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

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

**Ngày soạn:16/02/2025**

**GDTC- Lớp 9**

**CHỦ ĐỀ 4 : BÀI THỂ DỤC**

**Bài 2. Bài thể dục nhịp điệu ( từ động tác 5 đến động tác 8)**

**Thời gian thực hiện: Tiết 43**

**I. Mục tiêu**

**1. Kiến thức**

- Học sinh thực hiện đúng các động tác,động vũ đạo mở bài,động tác chạy bộ vỗ tay và nhảy co, duỗi.

- Học sinh biết và thực hiện được động tác vũ đạo mở bài,động tác chạy bộ vỗ tay và nhảy co, duỗi nghiêng lườn,vặn mình, động tác bật tách ngang, động tác bật nâng gối và đá chân trước, biết cách chơi trò chơi phát triển sự khéo léo và linh hoạt.

**2. Năng lực**

**2.1. Năng lực đặc thù**

-Học sinh biết và thực hiện đúng động tácvũ đạo mở bài,động tác chạy bộ vỗ tay và nhảy co, duỗi nghiêng lườn,vặn mình, động tác bật tách ngang, động tác bật nâng gối và đá chân trước, Biết chơi trò chơi phát triển sự khéo léo, linh hoạt.

-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 lực chung**

-Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, biết quan sát 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. 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 giúp 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 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 trường

**2. Giáo viên:** KHBD, trang phục thể thao, còi, phục vụ trò chơi và luyện tập.

**3. Học sinh:**SGK, trang phục thể thao theo quy định, đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

# III. Tiến trình dạy và 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 và biết cách chơi trò chơi.  **b. Nội dung:**GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi  **c. Sản phẩm**  -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 cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ cho nội dung bài học.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | | | | | |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8-10phút)**  **a. Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết động tác vũ đạo mở bài,động tác chạy bộ vỗ tay và nhảy co, duỗi.  **b. Nội dung:**GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.  **c. Sản phẩm**: Học sinh thực hiện mô phỏng cơ bản các động tác vũ đạo mở bài,động tác chạy bộ vỗ tay và nhảy co, duỗi.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | | | | | |
| \* Nghiên cứu sgk tìm hiểu và thực hiện  - GV phân tích và làm mẫu kỹ thuật động tác.  - Động tác Nghiêng lườn.    -Động tác Vặn mình. | |  | | - Gv giới thiệu và làm mẫu kỹ thuật từng động tác.  - GV chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.  - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện, kết hợp với quan sát và sửa sai.  - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | | | - 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. |
| **Hoạt động 3: Luyện tập (18-20 phút)**  **a. Mục tiêu**: Học sinh biết các động tác vũ đạo mở bài,động tác chạy bộ vỗ tay và nhảy co, duỗi nghiêng lườn,vặn mình, động tác bật tách ngang, động tác bật nâng gối và đá chân trước  **b. Nội dung:**GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi  **c. Sản phẩm**:Thực hiện đúng các động tác vũ đạo mở bài,động tác chạy bộ vỗ tay và nhảy co, duỗi.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | | | | | |
| \* Thực hiện các động tác.  - Động tác vũ đạo mở bài.    -Động tác chạy bộ vỗ tay và nhảy co, duỗi.    - Nghiêng lườn.    -Vặn mình.  C:\Users\DELL\AppData\Local\Temp\Rar$DIa0.651\4.jpg  - Bật tách ngang  C:\Users\sinhv\Downloads\image (15).png  - Bật nâng gối và đá chân trước  C:\Users\sinhv\Downloads\image (16).png    \* Thục hiện các động tác.  1. Động tác vũ đạo mở bài.    2. Động tác chạy bộ vỗ tay và nhảy co, duỗi.    3. Nghiêng lườn.    4. Vặn Mình.    5: Bật chum, tách ngang    6. Bật đá chân trước    7: Di chuyển ngang    8: Điều hòa | 4- 6lượt | | | - 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 đúngkĩ thuật động tác. | | | - Tập luyện đồng loạt  + Cs hô cho cả lớp thực hiện  + ĐH tập luyện     * Tập luyện nhóm.   + Nhóm 4 -5 học sinh tập luyện (cử trưởng nhóm điều hành)  + ĐH tập luyện    - GV gọi 2 - 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (5-7phút)**  **a. Mục tiêu**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết được vì sao bài tập có tên là “Bài thể dục nhịp điệu”  **b. Nội dung:**GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi  **c Sản phẩm**  - Hs thực hiện được trò chơi.  - Hs trả lời được vì sao bài tập có tên là “ Bài thể dục nhịp điệu”. | | | | | | | | |
| **-** Thực hiện  Trò chơi phát triển sự khéo léo. “Lò cò giữ dây”  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Vì sao bài tập có tên là “Bài thể dục nhịp điệu”?  **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 hiệp  (5-7p) | | - GV chia lớp thành 02 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 | | | - Học sinh quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi.  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi.    - Học sinh suy nghĩ lên trả lời 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: 16/02/2025**

**GDTC- Lớp 9**

**CHỦ ĐỀ 4: ĐÁ CẦU**

**Bài 1: Kĩ thuật tâng búng cầu.**

**Thời gian thực hiện: Tiết 44**

**I. Mục tiêu**

**1. Kiến thức**

- Học sinh biết mô phỏng kĩ thuật tâng búng cầu, biết chơi trò chơi phát triển năng lực khéo léo.

