GIÁO ÁN SỐ 23

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ngày soạn***: 19/2/2022  ***Tuần 23: Tiết 45- 46*** Khối lớp dạy 9 | BÀI DẠY **- NHẢY CAO**  **- TTTC**  **- CHẠY BỀN** |

**I/ MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**:

***- Nhảy cao:*** Biết cách thực hiện một số động tác bổ trợ kĩ thuật, phát triển thể lực; Luyện tập hoàn thiện kĩ thuật và nâng cao thành tích.

***- TTTC***: Biết cách thực hiện các kỹ thuật bóng đá đã học;biết phối hợp theo nhóm 3 người; biết được một số điều luật cơ bản.

***- Chạy bền***: Biết cách thực hiện chạy trên địa hình tự nhiên

***2*. Kỹ năng**

- Thực hiện được một số động tác bổ trợ kĩ thuật; Luyện tập hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao kiểu "bước qua".

- Tự thực hiện các động tác kỹ thuật bóng đá đã được học một cách tốt nhất; thực hiện được phối hợp theo nhóm 3 người; nắm được một số luật cơ bản.

- Tự điều chỉnh tốc độ và phân phối sức trên đường chạy

**3. Phẩm chất:** Nhân ái, trách nhiệm

**II/ ĐỊA ĐIỂM**: sân trường

**III/ THỜI GIAN**: 90phút

**IV/ TIẾN TRÌNH DẠY - HỌC**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **LVĐ** | **PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC** |
|
| **A**. **MỞ ĐẦU**  - Nhận lớp, điểm danh, phổ biến nội dung mục tiêu giờ học.  - Khởi động chung:  Xoay các khớp  - Khởi động chuyên môn:  + Chạy bước nhỏ  + Chạy nâng cao đùi  + Chạy gót chạm mông  + Chạy đạp sau  **B. CƠ BẢN**  **\*Bài Võ cổ truyền: Ôn 36 động tác cuả bài Võ cổ truyền**  ***1. Nhảy cao***  - Ôn một số động tác bổ trợ kĩ thuật  - Luyện tập hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao kiểu "bước qua".  nslide  ***2. TTTC***  - Ôn các động tác kỹ thuật đã học  - Một số điều luật cơ bản trong bóng đá mini  (Luật I và luật II)  ***3. Chạy bền:***  *Chạy trên địa hình tự nhiên*  - Nam 6 vòng (tương đương 900m)  - Nữ 5 vòng (tương đương 750m)    **C. KẾT THÚC**  + Đi bình thường 2 vòng tròn, vừa đi vừa đánh tay hít thở sâu, sau đó tập trung thành 4 hàng ngang.  + Giáo viên nhận xét: Đánh giá ưu khuyết điểm giờ dạy công bố khen thưởng khích lệ bằng 1 tràng pháo tay cho đội thắng cuộc.  +Yêu cầu tập luyện ở nhà  + Xuống lớp  ***\*Lưu ý: -Phòng tránh tai nạn đuối nước  - An toàn khi tham gia giao thông  - Thực hiện 5K*** | **15ph**  2Lx8N  10m x2L  //  //  //  **65ph**  ***10ph***  ***20ph***  ***25ph***  ***10 ph***  **10 ph**  2Lx8N | Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹    🚹  Đội hình khởi động  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Đội hình Võ cổ truyền  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Đội hình bổ trợ  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Giáo viên hướng dẫn và yêu cầu học sinh luyện tập  Đội hình  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình đá bóng    🚹🚹🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  - Giáo viên hướng dẫn cho học sinh một số điều luật trong bóng đá 5 người để học sinh nắm.  Đội hình chạy bền  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình thả lỏng có thể sử dụng đội hình vòng tròn hoặc hàng ngang  Đội hình xuống lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |