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

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

**Ngày soạn: 10/11/2024**

**GDTC- Lớp 9**

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

**Bài 3. Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng**

**Thời gian thực hiện: Tiết 19**

**I. Mục tiêu**

# 1.Kiến thức

- Học sinh biết được kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng

- Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng

+ Chạy đà chếch 5-7 bước giậm nhảy qua mức xà 60-70cm

+ Bài tập phát triển sức mạnh chân “bật với vật trên cao”

+ Trò chơi: Bật nhanh, bật khéo

**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

- 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 thức 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**: KHBD, còi, cột, xà, đệm

**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 (6-8 phút)**  **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 | | -Gvnhận 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 giai đoạn trên không, và tiếp đệm  **b. Nội dung:**  - Học sinh biết được kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng  - Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng  + Chạy đà chếch 5-7 bước giậm nhảy qua mức xà 60-70cm  + Bài tập phát triển sức mạnh chân “bật với vật trên cao”  + Trò chơi: Bật nhanh, bật khéo  **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  - Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng  + Chạy đà chếch 5-7 bước giậm nhảy qua mức xà 60-70cm  + Bài tập phát triển sức mạnh chân “bật với vật trên cao”  + Trò chơi: Bật nhanh, bật khéo  Description: C:\Users\Admin\Desktop\ảnh Sach kntt\IMG_20240606_130225.jpg  . | |  | | - Gv hướng dẫn và tổ chức Hs 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:** Học sinh biết được kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng  **b. Nội dung:**  - Học sinh biết được kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng  - Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng  + Chạy đà chếch 5-7 bước giậm nhảy qua mức xà 60-70cm  + Bài tập phát triển sức mạnh chân “bật với vật trên cao”  + Trò chơi: Bật nhanh, bật khéo  **c. Sản phẩm:**Thực hiện đúnggiai đoạn trên không và tiếp đệm  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | | | | | |
| **\* Tổ chức hoạt động**  **1. Luyện tập:**  - Học sinh biết được kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng  - Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng  + Chạy đà chếch 5-7 bước giậm nhảy qua mức xà 60-70cm  Description: C:\Users\Admin\Desktop\ảnh Sach kntt\IMG_20240606_130225.jpg      **2. Bài tập phát triển sức mạnh chân “bật với vật trên cao”**  **3. Trò chơi: Bật nhanh, bật khéo**  **4. Củng cố**  + Chạy đà chếch 5-7 bước giậm nhảy qua mức xà 60-70cm | 2-4 l | | - Gv hướng dẫn và tổ chức Hs tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  - Gvđánh 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 theo đội hình nước chảy  - Gv cho Hs tập đồng loạt  - Gv nêu tên trò chơi, luật chơi, cách chơi  - Gv cho Hs chơi  - 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  + Hs luân phiên vào thực theo chỉ huy.    Hs tại chỗ tập luyện  - Hs tập đồng loạt  - Hs chơi nghiêm túc, nhiệt tình  - Hs lên thực hiện.  - Hs quan sát nhận xét  - Gv nhận xét | |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (5- 7phút)**  **a. Mục tiêu**  - Biết kỹ thuật nhảy cao kiểu kiểu nằm nghiêng 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 Hs thực hiện.  **c. Sản phẩm:**Hiểu tác dụngkỹ thuật giai đoạn trên không và tiếp đệm trong nhảy cao nằm nghiêng  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | | | | | |
| **-** 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  **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** | 3-5 phút | | | | - Gv đặt câu hỏi vận dụng.  - Gvnhận 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 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: 10/11/2024**

**GDTC- Lớp 9**

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

**Bài 3. Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng**

**Thời gian thực hiện: Tiết 20**

**I. Mục tiêu**

# 1.Kiến thức

- Học sinh biết được kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng

- Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng qua mức xà 60-70cm

+ Bài tập phát triển sức mạnh chân “bật với vật trên cao”

+Trò chơi “bật nhanh, bật khéo”

**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

- 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 thức 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**: KHBD, còi, cột, xà, đệm

**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 | | -Gvnhận 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:** Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng  **b. Nội dung:**  - Học sinh biết được kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng  - Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng  + Chạy đà chếch 5-7 bước giậm nhảy qua mức xà 60-70cm  + Bài tập phát triển sức mạnh chân “bật với vật trên cao”  + Trò chơi: Bật nhanh, bật khéo  **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  - Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng  + Bài tập phát triển sức mạnh chân “bật với vật trên cao”  Description: C:\Users\Admin\Desktop\ảnh Sach kntt\IMG_20240606_130319.jpg | |  | | - Gv hướng dẫn và tổ chức Hs 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.  + Học sinh luân phiên vào thực theo chỉ huy. |
| **Hoạt động 3: Luyệntập (18-20phút)**  **a. Mục tiêu:** Học sinh biết được kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng  **b. Nội dung:**  - Học sinh biết được kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng  - Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng  + Chạy đà chếch 5-7 bước giậm nhảy qua mức xà 60-70cm  + Bài tập phát triển sức mạnh chân “bật với vật trên cao”  + Trò chơi: Bật nhanh, bật khéo  **c. Sản phẩm:**Thực hiện đúnggiai đoạn trên không và tiếp đệm  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | | | | | |
| **\* Tổ chức hoạt động**  **1. Luyện tập:**  - Học sinh biết được kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng  - Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng  Description: C:\Users\Admin\Desktop\ảnh Sach kntt\IMG_20240606_130319.jpg  **2. Bài tập phát triển sức mạnh chân “bật với vật trên cao”**  **3. Trò chơi: Bật nhanh, bật khéo**  **4. Củng cố**  - Thực hiện kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng | 2-4 l | | - Gv hướng dẫn và tổ chức Hs 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.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác.  - Gv đưa ra hình thức tập luyện theo đội hình nước chảy  - Gv cho Hs tập đồng loạt  - Gv nêu tên trò chơi, luật chơi, cách chơi  - Gv cho Hs chơi  - 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  + Hs luân phiên vào thực theo chỉ huy.  Hs tại chỗ tập luyện  - Đội hình trò chơi.    - Hs chơi nghiêm túc, nhiệt tình  - Hs lên thực hiện.  - Hs quan sát nhận xét  - Gv nhận xét | |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (5- 7phút)**  **a. Mục tiêu**  - Biết kỹ thuật nhảy cao kiểu kiểu nằm nghiêng 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 Hs thực hiện.  **c. Sản phẩm:**Hiểu tác dụngkỹ thuật giai đoạn trên không và tiếp đệm trong nhảy cao nằm nghiêng  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | | | | | |
| **-** 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  **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** | 3-5 phút | | | | - Gv đặt câu hỏi vận dụng.  - Gvnhận 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 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 | | |