**GIÁO ÁN SỐ 28**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ngày soạn: 27/3/2022**  **Tuần 28: Tiết 55- 56**  **Khối lớp dạy 9** | **BÀI DẠY**  **- NHẢY CAO**  **- ĐÁ CẦU**  **- CHẠY BỀN** |

**I/ MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

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

**- Đá cầu: Học sinh thực hiện tương đối đúng tâng cầu bằng đùi, tâng cầu bằng mu bàn chân, tâng cầu bằng má trong bàn chân: Chuyền cầu bằng mu bàn chân.**

**- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên, học sinh biết cách phân phối sức trên đường chạy**

**2. Kỹ năng**

**- Thực hiện được một số động tác bổ trợ kĩ thuật để nâng cao thành tích; Luyện tập hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao kiểu "bước qua"**

**- Thực hiện được tâng cầu bằng đùi, tâng cầu bằng mu bàn chân, tâng cầu bằng má trong bàn chân: Chuyền cầu bằng mu bàn chân một cách tốt nhất.**

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

**3. Phẩm chất: Chăm chỉ, 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 cổ. + Xoay cổ tay, cổ chân.**  **+ Xoay bả vai. + Xoay khớp hông**  **+ Xoay khớp gối. + Gập bụng**  **+ Ép dọc, ép ngang.**  **- 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: 36 động tác của 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" nâng cao thành tích  nslide  **2. Đá cầu**  **- Ôn tâng cầu bằng đùi, bằng má trong bàn chân; bằng mu bàn chân.**  **6 6**  **- Chuyền cầu bằng mu bàn chân**  **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** | **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  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  **- Giáo viên hướng dẫn và thị phạm động tác sau đó yêu cầu học sinh luyện tập.**  **🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹**  **🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹**  **🚹**  **🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹**  **🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹**  **🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹**  **🚹 🚹 🚹 🚹 🚹**  **Đội hình chạy bền**  **🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹**  **🚹**  **Đội hình thả lỏng có thể sử dụng đội hình vòng tròn hoặc hàng ngang**  **Đội hình xuống lớp**  **🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹**  **🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹**  **🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹**  **🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹**  **🚹** |