**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 :60**

- Ôn: Hoàn thiện kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình

- Bài tập bổ trợ “bật nhảy rút gối lên cao”

# - Thi đấu tập

# 1. Về kiến thức:

- HS hiện được thiện kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình.

# - Bài tập bổ trợ “bật nhảy rút gối lên cao”

# - Thi đấu tập.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

-Hs biết và thực hiện đúng động tác kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình

- Bài tập bổ trợ “bật nhảy rút gối lên cao”, Thi đấu tập.

-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 phát cầu cao chân nghiêng mình. | 1v  2l x 8n  2l x 8n  2l x 8n  2- 3 lần  2- 3 lần  2- 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 hiện  Gv 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 hiện  HS đánh giá | | | |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** HS biết cách thực hiện kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình. - Bài tập bổ trợ “bật nhảy rút gối lên cao”. Thi đấu tập **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Thực hiện kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình . | | | | | | | | | |
| \* Kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình.  BÀI 2: KĨ THUẬT PHÁT CẦU CAO CHÂN NGHIÊNG MÌNH  \* Bài tập bổ trợ “bật nhảy rút gối lên cao”. | | 8 phút  4-6 L | | - GV giới thiệu làm mẫu phân tích kỹ động tác  - HS chú ý quan sát, thực hiện động tác  - GV gọi hs thực hiện mẫu cho cả lớp  GV nhận xét  GV gọi lần lượt vài em thực hiện cá nhân.  GV quan sát hs thực hiện.  - Gv giới thiệu và làm mẫu lại kỹ thuật  - GV Chia lớp thành 4 nhóm tập luyện dưới sự chỉ đạo của gv. | | | | | - 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 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 thực hiện kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình. - Bài tập bổ trợ “bật nhảy rút gối lên cao”.Thi đấu tập. **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Thực hiện được kĩ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình.  - SP2: Thực hiện được Trò chơi “thử thách giữ cầu”. Thi đấu tập. | | | | | | | | | |
| \*Kĩ thuật, phát cầu cao chân nghiêng mình vào các ô quy định.  BÀI 2: KĨ THUẬT PHÁT CẦU CAO CHÂN NGHIÊNG MÌNH  \* Bài tập bổ trợ “bật nhảy rút gối lên cao”.  \*Thi đấu tập.  \* Củng cố kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình. | 6-8 lần | | | -Gv giới thiệu và làm mẫu lại kỹ thuật động tác, cách thực hiện.  GV quan sát sửa sai và nhắc nhở hs thực hiện.  -Gv phổ biến nội dung yêu cầu bài học  -Gv hướng dẫn hs vào thi đấu tập. | | | - 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)  + Đội hình tập luyện theo sự chỉ đạo của Gv.  x x x x x x x  X(gv)  x x x x x x x   * GV gọi hs lên thực hiện, Gv nhận xét.   -Đôi thi đấu .  Thi đấu trên sân  -Gv quan sát sửa sai cho hs trong quá trình thi đấu.  -Gv hướng dẫn hs tập luyện. | | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (12phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - HS biết cách thực hiện kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình. - Bài tập bổ trợ “bật nhảy rút gối lên cao”.Thi đấu tập. **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: Thực hiện được kĩ thuật, phát cầu cao chân nghiêng mình.  - SP2: Bài tập bổ trợ “bật nhảy rút gối lên cao”. | | | | | | | | | |
| 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 phút  3 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” | |