GIÁO ÁN SỐ 29

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ngày soạn***: 3/3/2022***Tuần 29: Tiết 57- 58***Khối lớp dạy 9 | BÀI DẠY**- ĐÁ CẦU****- CHẠY BỀN** |

**I/ MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**:

***- Đá cầu:*** Biết cách thực hiện: di chuyển bước đơn ra trước (sau) chếch phải, chếch trái; Tâng cầu bằng đùi, Tâng cầu bằng mu bàn chân, Đỡ cầu bằng ngực, Đá cầu chính diện bằng mu bàn chân; phát cầu chính diện 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 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:******Ôn 36 động tác của bài Võ cổ truyền******1. Đá cầu:***\* Ôn:- Di chuyển bước đơn ra trước (chếch phải, chếch trái) -Tâng cầu bằng đùi, bằng mu bàn chân -Đỡ cầu bằng ngực- Đá cầu chính diện bằng mu bàn chân- Phát cầu chính diện bằng mu bàn chân.6 6 ***nslide***\* Học: di chuyển bước đơn ra sau ( chếch phải, chếch trái)***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******40 ph******15 ph*****10 ph**2Lx8N |  Đội hình nhận lớp🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 Đội hình khởi động🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹Đội hình Võ cổ truyền🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹- 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 ngangĐội hình xuống lớp 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |