# GIÁO ÁN SỐ 25

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ngày soạn***: *1****2/3/2023******Ngày dạy :*** *13****- 17/3/2023******Tuần 25: Tiết 49- 50***Khối lớp dạy 9 | BÀI DẠY**- NHẢY CAO****- TTTC****- CHẠY BỀN** |

**I/ MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

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

***- TTTC***: Học sinh thực hiện tương đối đúng các kỹ thuật bóng đá đã học; biết được một số điều luật cơ bản.

***- 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".

- Tự thực hiện các động tác kỹ thuật bóng đá đã được học một cách tốt nhất; nắm được một số luật cơ bản để áp dụng trong đấu tập.

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

**3. Phẩm chất:** Nhân ái, chăm chỉ.

**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 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 5,6 và luật 7)***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*****10 ph******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 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 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 ngangĐội hình xuống lớp 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |