Ngày soạn: 30/09/2023

Ngày dạy: 03/10/2023

**Tiết 9: BÀI THỂ DỤC – CHẠY NGẮN - CHẠY BỀN**

**1. Mục tiêu.**

a. Kiến thức: - Học sinh biết ôn luyện nhịp điệu các động tác bài thể dục phát triển chung từ nhịp 1-19 nam, 1-18 nữ;

học mới từ nhịp 19-25 nữ, từ nhịp 20-26 nam.

- Học sinh biết cách ôn tập lại một số động tác bổ trợ chạy cự li ngắn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy

Đạp sau. Xuất phát cao chạ nhanh 40-60m, Xuất phát thấp- chạy lao 20m.

- Học sinh biết chạy bền trên địa hình tự nhiên.

b. Kỉ năng: - Thực hiện thành thạo các nhịp điệu động tác bài thể dục phát triển chung từ nhịp 1-19 nam, nhịp 1-18 nữ,

bước đầu thực hiện được từ nhịp 19-25 nữ, từ nhịp 20-26 nam .

- Học sinh thực hiện thành thạo kỉ năng một số bài tập bổ trợ chạy cự li ngắn chạy bước nhỏ, chạy đạp sau,

Xuất phát cao chạy nhanh 40-60m, xuất phát thấp-chạy lao 20m

- Học sinh vận dụng kiến thức thành thạo vào kỉ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên

c. Thái độ: - Có ý thức kỉ luật, tính tự giác trong rèn luyện khéo léo, sức nhanh, sức bền

**2. Địa điểm phương tiện:**

- Sân trường THCS Bình An Thịnh.

- 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 25 động tác TD | 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:**  - BÀI THỂ DỤC:  +Ôn : Nam: 1 đến 19  Nữ: 1 đến 18  Học: Nữ: 19 đến 25  Nam: 20 đến 26  - CHẠY NGẮN.  +Ôn:Xuất phát cao chạy nhanh 40-60m; Xuất phát thấp - chạy lao 20m  - CHẠY BỀN:  +Luyện tập chạy bền.  - Cũng cố: | 30’ | 4 lần  5 lần  4 lần  4 lần    5 V    2 | - Giáo viên yêu cầu học sinh ôn tập các nhịp động tác từ nhịp 1-19 nam, từ nhịp 1-18 nữ .  - Giáo viên giới thiệu và làm mẫu nhịp động tác mới và hướng dẫn học sinh làm theo. Sau đó phân chia nhóm tập luyện  - Giáo viên quan sát và sữa sai cho những em tập chưa đúng, còn yếu  - Học sinh thực hiện một số bài tập bổ trợ chạy cự li ngắn xuất phát thấp-chạy lao 20m  - Giáo viên yêu cầu học sinh thực hiện kỹ thuật chạy bền vòng quanh sân trường, học sinh phải biết phân phối đều sức trong khi chạy cho hợp lí,  - Học sinh thực hiện đúng cự ly. | X X X X X X X X  GV phân nhóm tập luyện.  Gv hướng dẫn HS thực hiện theo,  HS thực hiện nghiêm túc |
| **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 tập luyện thêm bài thể dục, 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 |

Ngày soạn: 30/09/2023

Ngày dạy: 05/10/2023

**Tiết 10: BÀI THỂ DỤC - CHẠY NGẮN**

**1. Mục tiêu.**

a. Kiến thức: - Học sinh nhận biết được tập các động tác bài thể dục phát triển chung, ôn tậptừ nhịp 1-25nữ; 20-26 nam.

Học 26-29 nữ

- Học sinh biết tập luyện ôn tập một số bài tập bổ trợ chạy cự li ngắn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi,xuất

phát cao-chạy nhanh 40-60m, kỉ thuật xuất phát thấp-chạy lao 18-20m, trò chơi chạy tiếp sức con thoi

b. Kỉ năng: - Thực hiện thành thạo, thứ tự các nhịp điệu bài thể dục phát triển chung từ nhịp 1-26 nam, từ nhịp 1-25 nữ

, bước đầu thực hiện được từ nhịp 26-29 nữ.

- Học sinh thực hiện thành thạo kỉ năng một số bài tập bổ trợ chạy cự li ngắn, chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi,

Chạy đạp sau, xuất phát cao-chạy nhanh cự li 40-60m, tổ chức chơi trò chơi, kỉ thuật xuất phát thấp-chạy lao 20m.

c. Thái độ: - Có ý thức kỉ luật, tư cách đạo đức, tính tự giác trong tập luyện, rèn luện khéo léo, sức nhanh.

**2. Địa điểm phương tiện:**

- Sân trường THCS Bình An Thịnh.

- Bàn đạp, đồng hồ bấm giây, còi.

**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 từ nhịp 11- 18 | 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 nội dung nhịp điệu bài thể dục. | 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:**  - BÀI THỂ DỤC:  +Ôn : Nam: 1 đến 26  Nữ: 1 đến 25  +Học:  Nữ: 26 đến 29  - CHẠY NGẮN:  + Ôn một số bài tập bổ trợ, Trò chơi chạy tiếp sức con thoi, Xuất phát thấp chạy lao  - Cũng cố: | 30’ | 4 lần  5 lần    4 lần  4 lần  4 lần  4 lần    2 | - Giáo viên cho học sinh ôn lại bài thể dục phát triển chung từ nhịp 1-26 nam, từ nhịp 1-25 nữ.  - Giáo viên thực hiện làm mẫu động tác từ nhip 26-29 của nữ, kết hợp cho học sinh xem tranh sau đó hướng dẫn học sinh tập theo  - Giáo viên chú ý quan sát sửa sai cho những học sinh còn yếu  - Giáo viên cho học sinh ôn tập lại một số động tác bổ trợ chạy cự li ngắn  .- Thực hiện theo sự hướng dẫn của giáo viên đúng nội dung chơi luật chơi quy định.  - Giáo viên làm mẫu kỉ thuật động tác kết hợp cho học sinh xem tranh tư thế xuất phát thấp- chạy lao, hướng dẫn học sinh thực hiện theo kỉ thuật động tác, tư thế động tác lặp đi lặp lại. | Đội hình tập luyện chạy nhanh    X X X X X  GV phân nhóm tập luyện.  Gv hướng dẫn HS thực hiện theo,  HS thực hiện nghiêm túc |
| **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 một số động tác bổ trợ chạy ngắn. | 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 |