**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 tíchnslide**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 tậpĐội 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** **🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹****🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹****🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹****🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹**  **🚹** |