận dụng linh hoạt các phương pháp tập luyện, GV gợi mở và tạo cơ hội cho HS vận dụng kiến thức để phát hiện vấn đề và đề xuất cách giải quyết, tư duy, sáng tạo và biết xây dựng, tổ chức thực hiện các bài tập, trò chơi vận động và vận dụng sáng tạo vào hoạt động tập luyện hằng ngày.

– Hình thành, phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ: Thường xuyên tổ chức các buổi thảo luận, trao đổi kiến thức về chế độ dinh dưỡng trong tập luyện thể thao, tạo cơ hội cho HS trao đổi, trình bày những hiểu biết, kinh nghiệm của bản thân và từ đó hình thành thói quen, ý thức sinh hoạt, tập luyện hằng ngày một cách khoa học.

– Hình thành, phát triển năng lực vận động cơ bản, năng lực vận động đặc thù trong từng môn thể thao cụ thể: Thông qua dạy học các kĩ thuật động tác, tổ chức thực hiện các bài tập, trò chơi vận động,… hình thành và phát triển kĩ năng vận động cơ bản, các kĩ năng vận động đặc thù trong từng môn thể thao cụ thể (phần Thể thao tự chọn), các tố chất thể lực cơ bản như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng mềm dẻo và khéo léo.

– Hình thành, phát triển năng lực hoạt động TDTT: GV vận dụng nguyên tắc giáo dục cá biệt, quan tâm phát hiện và hướng dẫn HS tập luyện các môn thể thao phù hợp với sở thích, sở trường; tạo cơ hội cho HS được quan sát và tham gia các trò chơi, các hoạt động cổ vũ và thi đấu thể thao, từ đó khơi dậy niềm đam mê, khả năng hoạt động TDTT, phát triển khả năng trình diễn và thi đấu.

2.5. Đánh giá kết quả học tập của học sinh

a) Mục tiêu đánh giá

Thu thập thông tin và so sánh mức độ đạt được của HS so với yêu cầu cần đạt của từng bài học, môn học nhằm cung cấp thông tin chính xác, kịp thời, có giá trị về sự tiến bộ của HS, mức độ đáp ứng yêu cầu cần đạt của chương trình để trên cơ sở đó điều chỉnh hoạt động dạy học và cách tổ chức quản lí nhằm không ngừng nâng cao chất lượng giáo dục.

b) Các nguyên tắc trong đánh giá

Đánh giá kết quả căn cứ vào mục tiêu và các yêu cầu cần đạt đối với từng bài học trong Chương trình môn GDTC, theo các tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành, chú trọng kĩ năng vận động và hoạt động TDTT của HS.

– Đánh giá phải bảo đảm toàn diện, khách quan, có phân hoá; kết hợp giữa đánh giá thường xuyên và định kì; kết hợp giữa đánh giá của GV, tự đánh giá và đánh giá của HS, đánh giá của cha mẹ HS. HS được biết thông tin về hình thức, thời điểm, cách đánh giá và chủ động tham gia quá trình đánh giá.

– Đánh giá phải coi trọng sự tiến bộ của HS về năng lực, thể lực và ý thức học tập; có tác dụng thúc đẩy và hỗ trợ HS phát triển các phẩm chất và năng lực; tạo được hứng thú và khích lệ tinh thần tập luyện của HS, qua đó khuyến khích HS tham gia các hoạt động TDTT ở trong và ngoài nhà trường.

c) Hình thức đánh giá

– Đánh giá thường xuyên và đánh giá định kì

+ Đánh giá thường xuyên: Bao gồm đánh giá chính thức (thông qua các hoạt động thực hành, tập luyện, trình diễn,...) và đánh giá không chính thức (bao gồm quan sát trên lớp, đối thoại, HS tự đánh giá,...) nhằm thu thập những thông tin về quá trình hình thành, phát triển năng lực của từng HS.

+ Đánh giá định kì: Nội dung đánh giá chú trọng đến kĩ năng thực hành, thể lực của HS; phối hợp với đánh giá thường xuyên cung cấp thông tin để phân loại HS và điều chỉnh nội dung, phương pháp giáo dục.

– Đánh giá định tính và đánh giá định lượng

+ Đánh giá định tính: Kết quả học tập được mô tả bằng lời nhận xét hoặc biểu thị bằng các mức xếp loại. HS có thể sử dụng hình thức này để tự đánh giá

sau khi kết thúc mỗi nội dung, mỗi bài học hoặc GV sử dụng để đánh giá thường xuyên (không chính thức).

+ Đánh giá định lượng: Kết quả học tập được biểu thị bằng điểm số theo thang điểm 10. GV sử dụng hình thức đánh giá này đối với đánh giá thường xuyên chính thức và đánh giá định kì.

d) Nội dung và phương pháp đánh giá

– Xác định nội dung đánh giá

Nội dung đánh giá được xác định thông qua nội dung trong phần *Mục tiêu, yêu cầu cần đạt* ở đầu mỗi bài học và trong phần *Vận dụng* ở cuối mỗi bài học trong từng chủ đề. Trên cơ sở đó, theo tiến trình giảng dạy của Chương trình môn GDTC 7, nội dung đánh giá được lựa chọn dựa trên tiến độ giảng dạy và hình thức đánh giá (học đến đâu, đánh giá đến đó).

Nội dung đánh giá gồm: Kiến thức (sự hiểu biết về luật, lí thuyết về kĩ thuật động tác,…), kĩ năng (khả năng thực hiện kĩ thuật động tác, kĩ năng vận dụng kĩ thuật vào hoạt động thi đấu, trò chơi,…) và thể lực.

– Phương pháp đánh giá

+ Đánh giá kiến thức: Sử dụng các câu hỏi lựa chọn (đúng, sai), câu hỏi đóng, câu hỏi mở để kiểm tra kiến thức của HS; phương pháp thảo luận nhóm.

+ Đánh giá kĩ năng: Sử dụng phương pháp quan sát (quan sát HS thực hiện các kĩ thuật, động tác, khả năng thực hiện các bài tập, trò chơi vận động,…), phương pháp kiểm tra (sử dụng các nội dung kiểm tra kĩ thuật), phương pháp thi đấu (tổ chức thi đấu, đánh giá khả năng vận dụng kiến thức đã học vào thực tiễn thi đấu).

+ Đánh giá thể lực: Sử dụng phương pháp quan sát (quan sát hoạt động vận động, tập luyện, thi đấu của HS); sử dụng phương pháp kiểm tra (kiểm tra bằng các test theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo).

3. Giới thiệu sách giáo viên và hệ thống tài liệu tham khảo, bổ trợ

Để đảm bảo triển khai tốt các nội dung dạy và học môn GDTC 7, hệ thống tài liệu tham khảo bổ trợ, học liệu, thiết bị,… hỗ trợ cho GV trong quá trình giảng dạy bao gồm:

– *GDTC 7 – Sách giáo viên* (Cánh Diều): Là tài liệu hướng dẫn chi tiết GV về chương trình và mục tiêu, yêu cầu cần đạt môn GDTC 7; nội dung các

phần, chủ đề, bài học trong sách giáo khoa GDTC 7; chi tiết cấu trúc và phân phối nội dung kiến thức trong sách giáo khoa GDTC 7; phương pháp xây dựng kế hoạch và biên soạn giáo án giảng dạy từ nội dung sách giáo khoa GDTC 7; hướng dẫn chi tiết về trình tự giảng dạy các nội dung kiến thức mới, phương pháp vận dụng sáng tạo nội dung ở phần Luyện tập và Vận dụng, xác định những sai lầm thường mắc và biện pháp khắc phục.

– Thiết bị dạy học môn GDTC 7: Bộ thiết bị dạy học "Cánh Diều" và hướng dẫn cách khai thác trong dạy học, bao gồm hệ thống tranh, ảnh, thiết bị dạy học phù hợp với từng nội dung các chủ đề trong sách giáo khoa GDTC 7.

– Nguồn tài nguyên sách và học liệu điện tử gồm: Sách giáo khoa *GDTC 7 – phiên bản điện tử* (có thể dễ dàng tra cứu, tham khảo trên các thiết bị điện tử khác nhau ở mọi nơi, mọi lúc), video minh hoạ tiết học mẫu (giới thiệu một giáo án lên lớp hoàn chỉnh trong nội dung Chạy cự li ngắn (60 m)).

II. BÀI SOẠN MINH HOẠ

1. Bài soạn minh hoạ số 1

Phần Vận động cơ bản – Chủ đề Bài tập thể dục

Trường:.....

Bộ môn:.....

KẾ HOẠCH DẠY HỌC SỐ .....

Tên bài giảng:

BÀI TẬP THỂ LIÊN HOÀN 32 NHỊP (Từ nhịp 1 đến nhịp 8)

Đối tượng: Học sinh lớp 7 Tiết…… Ngày…..tháng….năm....

Họ và tên giáo viên: ……

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Biết cách thực hiện nhóm động tác tay, vai (từ nhịp 1 đến nhịp 8).

