GIÁO ÁN SỐ 27

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ngày soạn***: *26****/3/2023******Ngày dạy :*** *27****- 31/3/2023******Tuần 27: Tiết 53- 54***Khối lớp dạy 9 | BÀI DẠY**- NHẢY CAO****- TTTC****- 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.

***- TTTC***: Biết cách thực hiện đệm bóng bằng lòng bàn chân và đá bóng bằng mu giữa bàn chân vào cầu môn ; dẫn bóng qua các cọc.

***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 đúng đệm bóng bằng lòng bàn chân và đá bóng bằng mu giữa bàn chân vào cầu môn ; dẫn bóng qua các cọc.

**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: 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. TTTC: Kiểm tra 1 tiết***\* Nội dung kiểm tra: Đệm bóng bằng lòng bàn chân và đá bóng bằng mu giữa bàn chân vào cầu môn 5 quả (mini); dẫn bóng qua các cọc.\* Cách xếp loại- Loại “đạt”: Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật và vào đúng cầu môn 3 quả; dẫn bóng qua được các cọc không tính thời gian- Loại “chưa đạt” Không đạt được các tiêu chuẩn trên.**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******35ph*****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 gọi mỗi lúc 2 học sinh lên để kiểm traĐội hình kiểm tra🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹  🚹 🚹🚹🚹 20mĐội hình xuống lớp 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |