Ngày soạn: 04/09/2023

Ngày dạy: 06/09/2023

**Tiết1 : LÝ THUYẾT: MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN PHÁT TRIỂN SỨC BỀN**

**1. Mục tiêu**:

a. kiến thức: - Học sinh biết một số khái niệm về sức bền, sức bền chung, sức bền chuyên môn, phương pháp và nguyên

tắc tập luyện phát triển sức bền( sức bền chung, sức bền chuyên môn)

. b. kỉ năng: - Học sinh nghe nắm bắt được, hiểu và biết khái quát khái niệm sức bền, vận dụng các phương pháp và

nguyên tắc tập luyện sức bền hợp lí khoa học, phát triển một cách linh hoạt.

c. Thái độ: - Học sinh tập trung chú ý lắng nghe, ghi chép, nắm bắt được nội dung vận dụng vào trong tập luyện.

trên lớp, ngoài giờ và ở nhà

**2. Địa điểm phương tiện**: Phòng học của lớp Trường THCS Bình An Thịnh

Giáo án, tài liệu, tranh ảnh

**3. Tiến trình lên lớp.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PHẦN** | **NỘI DUNG** | **BIỆN PHÁP TIẾN HÀNH** |
| **C**  **Ơ**  **B**  **Ả**  **N** | I. MỘT SỐ HIỂU BIẾT CẦN THIẾT:  -Sức bền là khả năng của cơ thể chống lại mệt mỏi khi học tập lao động hay tập luyện Thể dục thể thao kéo dài.  - Sức bền chung: khả năng của cơ thể khi thực hiện công việc trong một thời gian dài, chống lại mệt mõi.  - Sức bền chuyên môn: là khả năng của cơ thể khi thực hiện chuyên sâu một hoạt động lao động, hay bài tập thể thao trong một thời gian dài, chống lại mệt mõi.  \* Kết quả nghiên cứu cho thấy: Sức bền của một số học sinh THCS rất kém do các em không chịu khó tập luyện, sức bền kém sẽ dẫn đến kết quả học tập do đó cần phải biết cách tập luyện phát triển sức bền.  II.MỘT SỐ NGUYÊN TẮC, PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TẬP LUYỆN:  *1/ Một số nguyên tắc:*  - Phù hợp với sức khoẻ mỗi người.  - Tập từ nhẹ đến nặng.  - Tập thường xuyên, hằng ngày hoặc 3, 4 lần/tuần một cách kiên trì, không nóng vội.  - Trong một giờ học, sức bền phải học sau các nội dung khác, bố trí ở cuối phần cơ bản.  - Tập xong không dừng lại đột ngột, mà cần thực hiện một số động tác hồi tỉnh trong vài phút để trở về trạng thái ban đầu.  - Song song với tập chạy rất cần thiết phải rèn luyện kỹ thuật bước chạy, cách thở trong khi chạy, cần rèn luyện cách chạy qua chướng ngại vật trên đường chạy và các động tác hồi tỉnh sau khi chạy.  \* Cũng cố: Giáo viên giúp Học sinh cũng cố lại kiến thức đã học trong tiết, Giáo viên đặt câu hỏi cho Học sinh trả lời:  Câu hỏi 1: Em hãy cho biết sức bền là gì?  2: Một em học sinh nam chưa tập luyện sức bền bao giờ ngay buổi tập đầu tiên đã chạy 1500m theo em như vậy có tốt không?  - Học sinh nắm bắt được các hiện tượng xẩy ra trong tập luyện như: chuột rút, cực điểm và cách khắc phục, choáng ngất và cách khắc phục, chấn thương và cách sơ cứu.  - Sau khi tập luyện cần thực hiện các động tác hồi tĩnh, thả lỏng các khớp, hít thở sâu.. | - GV nêu câu hỏi học sinh trả lời  - GV bổ sung lại.  - HS ngồi theo bàn.      GV  X X X X X X X X X X  X X X X X X X X X X  X X X X X X X X X X    X X X X X X X X X X |

Ngày soạn: 04/09/2023

Ngày dạy: 08/09/2023

**Tiết 2: CHẠY NGẮN - CHẠY BỀN**

**1. Mục tiêu.**

a. Kiến thức: - Biết cách thực hiện một số động tác xuất phát mặt hướng chạy, vai hướng chạy, lưng hướng chạy, trò chơi,

một số động tác bổ trợ phát triến sức nhanh.

- Biết nắm bắt được phương pháp, cách thực hiện chạy bền trên địa hình tự nhiên

b. Kỉ năng: - Thực hiện được một số phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh, mặt hướng chạy-xuất phát, vai hướng chạy

xuất phát, vai hướng chạy xuất phát, một số động tác bổ trợ, trò chơi phát triển sức nhanh.

- Học sinh biết vận dụng các nội dung kiến thức vào thực hiện được kỉ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên và

một số động tác và trò chơi bổ trợ vào phát triển nâng cao kỉ thuật chạy bền.

c. Thái độ: - Có ý thức, nêu cao tinh thần trong tập luyện, rèn luyện tính kiên trì tập luyện thường xuyên

**2. Địa điểm phương tiện:**

- Sân trường THCS Bình An Thịnh.

- Tranh ảnh, bàn đạp, đồng hồ bấm giây.

**3. Tiến trình lên lớp:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PHẦN** | **NỘI DUNG** | THỜI GIAN KHỐI LƯỢNG | | **YÊU CẦU CHỈ DẪN KỸ THUẬT** | **BIỆN PHÁP TIẾN HÀNH** |
| **M**  **Ở**  **Đ**  **Ầ**  **U** | **1- Nhận lớp:**  - Phổ biến nội dung  - Khởi động chung  - Khởi động chuyên môn  - Bài cũ: GV gọi học sinh thực hiện KT Xuất phát thấp | 10’ | 4 x 8 nhịp  2 x 8 nhịp  2 em | + Lớp trưởng tập trung lớp báo cáo sĩ số  + Tập bài thể dục tay không 6 động tác.  + Xoay kỹ các khớp cổ tay, cổ chân, chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, ép dây chằng ngang dọc.  - Học sinh thực hiện đúng yêu cầu | Đội hình khởi động  X X X X X X X X X X X  X X X X X X X X X X  X X X X X X X X X X X  X X X X X X X X X X  Giáo Viên |
| **C**  **Ơ**  **B**  **Ả**  **N** | **2-Bài mới:**  - CHẠY NGẮN:  Trò chơi phát triển sức nhanh. Xuất phát từ một số tư thế khác nhau. Đứng mặt, vai, lưng hướng chạy.  - CHẠY BỀN:  + Chạy bền trên địa hình tự nhiên.  + Trò chơi hồi tĩnh  - Cũng cố: | 30’ | 4 lần  4 lần  4 lần  4 lần    2 | Thực hiện đúng các nội dung của trò chơi, luật chơi bổ trợ phát triển sức nhanh, nắm được các kỷ thuật chạy ngắn.  - Mặt hướng chạy:  - Vai hướng chạy.  - Lưng hướng chạy.  - Động tác nhanh đúng, học phản xạ nhanh  - Chạy bền trên địa hình tự nhiên, phân phối đều sức khi chạy,thở đều  - Tổ chức trò chơi và cách chơi nhẹ nhàng, đúng nội dung chơi và luật chơi quy định | Đôị hình chạy ngắn    X X X X X  X X X X X  X X X X X  X X X X X    Đội hình chạy bền |
| **KẾT**  **THÚC** | **3-Xuống lớp**:  - Thả lỏng  - Nhận xét giờ học  - Dặn dò | 5’ |  | - Học sinh thả lỏng các khớp toàn thân  - Tuyên dương những em có ý thức kỷ luật tốt, nhắc nhở những em chưa có ý thức tổ chức.  - Về nhà các em cố gắng tự tập luyện thêm chạy ngắn, chạy bền.. | X X X X X X X X X X X  X X X X X X X X X X  X X X X X X X X X X X  X X X X X X X X X X  Giáo Viên |