2. Về năng lực

– Thực hiện được tương đối chính xác về nhịp điệu, biên độ và phương hướng nhóm động tác tay, vai (từ nhịp 1 đến nhịp 8) của Bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp dưới sự hướng dẫn của GV; biết đếm đúng nhịp điệu động tác cùng cả lớp; biết nhận xét, điều chỉnh, sửa sai động tác cho bạn và sửa chữa động tác của bản thân thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

– Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát tranh, ảnh.

– Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm khi thực hiện từ nhịp 1 đến nhịp 8 của bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp; các trò chơi vận động.

3. Về phẩm chất

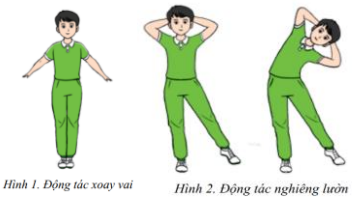
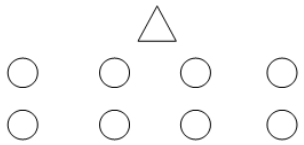
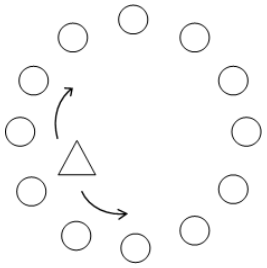
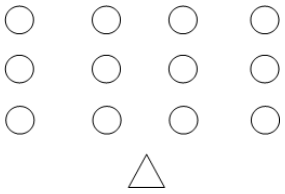
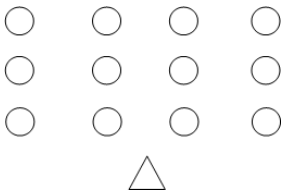
Nghiêm túc, tích cực, tự chủ và đoàn kết trong tập luyện.

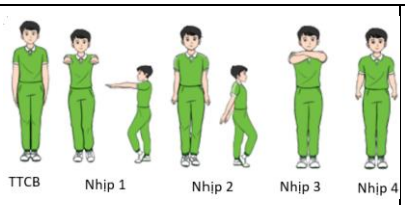
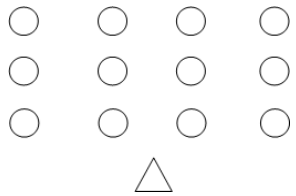
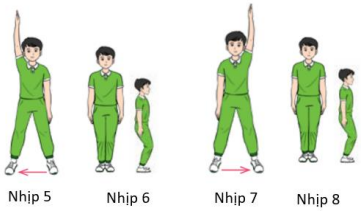
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

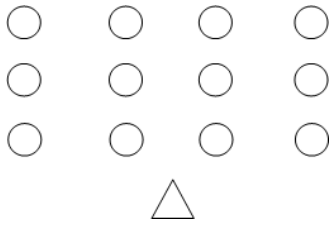
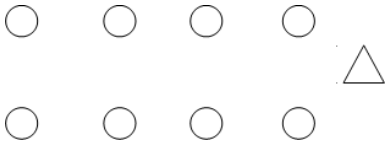
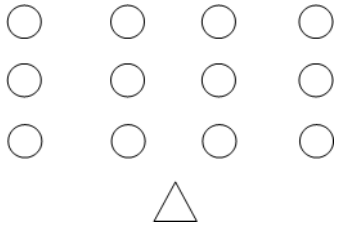
– Tranh, ảnh kĩ thuật bài Thể dục liên hoàn 32 nhịp.

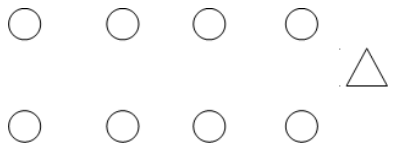
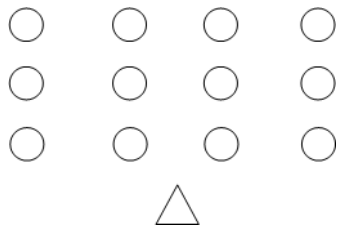
– Mặt sân bằng phẳng, đảm bảo an toàn và phù hợp với số lượng HS.

