**Trường THCS Nam Hải Họ và tên giáo viên**

**Tổ : Khoa học tự nhiên Vũ Thị Diệp**

**Ngày soạn: 27/10/2024**

**GDTC- Lớp 9**

**CHỦ ĐỀ 2: NHẢY CAO KIỂU NẰM NGHIÊNG**

**Bài 2. Kĩ thuật trên không và rơi xuống đệm**

**Thời gian thực hiện: Tiết 15**

**I. Mục tiêu**

# 1.Kiến thức

- Học sinh biết được kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng

- Ôn kỹ thuật trên không và rơi xuống đệm

+ Đà 1- 3 bước giậm nhảy đá lăng rơi xuống bằng chân giậm nhảy

+ Tại chỗ giậm nhảy đá lăng, xoay vai và tiếp đất đất bằng chân giậm nhảy

- Học chày đà 3-5 bước giậm nhảy đá lăng qua xà thấp, tiếp đất bằng chân giâmkj nhảy

+ Trò chơi “ Lò cò tiếp sức” hoặc do gv chọn

**2. Năng lực**

# 2.1. Năng lực đặc thù

- Năng lực vận động cơ bản: Học sinh biết và thực hiện đúngkỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng, biết và thực hiện được kỹ thuật giậm nhảy,các động tácphát triển sức mạnh “Bật nhảy với tay lien tục”, trò chơi “vượt chướng ngại vật”

- Năng lực hoạt động TDTT: Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2. Năng lựcchung**

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

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: 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.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáoviên.Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**3. Phẩmchất.**

- Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

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

-Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vậnđộng, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

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

**\* HSKT**

- Thực hiện được một số yêu cầu cần đạt cơ bản (phù hợp với năng lực, phẩm chất của HS).

