GIÁO ÁN SỐ 31

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ngày soạn***:17/4/2022***Tuần 31: Tiết 61- 62***Khối lớp dạy 9 | BÀI DẠY**- ĐÁ CẦU****- CHẠY BỀN** |

**I/ MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

***- Đá cầu***

+ Học sinh thực hiện tương đối đúng đá cầu chính diện bằng mu bàn chân; Di chuyển bước đơn ra sau (chếch phải, chếch trái).

+ Biết được một số chiến thuật trong thi đấu đơn, đôi

***- Chạy bền***: Học sinh biết cách phân phối sức trên đường chạy để kiểm tra

.***2*. Kỹ năng**

- Tự thực hiện tâng cầu bằng đùi, bằng má trong bàn chân, di chuyển, đở cầu bằng ngực, nắm được một số chiến thuật trong thi đấu đơn.

- 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 Bài Võ cổ truyền*****1. Đá cầu***- Ôn đá cầu chính diện bằng mu bàn chân; Di chuyển bước đơn ra sau (chếch phải, chếch trái).  - Một số chiến thuật trong thi đấu cầu đơn+ Tăng uy lực của quả phát cầu bằng cách phát cầu chuẩn, chính xác và tập trung vào những chỗ yếu của đối phương. + Đá cầu dài treo cao sâu cầu về phía chân không thuận rồi đột ngột đảo hướng. + Buộc đối phương phải di chuyển nhiều trên sân để tiêu hao thể lực. + Chủ động đưa cầu lên lưới để tấn công ở mọi vị trí trên sân - Một số chiến thuật trong thi đấu cầu đôiCó thể nói rằng, nhiều chiến thuật trong đá đơn đều có thể vận dụng trong đá đôi, đá ba người. Tuy nhiên khi đá đôi, ba người cần lưu ý đặc biệt đến việc phối hợp tổ chức tấn công thường xuyên và phòng thủ có hiệu quả trong quá trình thi đấu. Phát cầu có người che: Để chiến thuật phát cầu có người che phát huy tác dụng thì cả hai, hay ba người trong cùng một đội phải biết phối hợp với nhau một cách nhuần nhuyễn, nếu không thì tác dụng sẽ ngược lại .***3. Chạy bền: Kiểm tra 15 phút***- Nam 800m- Nữ 750m\* Cách cho điểm- Loại “Đạt”: Hoàn thành cự ly trên trong vòng 5 phút- Loại “Chưa đạt” Không hoàn thành được cự ly trên trong vòng 5 phút**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*****10 ph******20ph******35ph*****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 phát cầu🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 - Giáo viên hướng dẫn một số điều cơ bản nhất trong chiến thuật đấu đơn để học sinh nắm sau đó cho tiến hành đấu thử.Giáo viên cho mỗi lược chạy từ 4 đến 5 học sinh theo nhóm sức khỏe🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 Đội hình thả lỏng có thể sử dụng đội hình vòng tròn hoặc hàng ngangĐội hình xuống lớp 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |