***Ngày soạn: 16/4/2024***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ngày dạy** | **Tiết** | **Lớp** | **Ghi chú** |
| 26/04/2024 | 2 | 9A |  |
| 27/04/2024 | 3 |  9C |  |

**Tiết 64 : ĐÁ CẦU- CHẠY TB**

**A. MỤC TIÊU.**

**1. Kiến thức:**

- Ôn Chuyền cầu qua lại bằng các kỹ thuật đã học. Ôn kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Kỹ thuật đá cầu cao chân nghiêng mình bằng mu bàn chân, kỹ thuật đá cầu cao chân nghiêng mình.

 **2. Kỹ năng:**

- Chuyền cầu qua lại bằng các kỹ thuật đã học. Thực hiện kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân một cách tương đối được.Thực hiện kỹ thuật đá cầu cao chân nghiêng mình bằng mu bàn chân và phát cầu cao chân nghiêng mình một cách tương đối.

**B. ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN.**

- Sân tập thể dục của trường.

- Cột, lưới, sân cầu lông.

**C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | **Phương pháp - tổ chức** |
| **A. Hoạt động khởi động.****1. Nhận lớp:** - Trực ban tập trung lớp, báo cáo sỹ số.- GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.- Kiểm tra trang phục, sức khoẻ của học sinh.**2. Khởi động.*****a) Khởi động chung.***- Chạy tại chỗ.- Xoay các khớp: Cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối.- Căng ép: Ép dọc, ép ngang.***b) Khởi động chuyên môn. Tại chỗ:*** - Chạy bước nhỏ.- Nâng cao đùi.- Chạy hất gót.- Xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang.- Tay cầm vợt tạo thành hình sóng.- Xoay cổ tay bên phải - trái.**B. Hoạt động hình thành kiến thức**- Đá cầu- Chuyền cầu qua lại bằng các kỹ thuật đã học. Thực hiện kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân một cách tương đối được.Thực hiện kỹ thuật đá cầu cao chân nghiêng mình bằng mu bàn chân và phát cầu cao chân nghiêng mình một cách tương đối.- Chạy TB: Nhằm phát triển sức bền. HS chạy đủ cự ly. Nam : 500m; Nữ : 300m**C. Hoạt động luyện tập****1. Đá Cầu****a, Luyện tập những kỹ thuật**- Chuyền cầu qua lại có sử dụng linh hoạt các kỹ thuật đã học.- Tập phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.- Kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân- Đá cầu cao chân nghiêng mình bằng mu bàn chân.- Phát cầu cao chân nghiêng mình.**b. Đấu tập.**- Giáo viên hướng dẫn HS tập làm trọng tài và chia đội thi đấu.**3. Chạy TB.**- Nam: 500m; - Nữ : 300m**4. Hồi tĩnh.****5. Nhận xét giờ học.****D. Hoạt động vận dụng**.Ôn lại những kỹ thuật đá cầu đã học. | 8’ - 10’45”2l x 8N2l x 8N2l x 30”2l x 30”2l x 30”2l x 8N2l x 8N2l x 8N28’ - 30’4’ - 5’ | Đội hình nhận lớpxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx* xxxxxxxxxxx

△Đội hình khởi động.x x x x x x x x x x x x x xx x x x x x x x x x x x x x⦿ △- Trực ban cho lớp khởi động chung.- GV cho lớp KĐCM.Đội hình tập đá cầux x x x x x x8 - 10m △x x x x x x x- GV chú ý quan sát sửa sai cho HS.Đội hình đấu tập x x x x △Đội hình hồi tĩnh.x x x x x x x x x x x x x xx x x x x x x x x x x x x x |

/**TỰ RÚT KINH NGHIỆM SAU TIẾT DẠY**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………