III. TIẾN TRÌNH DẠY VÀ HỌC

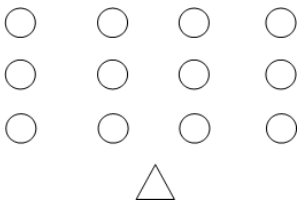
Phần bài	Nội dung giảng dạy	Khối lượng		Phương pháp tổ chức giảng dạy
		TG	SL	
Chuẩn bị	**1. Tập trung** Nhận lớp, điểm danh, phổ biến nhiệm vụ yêu cầu buổi học. **2. Khởi động chung** Khởi động các khớp: cổ tay, cổ chân, khớp khuỷu tay, khớp bả vai, khớp hông, khớp gối. **3. Khởi động chuyên môn** – Động tác xoay vai (H.1): Từ tư thế tay trước, đưa hai tay lên cao và ra sau.  *Hình 1. Động tác xoay vai* *Hình 2. Động tác nghiêng lườn* – Động tác nghiêng lườn (H.2): Đứng một chân trụ, một chân tì, hai tay đặt sau đầu, nghiêng lườn sang hướng chân tì.	2p 3p 2p 2p	4×8N 3 – 5 lần 3 – 5 lần	 – Lớp trưởng báo cáo sĩ số. – GV phổ biến nội dung buổi học.   
Cơ bản	**1. Nhóm động tác tay, vai (từ nhịp 1 đến nhịp 8)** ***1.1. Phân tích động tác*** – TTCB: Đứng nghiêm.	5p	3x8 nhịp	

	 – Nhịp 1: Chân trái kiễng gót, đồng thời hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay sấp – Nhịp 2: Chân trái hạ gót, chân phải kiễng gót, đồng thời hai tay đưa ra sau, lòng bàn tay ngửa. – Nhịp 3: Chân phải hạ gót, đồng thời hai tay đặt chéo lên vai. – Nhịp 4: Hai tay đưa ra sau, lòng bàn tay ngửa.			 – GV thị phạm và phân tích: + Thị phạm và phân tích kĩ thuật chân.
Cơ bản	 – Nhịp 5: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai; đồng thời tay trái đưa qua trước lên cao, lòng bàn tay hướng ra ngoài. – Nhịp 6: Chân trái thu về, gối khuỵu, đồng thời tay trái đưa ra sau đặt xuôi theo thân người. – Nhịp 7: Thực hiện tương tự nhịp 5 nhưng đổi bên. – Nhịp 8: Thực hiện tương tự nhịp 6 nhưng đổi bên.			+ Thị phạm và phân tích kĩ thuật tay, kết hợp thân người. + Thị phạm hoàn chỉnh nhóm động tác tay, vai từ nhịp 1 đến nhịp 8. – HS nghe và quan sát.

Cơ bản	***1.2. Tổ chức tập luyện*** *Kĩ thuật chân:* – TTCB: Đứng nghiêm. – Nhịp 1: Chân trái kiễng gót. – Nhịp 2: Chuyển chân phải kiễng gót. – Nhịp 3, 4: Hạ gót. – Nhịp 5: Chân trái bước sang bên, rộng bằng vai. – Nhịp 6: Chân trái thu về khuỵu gối. – Nhịp 7: Chân phải bước sang bên, rộng bằng vai. – Nhịp 8: Chân phải thu về khuỵu gối. *Yêu cầu kĩ thuật:* – Nhịp 1, 2: Chân kiễng gót khi chuyển hơi nhún nhẹ, đảm bảo tính nhịp điệu của động tác chân. – Nhịp 6, 8: Khi khuỵu gối đảm bảo thân người giữ thẳng. *Luyện tập:* – GV đếm nhịp, cùng tập với HS. – GV đếm nhịp, HS thực hiện. – HS tự đếm nhịp và thực hiện.	5 p	2x8N	 – Tập luyện theo cặp: một người hô, một người thực hiện (người hô quan sát, nhận xét, người tập tự chỉnh sửa).  – GV quan sát và chỉnh sửa cho HS. 

Cơ bản	*Kĩ thuật tay:* – TTCB: Đứng nghiêm. – Nhịp 1: Hai tay đưa trước, lòng bàn tay sấp. – Nhịp 2: Hai tay đưa sau, lòng bàn tay ngửa. – Nhịp 3: Hai tay đặt chéo trên vai. – Nhịp 4: Hai tay đưa sau, lòng bàn tay ngửa. – Nhịp 5: Tay trái đưa qua trước lên cao, lòng bàn tay hướng ra ngoài. – Nhịp 6: Tay trái đưa ra sau và đặt xuôi theo thân người. – Nhịp 7: Tay phải đưa qua trước lên cao, lòng bàn tay hướng ra ngoài. – Nhịp 8: Tay phải đưa ra sau và đặt xuôi theo thân người. *Yêu cầu kĩ thuật:* Chuyển động giữa các nhịp tay cần dùng lực để tạo độ thẳng, các nhịp trung gian cần thực hiện liên tục và đúng hướng động tác. *Luyện tập:* – GV đếm nhịp, cùng tập với HS. – GV đếm nhịp, HS thực	5p	2x8N 2x8N	– Tập đồng loạt theo nhịp hô đếm của GV – Tập động tác theo nhịp hô, đếm theo cặp.  

	hiện. – HS tự đếm nhịp và thực hiện. **1.3. Tập hoàn chỉnh từ nhịp 1 – 8** – Tập phối hợp tay, chân từ nhịp 1 đến nhịp 8. + Tập theo nhịp hô đếm. + Tự thực hiện hoàn chỉnh 8 nhịp. * *Yêu cầu:* Phối hợp kĩ thuật tay và chân đúng nhịp điệu, phương hướng và dùng sức. ***1.4. Bài tập phát triển sức mạnh*** *– Nâng gối, nghiêng lườn:* Nâng gối, nghiêng lườn sang hướng chân tì, sau đó về tư thế ban đầu. Hình 8. Nâng gối, nghiêng lườn *– Tay đan chéo đổi nhau:* Đứng thẳng hai tay đan chéo trước ngực với tốc độ nhanh. Hình 9. Tay đan chéo đổi nhau	10 p 5 p	2x8N 2x8N 2 – 3 lần 2 – 3 lần 2 – 3 lần	– Tự thực hiện, quan sát nhận xét theo cặp. – GV quan sát và chỉnh sửa cho HS. – GV quan sát và nhận xét. – Tập đồng loạt theo nhịp hô của GV.

Kết thúc	***1. Củng cố, hồi tĩnh*** Thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh, gập thân, kết hợp hít thở sâu, lắc chân tay,... ***2. Nhận xét và giao nhiệm vụ*** – Ý thức, tư thế, tác phong, khả năng tiếp thu bài của học sinh . – Giao bài tập và hướng dẫn tập ngoài giờ. – Kết thúc giờ học.	3 p 2 p		

Ngày ... tháng ... năm ...

DUYỆT CỦA BỘ MÔN

GIÁO VIÊN BIÊN SOẠN

2. Bài soạn minh hoạ số 2

Phần Vận động cơ bản: Chạy cự li ngắn 60 m – Nhảy xa kiểu ngồi

Trường:.....

Bộ môn:.....

KẾ HOẠCH DẠY HỌC SỐ .....

Tên bài giảng: PHỐI HỢP TRONG GIAI ĐOẠN CHẠY GIỮA QUÃNG VÀ CHẠY VỀ ĐÍCH; KĨ THUẬT GIẬM NHẢY VÀ BƯỚC BỘ

Đối tượng: Học sinh lớp 7 Tiết…… Ngày…..tháng….năm....

Họ và tên giáo viên: .....

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức:

– *Chạy cự li ngắn (60 m):* Biết cách thực hiện phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng và chạy về đích.

– *Kĩ thuật giậm nhảy bước bộ:* Biết cách xác định chân giậm nhảy và thực hiện một số động tác bổ trợ kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ nhảy xa.

2. Về năng lực

– *Chạy cự li ngắn (60 m):* Phối hợp thực hiện được trong giai đoạn chạy giữa quãng và chạy về đích.

– *Kĩ thuật giậm nhảy bước bộ:* Xác định được chân giậm nhảy và thực hiện một số động tác bổ trợ kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ nhảy xa.

3. Về phẩm chất

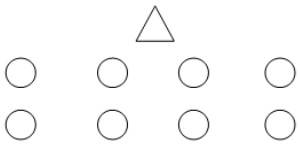
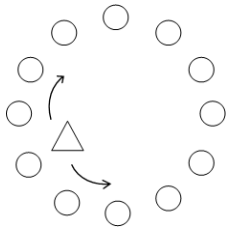
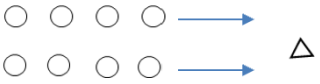
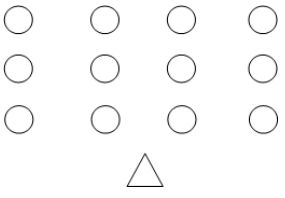
Nghiêm túc, tích cực, tự chủ và đoàn kết trong tập luyện.

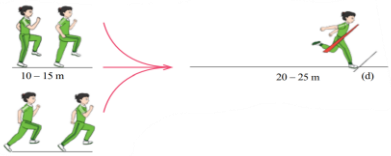
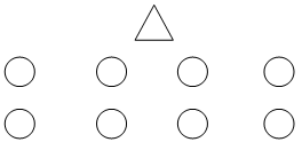
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

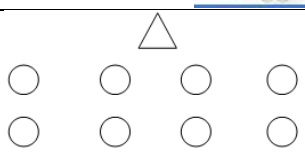
– Tranh, ảnh, video chạy cự li ngắn (60 m) và kĩ thuật giậm nhảy bước bộ trong nhảy xa kiểu ngồi.

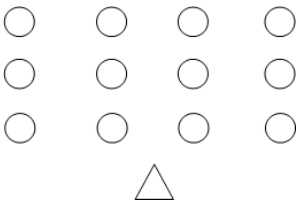
– Còi, chổi quét, dụng cụ san cát, cờ (hoặc dụng cụ phù hợp có thể thay thế) để phục vụ công tác chuẩn bị, tổ chức bài tập bổ trợ.

III. TIẾN TRÌNH DẠY VÀ HỌC

Phần	Nội dung giảng dạy	Khối lượng		Phương pháp tổ chức giảng dạy
		TG	SL	
Chuẩn bị	**1. Tập trung** Nhận lớp, điểm danh, phổ biến nhiệm vụ yêu cầu buổi học. **2. Khởi động chung** – Chạy chậm (theo vòng tròn). – Khởi động các khớp: cổ tay, cổ chân, khớp khuỷu tay, khớp bả vai, khớp hông, khớp gối. **3. Khởi động chuyên môn** – Chạy bước nhỏ. – Chạy nâng cao đùi. – Chạy đạp sau. – Chạy tăng tốc độ.	2 p 3 p 2 p	4x8N	 – Lớp trưởng báo cáo sĩ số – GV phổ biến nội dung buổi học.  
Cơ bản	**1. Chạy cự li ngắn 60 m - Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng và chạy về đích** ***1.1. Phân tích kĩ thuật*** Giai đoạn chạy giữa quãng cần duy trì tốc độ cao, mắt nhìn về phía trước, ở bước chạy cuối cùng gần vạch đích, người chạy thực hiện động tác gập nhanh thân trên về trước, chạm ngực (hoặc	5 p	2L	 – GV thị phạm, phân tích kĩ thuật. – HS nghe và quan sát.

Cơ bản	kết hợp xoay vai) vào dây đích để kết thúc cự li chạy. Chú ý: Không dùng tay với dây đích, đánh đích sớm hoặc nhảy lên đánh đích. Sau khi về đích, giảm dần tốc độ và thực hiện thả lỏng, hít thở sâu để cơ thể trở về trạng thái bình thường. ***1.2. Tổ chức tập luyện*** – Chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau với cự li 10 – 15 m kết hợp chạy tăng tốc độ 20 – 25 m và đánh đích (H.2d).  *Yêu cầu kĩ thuật:* Không dùng tay với dây đích, đánh đích sớm hoặc nhảy lên đánh đích. Sau khi về đích, giảm dần tốc độ và thực hiện thả lỏng, hít thở sâu để cơ thể trở về trạng thái bình thường **2. Nhảy xa kiểu ngồi** *Kĩ thuật giậm nhảy bước bộ* ***2.1. Phân tích kĩ thuật*** • *Xác định chân giậm nhảy* Đứng tại chỗ, co từng chân bật nhảy hoặc chạy đà tự do giậm nhảy từng chân vào hố cát, chân nào giậm nhảy	5 p 5 p		– Đội hình tập luyện phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng và chạy về đích. – Tập theo cặp: Một người hô, một người thực hiện (người hô quan sát, nhận xét, người tập tự chỉnh sửa). – GV quan sát và chỉnh sửa cho HS.  – Đội hình học kĩ thuật giậm nhảy bước bộ.

Cơ bản	thuận lợi và hiệu quả hơn thì xác định làm chân giậm nhảy. *Yêu cầu:* HS biết xác định chân nào giậm nhảy thuận lợi và hiệu quả hơn thì dùng làm chân giậm nhảy. • *Kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ* – *Đặt chân lên ván giậm nhảy:* Chân giậm nhảy khi đặt lên ván giậm nhảy bằng cả bàn chân, duỗi thẳng, thân người hơi ngả ra sau; sau đó chân giậm nhảy hơi co ở khớp gối; tay đánh so le với chân. *Yêu cầu:* Chân giậm khi đặt lên ván phải duỗi thẳng, thân người hơi ngửa ra sau, tay đánh so le với chân. – *Giậm nhảy và bước bộ:* Chân giậm nhảy đạp mạnh vào ván, duỗi thẳng, chân lăng nâng đùi vuông góc với thân người, thân người thẳng, tay cùng bên chân giậm nhảy đánh về trước, lên trên, cánh tay song song với mặt đất, tay bên chân lăng gập ở khớp khuỷu và đánh sang bên, lên trên ngang vai (lòng bàn tay sấp), mắt nhìn thẳng. Kết thúc giậm nhảy, cơ thể rời đất ở tư thế bước bộ trên không.	2 p 5 p		 – GV thị phạm và phân tích kĩ thuật theo trình tự: + Thị phạm toàn bộ kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ trong nhảy xa kiểu ngồi. + Thị phạm, phân tích cách xác định chân giậm nhảy. + Thị phạm, phân tích kĩ thuật đặt chân vào ván giậm nhảy. + Thị phạm, phân tích thời điểm đặt chân lên ván giậm nhảy và thời điểm chân giậm rời ván giậm nhảy. + Thị phạm, phân tích kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ.

