**TÊN CHỦ ĐỀ: ĐÁ CẦU**

**Bài 1. Kĩ thuật tâng búng cầu**

**Môn GDTC Lớp 9**

**Thời gian thực hiện: ( 7tiết) - Tiết :45**

- Ôn: mô phỏng kĩ thuật, tâng búng cầu từ chậm đến nhanh

- Học tâng búng cầu với cầu treo cố định

- Bài tập bổ trợ “di chuyển phối hợp đá lăng các hướng”

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Hs thực hiện đúng các động tác kĩ thuật, tâng búng cầu từ chậm đến nhanh

- tâng búng cầu với cầu treo cố định

- Bài tập bổ trợ “di chuyển phối hợp đá lăng các hướng”

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

-Hs biết và thực hiện đúng các động tác kĩ thuật, tâng búng cầu từ chậm đến nhanh

- tâng búng cầu với cầu treo cố định

- Bài tập bổ trợ “di chuyển phối hợp đá lăng các hướng”

 -Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ.

**2.2 Năng lực chung.**

 -Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

 - Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

 **3. Về phẩm chất.**

 - Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

-Học sinh gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

**\* HSKT:** Biết thực hiện ở mức độ đơn giản, biết quan sát cac bạn thực hiện.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, tranh ảnhbài thể dục.

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |
| --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút) |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập, hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi.**\* Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi**\* Sản phẩm:**- SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập; - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ cho nội dung bài học. |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Tổ chức thực hiện** |
| **Hoạt động của Gv** | **Hoạt động của HS** |
| \* Nhận lớp.- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.**\* Khởi động chung.**- Chạy chậm theo vòng tròn.- Bài thể dục phát triển chung- Xoay các khớp. - Bài tập căng cơ ngang.**\* Khởi động chuyên môn.**- Chạy chậm tại chỗ.- Bật tách trước, sau hai tay chống hông.- Chạy đá lòng bàn chân, đá bàn chân sang hai bên,- chạy đá chân ra trước 10-15m\*Kiểm tra bài cũ:- kỹ thuật tang búng cầu | 1v2l x 8n2l x 8n2l x 8n2- 3 lần2- 3 lần2- 3 lần | -GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.- Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh.- Gv cho hs khởi động và quan sát nhắc nhở học sinh.- GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá.Gọi hs thực hiệnGv quan sát  | - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.- HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.- Đội hình nhậnlớp.- Hs chạy nhẹ nhàng 1 vòng sân- Cán sự điều hành khơi động.- Đội hình khởi động chung.- Gv quan sát nhắc nhở hs tập luyện.Hs thực hiệnHs nhận xét |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8phút)** |
| **\* Mục tiêu:** Hs biết động tác kĩ thuật, tâng búng cầu từ chậm đến nhanh**\* Sản phẩm:** ***-*** SP1: Thực hiện động tác kĩ thuật kĩ thuật, tâng búng cầu từ chậm đến nhanh- tâng búng cầu với cầu treo cố định - Bài tập bổ trợ “di chuyển phối hợp đá lăng các hướng”  |
| \* ÔN kĩ thuật, tâng búng cầu từ chậm đến nhanhTTCB: Đứng 2 chân song song, chung gối, than người hơi đổ về trước, hai tay để tự nhiên, mắt quan sát đường cầu tới.Thực hiện: di chuyển tới cầu rơi, chân trái làm trụ, chùng gối, than người ngả ra sau, chân và mu bàn chân duỗi thẳng. Khi cầu rơi 20-25cm gập nhanh bàn chân, giật gót sao cho mu bàn chân tiếp xúc vuông góc với cầu, cầu bay lên thẳng đứng. | 8 phút | - Gv giới thiệu và làm mẫu kỹ thuật - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.- GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá.- GV giới thiệu làm mẫu phân tích động tác- HS chú ý quan sát, thực hiện động tác- GV gọi hs thực hiện mẫu cho cả lớpGV nhận xétGV gọi lần lượt vài em thực hiện cá nhân.GV quan sát hs thực hiện | - Đội hình 4 nhàng ngang đứng nghe gv hướng dẫn.- Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện. - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.- HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.- HS tổ chức tập luyện theo nhóm tổ- GV quan sát nhắc nhở sửa sai cho HS |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (15 phút)** |
| **\* Mục tiêu:** kĩ thuật, tâng búng cầu từ chậm đến nhanh- tâng búng cầu với cầu treo cố định - Bài tập bổ trợ “di chuyển phối hợp đá lăng các hướng” **\* Sản phẩm:** ***-*** SP1: Thực hiện đúng các động tác kĩ thuật, tâng búng cầu từ chậm đến nhanh- Trò chơi “đội phối hợp hoàn hảo” |
| \* Thục hiện các động tác kỹ thuật tâng búng cầu từ chậm đến nhanh -Thực hiện mô phỏng kỹ thuật tâng búng cầu từ chậm đến nhanh\* Tâng búng cầu treo cố định- Bài tập bổ trợ “di chuyển phối hợp đá lăng các hướng Kết hợp di chuyển và đá lăng trước, đá lăng ngang, bật nhảy đá lăng trước cự li 10-15mCủng cố kỹ thuật tang búng câù | 4- 6lượt6-8 lần3-5 lần | - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.HS thực hiện bài tập dưới sự hướng dẫn của gvThực hiện theo nhóm, nhóm trưởng chỉ huy GV quan sát chungGv làm mẫu hướng dẫn hs thực hiệnGọi hs thực hiện | - Tập luyện đồng loạt + Cs hô cho cả lớp thực hiện+ ĐH tập luyện* Tập luyện theo nhóm.

+ Nhóm 4 -5 học sinh tập luyện (cử trưởng nhóm điều hành)+ ĐH tập luyệnHS thực hiện |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (12phút)** |
| **\* Mục tiêu:**- mô phỏng kĩ thuật, tâng búng cầu từ chậm đến nhanh- tâng búng cầu với cầu treo cố định - Bài tập bổ trợ “di chuyển phối hợp đá lăng các hướng” **\* Sản phẩm:**- SP1: Thực hiện được mô phỏng kĩ thuật, tâng búng cầu từ chậm đến nhanhtâng búng cầu với cầu treo cố định - Bài tập bổ trợ “di chuyển phối hợp đá lăng các hướng”  |
| Vận dụng kỹ thuật tang búng cầu với các kỹ thuật đã học Trò chơi đội phối hợp hoàn hảo**\* Hồi tĩnh:**- Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)**\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**- Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục- Hướng dẫn tập luyện ở nhà**\* Xuống lớp:** | 3 hiệp(5-7 phút)3 – 5 phút3 phút  | - GV cho HS thực hiện theo nhóm vòng tròn áp dụng các kỹ thuật đã học- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác).GV; “Thể dục” | - HS thực hiện Theo yêu cầu của giáo viên- HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh- HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.Hs: Đáp “ Khẻo” |