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

**1.Địa điểm:** Sân tập.

**2. Giáo viên**: Trang phục gọn gàng, KHBD, còi, cột, xà, đệm nhảy

**3. Học sinh:** Trang phục thể thao gọn gàng

**III. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Tổ chức thực hiện** | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | **Hoạt động của HS** | |
| **Hoạt động 1: Mở đầu (6-8phút)**  **a. Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập, hoàn thành LVĐ khởi động  **b. Nội dung:** Thực hiện các động tác khởi động  **c. Sản phẩm:** GV nắm bắt được tình hình lớp và sức khỏe học sinh trước khi vào giờ học  - Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập  - Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động TDTT  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | | | | | |
| **\* Tổ chức hoạt động** 1. Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **2. Khởi động chung.**  - Chạy nhẹ nhàng tại chỗ  - Xoay các khớp.  - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau, lăng ngang  - Ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chuyên môn.**  -Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đạp sau.  -Đá lăng trước sang ngang  **3. Kiểm tra bài cũ**  **Lồng ghép vào bài mới** | 2l x 8n  2l x 8n | | -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.  - GVsử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | | | - 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.  - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhậnlớp. - Đội hình khởi động chung.    - Đội hình khởi độngCM.    - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động | |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8-10phút)**  **a. Mục tiêu:**Học sinh thực hiện được chạy đà, giậm nhảy  **b. Nội dung:**  - Học sinh biết được kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng  - Ôn kỹ thuật trên không và rơi xuống đệm  + Đà 1- 3 bước giậm nhảy đá lăng rơi xuống bằng chân giậm nhảy  + Tại chỗ giậm nhảy đá lăng, xoay vai và tiếp đất đất bằng chân giậm nhảy  - Học chày đà 3-5 bước giậm nhảy đá lăng qua xà thấp, tiếp đất bằng chân giâmkj nhảy  + Trò chơi “ Lò cò tiếp sức” hoặc do gv chọn  **c. Sản phẩm:**Thực hiện được kỹ thuật trên không và tiếp đất bằng chân giậm nhảy  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | | | | | |
| **\* Tổ chức hoạt động**  - Học sinh biết được kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng  - Ôn kỹ thuật trên không và rơi xuống đệm  + Đà 1- 3 bước giậm nhảy đá lăng rơi xuống bằng chân giậm nhảy  + Tại chỗ giậm nhảy đá lăng, xoay vai và tiếp đất đất bằng chân giậm nhảy  - Học chày đà 3-5 bước giậm nhảy đá lăng qua xà thấp, tiếp đất bằng chân giâmkj nhảy  + Trò chơi “ Lò cò tiếp sức” hoặc do gv chọn  Description: C:\Users\Admin\Desktop\ảnh Sach kntt\IMG_20240606_130225.jpg  . | |  | | GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt | | | | - Tập luyện cá nhân:  + Hs thực hiện 5 -7 lần.  **+** ĐHtập luyện.  Description: 8  - Luân phiên nhóm:  + Học sinh luân phiên vào thực theo chỉ huy.  Description: C:\Users\Admin\Desktop\ảnh Sach kntt\IMG_20240606_130611.jpg |
| **Hoạt động 3: Luyệntập (18-20phút)**  **a. Mục tiêu:** Hs biết hướng chạy đà, điểm chậm nhảy và cách đo đà, (xác định hướng chạy đà, đo đà và điều chỉnh đà, xác định điểm giậm nhảy)  **b. Nội dung:**  - Học sinh biết được kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng  - Ôn kỹ thuật trên không và rơi xuống đệm  + Đà 1- 3 bước giậm nhảy đá lăng rơi xuống bằng chân giậm nhảy  + Tại chỗ giậm nhảy đá lăng, xoay vai và tiếp đất đất bằng chân giậm nhảy  - Học chày đà 3-5 bước giậm nhảy đá lăng qua xà thấp, tiếp đất bằng chân giâmkj nhảy  + Trò chơi “ Lò cò tiếp sức” hoặc do gv chọn  **c. Sản phẩm:**Thực hiện đúngchạy đà và giậm nhảy  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | | | | | |
| **\* Tổ chức hoạt động**  **1. Luyện tập:**  - Học sinh biết được kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng  - Ôn kỹ thuật trên không và rơi xuống đệm  + Đà 1- 3 bước giậm nhảy đá lăng rơi xuống bằng chân giậm nhảy  + Tại chỗ giậm nhảy đá lăng, xoay vai và tiếp đất đất bằng chân giậm nhảy  - Học chày đà 3-5 bước giậm nhảy đá lăng qua xà thấp, tiếp đất bằng chân giâmkj nhảy  + Trò chơi “ Lò cò tiếp sức” hoặc do gv chọn  Description: C:\Users\Admin\Desktop\ảnh Sach kntt\IMG_20240606_130225.jpg      **3**. **Trò chơi “ lò cò tiếp sức”**  **3. Củng cố:**  - Thực hiện kỹ thuật chạy đà 3- 5 bước và giậm nhảy.  Bay trên không và rơi xuống đất tiếp đất bằng chân giậm nhảy | 2-4 l  20 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.  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúngkĩ thuật động tác.  - Gv đưa ra hình thức tập luyện đồng loạt  - Gv nêu mốt số điểm cơ bản trong luật nhảy cao  - Gv đưa ra hình thức tập luyện đồng loạt  - Gv giới thiệu trò chơi, luật chơi và cách chơi cho Hs  - Gv gọi HS lên thực hiện  - Gv quan sát HS thực hiện | | | | - Tập luyện cá nhân:  + Hs thực hiện 5 -7 lần.    **+** ĐHtập luyện.    - Luân phiên nhóm:  + Học sinh luân phiên vào thực theo chỉ huy.    HS tại chỗ tập luyện đồng loạt  - Hs chơi với tinh thần đoàn kết  - HS lên thực hiện.  - HS quan sát nhận xét  - Gv nhận xét | |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (5- 7phút)**  **a. Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua áp dụng được một số tình huống nào trong thực tiển.  - Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà.  **b. Nội dung: N**ghe giáo viên hướng dẫn học sinh thực hiện.  **c. Sản phẩm:**Học sinh thực hiện được trò chơi. Hiểu tác dụngkĩ thuật giậm nhảy trong nhảy cao nằm nghiêng  **d. Tổ chức thực hiện:** | | | | | | | | |
| **-** Thực hiện  trò chơi phát triển sức mạnh chân “vượt chướng ngại vật”  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Em hãy thực hiện hướng chạy đà, điểm chậm nhảy và cách đo đà?  **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 | | | | - GV chia lớp thành 04 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - Gv đặt câu hỏi vận dụng.  - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.  - 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 hô TD | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi.  Hs, Triển khai đội hình chơi 4 đội  - Đội hình trò chơi.    - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng  - 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 hô khoẻ | | |

