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 tích  nslide  ***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 tập  Đội hình  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Giáo viên gọi mỗi lúc 2 học sinh lên để kiểm tra  Đội hình kiểm tra  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹    🚹    🚹🚹🚹  20m  Đội hình xuống lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |