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

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

**Ngày soạn: 16/03/2025**

**GDTC LỚP 9**

**CHỦ ĐỀ 4: ĐÁ CẦU**

**Bài 1: Kĩ thuật tâng búng cầu**

**Thời gian thực hiện: Tiết 51**

**I. Mục tiêu**

**1. Kiến thức**

- Học sinh thực hiện đúng kĩ thuật phối hợp tâng búng cầu và chuyền cầu qua lại, phối hợp tâng búng cầu và đá cầu tấn công, phối hợp tâng búng cầu và đá cầu vào ô quy định

- Thi đấu tập

**2. Năng lực**

**2.1. Năng lực đặc thù**

- Học sinh thực hiện hiện được kĩ thuật phối hợp tâng búng cầu và đá cầu tấn công

- phối hợp tâng búng cầu và chuyền cầu qua lại, phối hợp tâng búng cầu và đá cầu tấn công, phối hợp tâng búng cầu và đá cầu vào ô quy định

- Thi đấu

-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. 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 và 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:**  Thực hiện tâng búng cầu. | 1vòng  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 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 phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi  .  - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá.  - Gv mời 2 hs lên thực hiện  - Gv 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.  - Hs lê thực hiện | | |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8-10phút)**  **a. Mục tiêu:**  - HS biết được kĩ thuật phối hợp tâng búng cầu và đá cầu tấn công  - HS biết cách phối hợp tâng búng cầu và chuyền cầu qua lại, phối hợp tâng búng cầu và đá cầu tấn công, phối hợp tâng búng cầu và đá cầu vào ô quy định  - Hs biết quy trình thi đấu  **b. Nội dung:**  - Học sinh thực hiện được kĩ phối hợp tâng búng cầu và đá cầu tấn công  - Tập thi đấu tập  **c. Sản phẩm:**  **-** Phối hợp tâng búng cầu và chuyền cầu qua lại, phối hợp tâng búng cầu và đá cầu tấn công, phối hợp tâng búng cầu và đá cầu vào ô quy định  **-** Nắm được thể thức thi đấu  **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 và đá tấn công    **-** Phối hợp tâng búng cầu và chuyền cầu qua lại, phối hợp tâng búng cầu và đá cầu tấn công, phối hợp tâng búng cầu và đá cầu vào ô quy định  **-** Thi đấu tập  + Nội dung thi đấu  + Thể thức thi đấu  + Thể lệ thi đấu | | 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  - GV nêu nội dung, hình thức thi đấu  - GV triển khai thị phạm cách thức thi đấu  - Chọn hs lên để tiến hành thi đấu cho hs qua sát thực tế  - GV chia nhóm tập luyện | | | - 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.  - HS cử đại diện lê tham gia thi đấu  - Quan sát học tập các hình thức, cách tổ chức thi đấu |
| **Hoạt động 3: Luyện tập (18-20 phút)**  **a. Mục tiêu:**Học sinh nhận biết kĩ thuật tâng búng cầu và đá tấn công  **b. Nội dung:**  **-** Phối hợp tâng búng cầu và đá cầu vào ô quy định, sử dụng kỹ thuật búng cầu để đỡ cầu từ đừng chuyền cầu của đồng đội hoặc ng hỗ trợ để đưa cầu lên cao  **-** Thi đấu tập  **c. Sản phẩm:**Học sinh thực hiện được kĩ thuật tâng búng cầu và đá tấn công.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | | | | |
| **\* Tổ chức hoạt động**  \* Thực hiện tập luyện.  **1. Luyện tập:** Kĩ thuật tâng búng cầu tâng búng cầu và đá tấn công    **-** Thi đấu tập vận dụng các kĩ thuật đã học vào quá trình thi đấu  **2. Củng cố**  - Thực hiện kỹ thuật tâng búng cầu và đá tấn công | 2- 4 lần | | - 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 kĩ thuật động tác.  - GV chia nhóm HS tập  - 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    - Hs Chia nhóm vận dụng các kĩ thuật để thi đấu  - Mọt số hs còn lại đứng quan sát học tập  - Hs thực hiện | |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (5-7phút)**  **a. Mục tiêu:** Đưa cơ thể về trạng thái hoạt động bình thường  **b.Nội dung:** Tập các động tác thả lỏng  **c. Sản phẩm:** HS thực hiện được trò chơi, các đt thả lỏng.  **d. Tổ chức thực hiện:**Hình thành thói quen tập luyện thể thao tại nhà. | | | | | | | |
| **\* Tổ chức hoạt động**  **\* 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** |  | | - 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 thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh  HS hô khoẻ | |

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

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

**Ngày soạn: 16/03/2025**

**GDTC- LỚP 9**

**KIỂM TRA GIỮA HỌC KỲ II**

**(BÀI THỂ DỤC NHIP ĐIỆU)**

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được đúng biên độ động tác, nhiệp điệu động tác của bài thể dục nhịp điệu ( Vũ đạo mở bài,chạy bộ vỗ tay , bật nhảy co duỗi, nghiêng lườn, vặn mình, bật chụm tách ngang, bật nhảy nâng gối và đá chân trước, di chuyển ngang, điều hòa.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- Học sinh thực hiện nhịp nhàng đẹp, được biên độ động tác bài thể dục nhịp điệu

**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 vậnđộng, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

**\* HSKT:** Biết tên các động tác bổ trợ, biết thực hiện ở mức độ đơn giản, biết quan sát các bạn thực hiện.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# + Chuấn bị của giáo viên: Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy.

# + Chuẩn bị của học sinh: Trang phục (giày TT)

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (8** phút) | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập, hoàn thành LVĐ khởi động **\* 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 khởi động | | | | | | |
| **Nội dung** | | **LVĐ** | | **Tổ chức thực hiện** | | |
| **Hoạt động của Gv** | **Hoạt động của HS** | |
| 1. Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **2. Khởi động chung.**  - Chạy chậm theo vòng tròn.  - Bài TD tay không.  - Xoay các khớp.  - Bài tập căng cơ.  **\* Khởi động chuyên môn.**  - Đá lăng chân ra trước, sang ngang  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy hất lòng bàn chân.  - Chạy hất bàn chân ra trước  **3. Kiểm tra bài cũ: ko** | | 1v  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 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. | - 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. - Cán sự điều hành khơi động  - Đội hình khởi động chung.    - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. | |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0 phút)** | | | | | | |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (30 phút)** | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biết và thực hiện đúng động tác bài thể dục nhịp điệu  **\* Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: - Học sinh thực hiện được biên độ động tác bài thể dục nhịp điệu | | | | | | |
| \* Thực hiện bài thể dục nhịp điệu gồm 8 động tác. ( Vũ đạo mở bài,chạy bộ vỗ tay , bật nhảy co duỗi, nghiêng lườn, vặn mình, bật chụm tách ngang, bật nhảy nâng gối và đá chân trước, di chuyển ngang, điều hòa)  **Biểu điểm:** Cho theo mức độ thực hiện động tác của từng học sinh.  **\* Loại Đạt (Đ):**  - Thuộc 6 động tác thực hiện đúng biên động tác bài thể dục nhịp điệu, động tác có hồn  - Có 1 đế 2 sai xót nhỏ không ảnh hưởng đến bố cục của bài  **\*Loại chưa Đạt (CĐ):**  - Học sinh còn lúng túng khi thực hiện động tác, biên động tác không đẹp thực hiện sai từ 2 nhịp trở lên | | 4- 6lượt | | Gv phổ biến nội dung kiểm tra  - Gv gọi lần lượt theo danh sách  - GV gợi ý để HS nhận xét  - GV đưa ra kết luận. | | - Lần lượt 4 học sinh lên thực hiện.  - Đội hình thực hiện kiểm tra   |  | | --- | | xxxxxxxxx  xxxxxxxxx  xxxxxxxxx  xxxxxxxxx  x x x x | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (7 phút)** | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - HS biết lựa chọn bài thể dục đê tập luyện hàng ngày  **\* Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi  **\* Sản phẩm:**  - Học sinh lựa chọn được bài thể dục đê tập luyện hàng ngày. | | | | | | |
| - Em hãy lựa chọn bài thể dục đê tập luyện hàng ngày được không?  **\* 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  3 phút | | - GV - GV nêu yêu cầu nội dung cho hs ghi nhớ  - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.  - 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 lựa chọn bài thể dục để tập luyện hàng ngày   * Hs Thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh   Hs: Đáp “ Khẻo” |