**TÊN CHỦ ĐỀ: ĐÁ CẦU**

**Bài 2: kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình**

**Môn GDTC Lớp 9**

**Thời gian thực hiện: ( 14 tiết) - Tiết :53**

- Ôn: phối hợp tâng búng cầu và chuyền cầu qua lại, phối hợp tâng búng cầu và đá cầu tấn công

- Học: Mô phỏng kĩ thuật, phát cầu cao chân nghiêng mình từ chậm tới nhanh;

- Bài tập bổ trợ “nằm sấp chống thẳng hai tay, hai chân duỗi thẳng.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- HS thực được động tác phối hợp tâng búng cầu và chuyền cầu qua lại, phối hợp tâng búng cầu và đá cầu tấn công.

- HS biết cách Mô phỏng kĩ thuật, phát cầu cao chân nghiêng mình từ chậm tới nhanh;

- Bài tập bổ trợ “nằm sấp chống thẳng hai tay, hai chân duỗi thẳng”.

 **2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

-Hs biết và thực hiện đúng động tác phối hợp tâng búng cầu và chuyền cầu qua lại, phối hợp tâng búng cầu và đá cầu tấn công.

- HS biết cách Mô phỏng kĩ thuật, phát cầu cao chân nghiêng mình từ chậm tới nhanh;

- Bài tập bổ trợ “nằm sấp chống thẳng hai tay, hai chân duỗi thẳng

-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 tâng búng cầu có người hỗ trợ | 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 nhận xét | - 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 đánh giá |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8phút)** |
| **\* Mục tiêu:** Hs biết động tác phối hợp tâng búng cầu và chuyền cầu qua lại, phối hợp tâng búng cầu và đá cầu tấn công.- HS biết cách Mô phỏng kĩ thuật, phát cầu cao chân nghiêng mình từ chậm tới nhanh;- Bài tập bổ trợ “nằm sấp chống thẳng hai tay, hai chân duỗi thẳng.**\* Sản phẩm:** ***-*** SP1: Thực hiện động tác kĩ thuật tâng búng cầu và chuyền cầu qua lại,phối hợp tâng búng cầu và đá cầu tấn công, kĩ thuật, phát cầu cao chân nghiêng mình từ chậm tới nhanh; Bài tập bổ trợ “nằm sấp chống thẳng hai tay, hai chân duỗi thẳng. |
| \* Phối hợp tâng búng cầu và chuyền cầu qua lại. phối hợp tâng búng cầu và đá cầu tấn công.\* Mô phỏng kĩ thuật, phát cầu cao chân nghiêng mình từ chậm tới nhanh;BÀI 2: KĨ THUẬT PHÁT CẦU CAO CHÂN NGHIÊNG MÌNH | 8 phút4-6 L | - 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. - 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:** HS biết cách phối hợp tâng búng cầu và chuyền cầu qua lại, phối hợp tâng búng cầu và đá cầu tấn công.- HS biết thực hiện kĩ thuật, phát cầu cao chân nghiêng mình từ chậm tới nhanh;- Bài tập bổ trợ “nằm sấp chống thẳng hai tay, hai chân duỗi thẳng.**\* Sản phẩm:** ***-*** SP1: Thực hiện đúng các động tác tâng búng cầu và chuyền cầu qua lại, phối hợp tâng búng cầu và đá cầu tấn công.- SP2:Thực hiện được kĩ thuật, phát cầu cao chân nghiêng mình từ chậm tới nhanh, bài tập bổ trợ “nằm sấp chống thẳng hai tay, hai chân duỗi thẳng. |
| \* Phối hợp tâng búng cầu và chuyền cầu qua lại, phối hợp tâng búng cầu và đá cầu tấn công.\*Kĩ thuật, phát cầu cao chân nghiêng mình từ chậm tới nhanh; BÀI 2: KĨ THUẬT PHÁT CẦU CAO CHÂN NGHIÊNG MÌNH- Bài tập bổ trợ “nằm sấp chống thẳng hai tay, hai chân duỗi thẳng.https://suckhoedoisong.qltns.mediacdn.vn/324455921873985536/2023/9/24/cai-thien-tu-the-8-1695556454996676102199.jpg\* Củng cố kỹ phát cầu cao chân nghiêng mình. | 6-8 lần6-8 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 gv-Gv giới thiệu và làm mẫu kỹ thuật động tác, cách thực hiện.GV quan sát sửa sai và nhắc nhở hs thực hiện.Gv hướng dẫn hs thực hiện theo nhóm. | - 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 luyện theo sự chỉ đạo của Gv.x x x x x x xX(gv)x x x x x x xHS thực hiện theo sự hướng dẫn của giáo viên* GV gọi hs lên thực hiện, Gv nhận xét.
 |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (12phút)** |
| **\* Mục tiêu:**Hs biết cách thực hiện tâng búng cầu và chuyền cầu qua lại, phối hợp tâng búng cầu và đá cầu tấn công.- HS biết thực hiện kĩ thuật, phát cầu cao chân nghiêng mình từ chậm tới nhanh;- Bài tập bổ trợ “nằm sấp chống thẳng hai tay, hai chân duỗi thẳng.**\* Sản phẩm:**- SP1: Hs thực hiện các động tác tâng búng cầu và chuyền cầu qua lại, phối hợp tâng búng cầu và đá cầu tấn công.- HS biết thực hiện kĩ thuật, phát cầu cao chân nghiêng mình từ chậm tới nhanh;- Bài tập bổ trợ “nằm sấp chống thẳng hai tay, hai chân duỗi thẳng. |
| Vận dụng các kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình. **\* 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” |