**Trường TH&THCS Hiền Hào Họ và tên giáo viên**

**Tổ: THCS Phạm Duy Thanh**

**TÊN CHỦ ĐỀ:KIỂM TRA TIÊU CHUẨN RÈN LUYỆN THỂ THAO**

**(Nằm ngữa gập bụng)**

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 9

Thời gian thực hiện: ( 1 tiết )

.

**I. Mục tiêu bài học.**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết, thực hiện tốt nằm ngữa gập bụng đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Thực hiện tốt nằm ngữa gập bụng đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực.

**2.2 Năng lực chung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất.**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, cầu, vợt, tranh ảnh*.*

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút) | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVĐ khởi động  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;  - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn | | | | | | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Tổ chức thực hiện** | | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | **Hoạt động của HS** | | | |
| \* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **\* Khởi động chung.**  - Chạy chậm theo vòng tròn.  - Xoay các khớp.  - Ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chung:** Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân; Xoay các khớp; ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chuyên môn.**  *+* Chạy tại chỗ; Cúi gập đánh tay | 1Vòng  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  2 – 3 lượt | ***Bước 1: GV giao nhiệm vụ.***  -GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh.  .  ***Bước 4: GV kết luận, nhận định.***  - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | ***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ:***  - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Đội hình nhận lớp. + Đội hình khởi động.    ***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. | | | |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0 phút)** | | | | | | | |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (30 phút)** | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  Học sinh biết và thực hiện tốt tại chỗ nằm ngữa gập bụng đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT.  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Thực hiện tại chỗ nằm ngữa gập bụng đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT. | | | | | | | |
| - Thực hiện chạy tại chỗ nằm ngữa gập bụng | 1 lần | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - Giáo viên nêu nội dung yêu cầu .  - Giáo viên quan sát đánh giáo | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - Đội hình thực hiện   |  | | --- | | X |   xxxxx gv  xxxxx  xxxx | | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (5phút)** | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biết và thực hiện tốt tại chỗ nằm ngữa gập bụng đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Vận dụng tốt tại chỗ nằm ngữa gập bụng đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT  đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT. | | | | | | | |
| Thực hiện chạy tại chỗ nằm ngữa gập bụng  đạt tiêu chuẩn rèn luyện TT. |  | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - Hướng dẫn HS lựa chọn và thực hiện | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện | |
| **5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)** | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Học sinh biêt cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS. | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp:** | 3 phút  2 phút | | ***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | | | | ***Bước 2:* *Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh  - HS chú ý lắng nghe.  - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng. |

**IV. Hồ sơ dạy học:**

**\* Bảng đánh giá mức độ thể hiện thành tích**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tiêu chí** | **Mức độ thể hiện của học sinh** | |
| **Tốt** | **Đạt** |
| **Thành tích** | **> 17 lần /30 giây** | ≥ **12 lần /30 giây** |
| **> 14 lần /30 giây** | ≥ **11 lần /30 giây** |