**Trường THCS Nam Hải Họ và tên giáo viên**

**Tổ : Khoa học tự nhiên Vũ Thị Diệp**

**Ngày soạn: 27/10/2024**

**GDTC- Lớp 9**

**KIỂM TRA GIỮA KỲ I**

**Kiểm tra chạy xuất phát thấp chạy 100m**

**Thời gian thực hiện: Tiết 16**

**I. Mụctiêu:**

**1. Kiếnthức.**

**-** Học sinh biết, thực hiện được kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m đạt thành tích cao.

**2. Năng lực.**

**2.1. Năng lực chung.**

-Năng lực tự chủ và tự học:Học sinh chủ động, tích cực thực hiện nhiệm vụ luyện tập được giao và hỗ trợ bạn học trong nhóm cùng tập tập luyện.

+Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự họcthông qua việc đọc thông tin trong SGK.

+Hình thành và phát triển năng lực giao tiếpvà hợp tác thông qua cáchoạt động nhóm để thực hiện kĩ thuật xuất phát cao, kĩt huật chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng và kĩ thuật chạy về đích.

**2.1. Năng lực đặc thù.**

+Thực hiện được kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100mđạt thành tích cao.

+ Hình thành thói quen vận động, phản ứng nhanh thông qua các trò chơi.

- Biết quan sát các bạn thực hiện và hợp tác cùng các bạn trong tập luyên.

- Chủ động trong hoạt động tập thể, có trách nhiệm trong khi tập luyện.

**3. Phẩm chất.**

- Nghiêm túc, tích cực trong học tập và hoạt động tập thể cũng như cá nhân.

- Luôn cố gắng vươn lên để đạt kết quả tốt trong tập luyện.

- Đoàn kết giúp đỡ bạn bè trong quá trình học tập.

- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao, tác phong nhanh nhẹn và thái độ nghiêm túc trong giờ học.

- Phẩm chất cần đạt: Tự lập, tự tin, tự chủ, có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng...

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

**II. Thiết bị dạy học và học liệu:**

**1. Địa điểm tập:** Sân trường.

**2. Giáo viên:** SGV, SGK, KHBD, còi,Bàn đạp.

**3. Học sinh:** Học sinh trang phục TD gọn gàng, giày tập, dụng cụ theo hướng dẫn của Gv.

**III. Tiến trình dạy học:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Phương pháp tổ chức và giảngdạy** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu (7- 8p)**  **a. Mục tiêu:** Gv giới thiệu tên của bài dạy “Kiểm tra chạy cự ly ngắn”  **b. Nội dung:** Hs chú ý Gv phổ biến nội dung bài học, từ đó hiểu về nội dung kiến thức theo yêu cầu của Gv đề ra.  **c. Sản phẩm:** Hs vận dụng kiến thức, kỹ năng để thực hiện những yêu cầu Gv đưa ra.  **d. Tổ chức thực hiện:** | | | |
| **\* Tổ chức hoạt động:**  **1. Nhận lớp:**  - Gv kiểm tra sĩ số.  - Gv phổ biến nội dung yêu cầu giờ học.  **2. Khởi động:**  a. Khởi động chung:  - Chạy nhẹ nhàng tại chỗ  Bài TD tay không gồm 6 ĐT.  - Tại chỗ xoay các khớp: Cổ tay, chân, hông, gối.  - Ép dọc, ép ngang.  b. Khởi động chuyên môn  - Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy gót chạm mông. | 2p  3p  2lx8n | - Gv nhận lớp phổ biến nộidung, yêu cầu của giờ học.  - Gv hỏi thăm sức khỏe và trang phục tập luyện Hs  - Gv di chuyển và quan  sát, nhắc nhở HSthực hiện.  - Cho Hs tập hợp thành 4 hàng ngang đứng so le khởi động.  **-** Gv: Cho Hs thực hiện lần lượt theo nhóm, mỗi nhóm 4 Hs  - Gv: Đôn đốc nhắc nhở HS khởi động. | **Đội hình nhận lớp**  Description: 23  - Cán sự lớp tập trung lớp thành 4 hàng ngang, cho lớp điểm số, báo cáo.  **Đội hình khởi động**  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹GV  - Cán sự điều khiển lớp khởi động chung.  -HS tích cực, chủ động tham gia khởi động đúng nhịp, hết biên độ động tác. |
| **Hoạt động 3: Luyện tập (32p)**  **a. Mục tiêu**: Học sinh biết và thực hiện tốt kĩ thuật chạy cự ly ngắn 100m đạt thành tích cao  **b. Nội dung:** Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, đường chạy có vạch kẻ thắng.  - Đường chạy bằng phẳng dài trên 100m, có vạch đích, có dây đích.  - Thực hiện: Hoàn thành tốt tiết kiểm tra.  **c. Sản phẩm:** Thực hiện kĩ thuật chạy cự ly ngắn 100 m, tính thời gian  **d.Tổ chức thực hiện:** Gv cho Hs chạy theo lượt chạy | | | |
| **\* Tổ chức hoạt động:**  **-Kiểm tra kỹ thuật chạy cự ly ngắn (100m)**  + Hs biết và thực hiện được kĩ thuật chạy cự ly ngắn 100m đạt thành thích cao | **100m** | - Gv phổ biến nội dung và yêu cầu của tiết kiểm tra.  - Gv phổ biến nội dung kiểm tra  - Gv lần cho lần lượt 2 Hs lên thực hiện  - Gv quan sát đánh giá.  - Gvđánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  - Gvđánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác | Hs lắng nghe và thực hiện theo sự chỉ đạo của Gv.  **Đội hình kiểm tra**    🚹Gv  -Hs chạy theo lượt, xuất phát với tín hiệu của Gv.  - Hs chạy trên đường thẳng, tăng tốc độ, duy trì tốc độ đó đến hết quãng đường. |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (5p)**  **a. Mục tiêu:**  - Biết vận dụng phản xạ vào hoạt động tập luyện thể dục thể thao và trò chơi ở trên lớp cũng như ngoài giờ học.  - Dùng tốc độ đã học nội dung chạy cự ly ngắn trong đời sống hàng ngày như, chạy tránh mưa…  **b. Nội dung:** Hs sử dụng kiến thức và các kỹ thuật động tác đã học để vận dụng vào thực tế.  **c. Sản phẩm:** Vận dụng phản xạ tốc độ kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m.  Vận dụng kĩ thuật chạy cự li ngắn vào thực tiễn: Rèn luyện sức khỏe, chơi các môn thể thao.  **d. Tổ chức thực hiện:**  - Gv yêu cầu Hs thực hiện bài tập vận dụng: | | | |
| **\* Tổ chức hoạt động:**  - Vân dụng phản xạ tốc độ kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m  **Hồi tĩnh:**Thả lỏng toàn thân(tại chỗ).  **Nhận xét và hướng dẫn bài làm ở nhà.**  - Ưu điểm cần phát huy và nhược điểm cần khắc phục.  - Hướng dẫn ôn bài ở nhà.  **Xuống lớp** | 1-3l | - Giáo viên phổ biến nội dung yêu cầu hs về nhà vận dụng  - Gv điều hành lớp thả lỏng cáccơ toàn thân.  - Gv nhận xét kết quả giờkiểmtra.  - Gv hướng dẫn Hs học ở nhà.  - Gv hô TD | - Vận dụng kĩ thuật chạy cự li ngắn vào thực tiễn: Rèn luyện sức khỏe, chơi các trò chơi vận động, tập luyện các môn thể thao.  Description: 23  Tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của Gv để thả lỏngcác cơ toàn thân.  - Hs hô - khỏe. |