	Yêu cầu: Kết thúc động tác thân người ở tư thế bước bộ trên không. ***2.2. Tổ chức tập luyện*** – Chạy đà tự do giậm nhảy từng chân vào hố cát. – Một bước thực hiện động tác giậm nhảy và bước bộ – Đi chậm thực hiện động tác giậm nhảy và bước bộ trên đường thẳng. – Chạy một bước, chạy ba bước thực hiện động tác giậm nhảy và bước bộ liên tục trên đường thẳng 15 m. – Chạy ba bước giậm nhảy và bước bộ vào hố cát.	10 p		– Đội hình luyện tập. – HS xếp thành hàng dọc và thực hiện các động tác kĩ thuật. – GV quan sát, nhận xét
Kết thúc	***1. Củng cố, hồi tĩnh*** Thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh, gập thân, kết hợp hít thở sâu, lắc chân tay,... ***2. Nhận xét và giao nhiệm vụ*** – Ý thức, tư thế, tác phong, khả năng tiếp thu bài của HS. – Giao bài tập và hướng dẫn tập ngoài giờ. – Kết thúc giờ học.	3 p 2 p		

Ngày ... tháng ... năm

DUYỆT CỦA BỘ MÔN GIÁO VIÊN BIÊN SOẠN

3. Bài soạn minh hoạ số 3

Phần Thể thao tự chọn – Chủ đề Bóng rổ

Trường:.....

Bộ môn:.....

KẾ HOẠCH DẠY HỌC SỐ .....

Tên bài giảng: KĨ THUẬT DẪN BÓNG THEO ĐƯỜNG THẲNG

Đối tượng: Học sinh lớp 7 Tiết… Ngày…..tháng….năm....

Họ và tên giáo viên: .....

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Biết cách thực hiện kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai.

2. Về kĩ năng

− Thực hiện được kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai.

− Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện; biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học; biết cách điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện; biết vận dụng những kiến thức đã học vào hoạt động sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày.

− Hình thành, phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát tranh, ảnh.

3. Về phẩm chất

Chủ động, tích cực, thực hiện tốt các quy định của giờ học.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

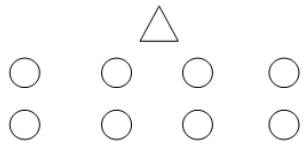
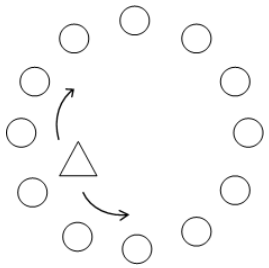
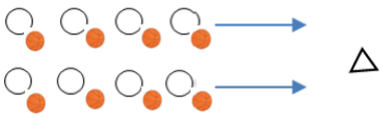
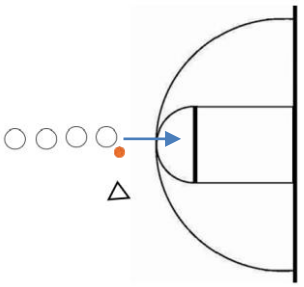
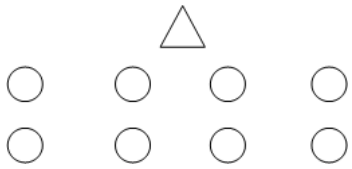
− Tranh ảnh, video kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai (nếu có).

− Bóng rổ tiêu chuẩn (bóng số 7 cho HS nam và số 6 cho HS nữ). Trong trường hợp không có đủ, có thể sử dụng bóng số 5 để tập luyện.

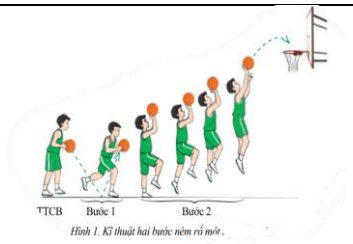
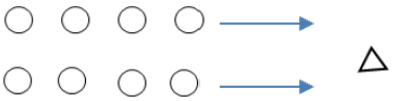
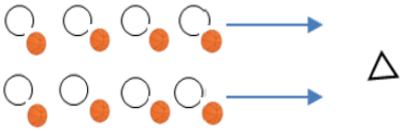
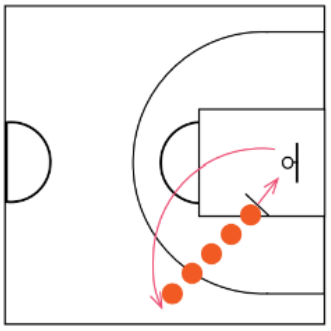
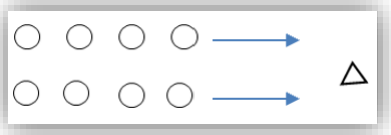
− Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