**2. Năng lực**

**2.1. Năng lực đặc thù**

-Học sinh biết và thực hiện đúng kĩ thuật tâng búng cầu, biết chơi trò chơi phát triển năng lực khéo léo.

-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 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. Phẩm chất.**

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

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

-Học sinh giúp 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:** 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 trường

**2. Giáo viên:** KHBD, trang phục thể thao, còi, cầu

**3. Học sinh:**SGK, trang phục thể thao theo quy định, đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

# III. Tiến trình dạy và 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 và biết cách chơi trò chơi.  **b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi  **c. Sản phẩm**  -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 cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ cho nội dung bài học.  **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**  **\* Khởi động chung**  - Chạy chậm theo vòng tròn.  - Xoay các khớp.  - Ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chuyên môn.**  - Chạy đá lòng bàn chân  - Chạy đá lòng bàn chân sang hai bên  - Chạy đá bàn chân ra trước.  - Tại chỗ đá lăng trước lên cao, đá lăng chân sang ngang lên cao.  - Tâng cầu bằng đùi.  **3. Kiểm tra bài cũ:**  **K**hông  **\* Trò chơi**  “Lò cò đồng đội” | 1vòng  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  2- 3 lượt | | -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 phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi  .  - GV sử 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 nhận lớp.    - Hs chạy nhẹ nhàng 1 vòng sân  - Cán sự điều hành khởi động  - Đội hình khởi động.    - Đội hình khởi động CM    - 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:** Bước đầu học sinh nhận biết kĩ thuật tâng búng cầu  **b. Nội dung:** Học sinh biết và thực hiện đúng kĩ thuật tâng búng cầu, biết chơi trò chơi phát triển năng lực khéo léo.  **c. Sản phẩm:**Học sinh thực hiện mô phỏng cơ bản kĩ thuật tâng búng cầu  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | | | | |
| **\* Tổ chức hoạt động**  - Nghiên cứu sgk, tranh ảnh, tìm hiểu và thử thực hiện kĩ thuật tâng búng cầu | | 4 phút  4 phút | | - 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 | | | - 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. |
| **Hoạt động 3: Luyện tập (18-20 phút)**  **a. Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết kĩ thuật tâng búng cầu  **b. Nội dung:** Học sinh biết và thực hiện đúng kĩ thuật tâng búng cầu, biết chơi trò chơi phát triển năng lực khéo léo.  **c. Sản phẩm:**Học sinh thực hiện được kĩ thuật tâng búng cầu  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | | | | |
| **d. Tổ chức thực hiện**  \* Thực hiện tập luyện.  **1. Luyện tập:** Kĩ thuật tâng búng cầu      **2. Củng cố**  - Thực hiện kỹ thuật tâng búng cầu | 2- 4 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.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác.  - Gv gọi 2 - 3 Hs lên thực hiện. | | | - Tập luyện đồng loạt.  + Hs tập mô phỏng không cầu .  + ĐH tập luyện     * Tập luyện cặp đôi.   + Nhóm 2 học sinh tập luyện qua lại với nhau  + ĐH tập luyện    - Tập luyện nhóm  + Nhóm 3 đến 4 học sinh phối hợp tập luyện  Description: C:\Users\MT H.PHUC\Documents\Downloads\3881eca3c9656a3b3374.jpg  - Hs lên thực hiện.  - GV quan sát  - HS quán sát nhận xét  - GV đưa ra kết luận. | |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (5-7phút)**  **a. Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết kĩ thuật tâng búng cầu  **b.Nội dung:** Tập các động tác thả lỏng  **c. Sản phẩm:** HS thực hiện được các động tác thả lỏng.  **d. Tổ chức thực hiện:**Hình thành thói quen tập luyện thể thao tại nhà. | | | | | | | |
| **d. Tổ chức thực hiện**  **-** Thực hiện  **\* Trò chơi** rèn luyện năng lực vận động:“Đội nào phối hợp hoàn hảo”.  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Em hãy lên thực hiện kĩ thuật tâng búng cầu?  **\* 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:** |  | | - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Gv 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.  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - 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 chú ý lắng nghe.  - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống 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 | |