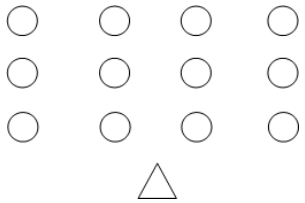
− Đồng hồ bấm giây.

III. TIẾN TRÌNH DẠY VÀ HỌC

Phần	Nội dung giảng dạy	Khối lượng		Phương pháp tổ chức giảng dạy
		TG	SL	
Chuẩn bị	**1. Tập trung** Nhận lớp, điểm danh, phổ biến nhiệm vụ yêu cầu buổi học. **2. Khởi động chung** – Chạy chậm (theo hình vòng tròn). – Khởi động các khớp: cổ tay, cổ chân, khớp khuỷu tay, khớp bả vai, khớp hông, khớp gối. **3. Khởi động chuyên môn:** • Dẫn bóng dọc sân, chéo sân theo đường thẳng. • Tại chỗ ném rổ một tay trên vai tại vị trí ném phạt.	2p 3p 5p	4x8N 2L 5L	– Lớp trưởng báo cáo sĩ số. – GV phổ biến nội dung buổi học.    
Cơ bản	**1. Học kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai** ***1.1. Phân tích kĩ thuật*** ***TTCB:*** Đứng chân trước chân sau, chân cùng bên tay ném bóng đặt phía	5p	3L	

Cơ bản	sau, gối hơi khuỵu, hai tay cầm bóng trước ngực. ***Thực hiện:*** + Bước 1: Đẩy bóng một nhịp về trước cách mũi chân trước của bên cùng với tay ném rổ khoảng 30 - 40 cm, bật nhảy bắt bóng trên không, tiếp đất bằng chân cùng bên tay ném bóng. + Bước 2: Chân không cùng bên với tay ném rổ bước lên một bước, thân người hơi ngả ra sau, đồng thời thực hiện bật nhảy, đùi chân cùng bên tay ném bóng nâng cao ra trước, hai tay đưa bóng lên vai, cách trán từ 15 – 20 cm. Khi thân người bật lên cao nhất thì hạ đùi, đồng thời nâng cánh tay ném rổ, tay ném rổ duỗi thẳng, thực hiện miết các ngón tay vào bóng. Bóng ra tay cuối cùng ở hai ngón tay (ngón trỏ và ngón giữa) của tay ném rổ. ***Kết thúc:*** Tiếp xúc đất bằng một hoặc hai chân, gối khuỵu để giữ thăng bằng cho cơ thể.			− GV thị phạm và phân tích kĩ thuật theo trình tự: + Thị phạm toàn bộ kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai. + Thị phạm và phân tích các giai đoạn kĩ thuật theo từng bước chân: Phân tích động tác chân, phối hợp động tác tay bắt bóng và ném rổ.

Cơ bản	 Hình 1. Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay ***1.2. Tổ chức tập luyện*** – GV cho HS tập mô phỏng các giai đoạn động tác theo từng bước chân. – GV cho HS tập các giai đoạn động tác với bóng. – GV cho HS tập kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai hoàn chỉnh không có rổ: Tập tay không, tập có bóng. – GV cho HS tập kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai có rổ: Cự li gần, sau đó tăng dần khoảng cách tới rổ (tối đa bằng khoảng cách từ rổ tới vạch ném phạt) ở các vị trí khác nhau. **2. Bài tập thể lực** – Nhảy lò cò. – Chạy nâng cao đùi.	15p 10 p		– HS xếp thành các hàng dọc (theo cặp), thực hiện các động tác mô phỏng.    – GV quan sát nhận xét. 
Kết thúc	**1. Củng cố, hồi tĩnh** – Thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh, gập	3 p		

	thân, kết hợp hít thở sâu, lắc chân tay,... **2. Nhận xét và giao nhiệm vụ** − Ý thức, tư thế, tác phong, khả năng nắm bài của học sinh. − Giao bài tập và hướng dẫn tập ngoài giờ. − Kết thúc giờ học.	2 p		

Ngày ... tháng ... năm…

DUYỆT CỦA BỘ MÔN

GIÁO VIÊN BIÊN SOẠN