**Giáo án TD 9 Trường THCS Bình An Thịnh Gv:Võ Tá Sáng**

**Ngày soạn:8/10/2023**

**Tuần:6**

 **Tiết 11: BÀI THỂ DỤC - CHẠY NGẮN - CHẠY BỀN**

I. MỤC TIấU:

**1. Kiến thức:** - Biết và nắm được về các y/c động tác của BTD về các động tác mới 26-29 nữ, 27-36 nam.Chạy ngắn kĩ thuật xuất phỏt thấp - chạy lao – chạy giữa quãng cự ly 50m, Chạy bền.

**2. Kỹ năng:** - Liên hoàn được btd động tác cũ, thực hiện tương đối đúng kt động tác bài td mới nam 27-36 và nữ 26-29.

- Thực hiện tốt các động tác bổ trợ : Xuất phát thấp - chạy lao và chạy giữa quãng ở mức độ tương đối chính xác, thực hiện tốt chạy bền.

3.Thái độ học tập của học sinh: Tác phong nhanh nhẹn, nghiêm túc, kỷ luật cao.

II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN: - Sân TD Trường, trang phục thể thao, tranh k/t. Cờ xéo, đồng hồ, cũi, cờ lệnh, dõy đích, bàn đạp.

III**.**TIẾN TRèNH LấN LỚP:

| **PHẦN** | **NỘI DUNG** | **SỐ LẦN** | **THỜI GIAN** | **YêU CẦU VÀ CHỈ DẪN KỸ THUẬT** | **PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MỞ ĐẦU** | - Nhận lớp: nắm sĩ số, ổn định tổ chức- Phổ biến nội dung, mục tiờu , yờu cầu- Kiểm tra sức khỏe học sinh.- Khởi động: Tập bài thể dục buổi sáng 9 động tác- Quay các khớp , chạy bước nhỏ ,nâng cao gối, chạy đá gót chạm mông. | 1 lần1 lần3L x 8N4L x 8N3 lần | 10 phỳt | - Tập trung nhanh, khẩn trương, lớp trưởng báo cáo.- GV núi ngắn gọn, cú lý do giơ tay.- Tập đúng phương hướng, biên độ, nhịp điệu bài.xoay kỷ các khớp, ép dây chằng biên độ rộng.- Thực hiện tương đối đúng kỹ thuật các động tác bổ trợ chuyên môn cho cổ chân. |  Nhận lớp:        🟂GV |
| **CƠ BẢN** | **1.Bài cũ:**Thực hiện xuất phát.**2.Bài mới.****Nhúm I**: Bài TD phát triển chung.**1. Bài thể dục:** -ễn từ nhịp 1- 26 (nam)1- 29 (nữ).- Học nhịp 26-29 (nữ ).- Học nhịp 27 - 36 (nam).**2. Chạy ngắn:**- Bổ trợ kĩ thuật: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi...- Xuất phát thấp - Chạy lao - chạy giữa quãng (cự ly 50m ).**3.** **Chạy bền**: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.\* Củng cố bài học: | 1 lần  4 lần4-5 lần 4-5 lần1 lần1 lần | 30p | - Yêu cầu HS nắm đúng kỹ thuật xuất phát thấp – chạy lao – chạy giữa quãng cự ly 50m.- Nắm được kỹ thuật các động tác của bài thể dục phát triển chung từ nhịp 1 - 26 nam, 1 - 29 nữ và luyện tập. Chú ý tập đúng phương hướng biên độ nhịp điệu các động tác tạo đk tập các động tác sau- Nữ nắm được các nhịp từ 26- 29 của bài TD nữ. - Nam luyện tập nâng từng bước phối hợp tập đúng các nhịp củ và mới từ 27-36 bài TD cho nam.- Tập tương đối đúng các động tác bổ trợ kỷ thuật chạy nhanh:Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau. Xuất phát cao chạy nhanh.- Biết được kỷ thuật xuất phát thấp - chạy lao sau xuất phát - chạy giữa quảng và áp dụng luyện tập hình thành kỷ năng chạy cự ly 50 m.- Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên từng bước nâng cao dần khả năng chạy bền. - GV cho HS thực hiện lại kỷ thuật vừa học lớp quan sát nhận xét góp ý bổ sung. | Bài TD       🟂GV- Tập các động tác bổ trợ:xxxxxx............................xxxxxx............................xxxxxx............................- Xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng:xxxx……50m....…….xxxx………………….xxxx………………….xxxx………………….

|  xxxxxx Sân chạy bền |
| --- |

 |
| **KẾT THÚC** | - Thả lỏng - Hồi tĩnh.- Nhận xét - Đánh giá.- Xuống lớp. |  1lần1lần1lần | 5p | - Thả lỏng toàn thân - rũ các khớp.- Đánh giá nhận xét giờ học - ra BTVN- GV hô “giải tán” - HS đồng thanh “khoẻ” |  XL       🟂GV |

 **Năm học:2023-2024**

**Giáo án TD 9 Trường THCS Bình An Thịnh Gv:Võ Tá Sáng**

**Ngày soạn:8/10/2023**

**Tuần:6**

**Tiết:12: BÀI THỂ DỤC - CHẠY NGẮN**

I. MỤC TIấU:

**1. Kiến thức:** - Biết và thực hiện yêu cầu động tác của bài thể dục từ 1-36. Tính liên kết và tính thẩm mỹ của các động tác thể dục.

- HS hiểu và nắm được đt bổ trợ cho chạy nhanh, được kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao và chạy giữa quãng (60m).

**2. Kỹ năng:** - HS thực hiện được liên hoàn tốt các động tác đó học . Thực hiện tương đối kt từ nhịp 30-36.

- Thực hiện được các động tác bổ trợ ở mức độ tương đối chính xác, thực hiện được bốn giai đoạn của chạy ngắn: Xuất phát thấp - chạy lao và chạy giữa quãng ở mức độ tương đối chính xác.

3.Thái độ học tập của học sinh: Tác phong nhanh nhẹn, nghiêm túc, kỷ luật cao.

II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN: - Sân TD Trường, trang phục thể thao, tranh k/t. Cờ xéo, đồng hồ, cũi, cờ lệnh, dõy đích, bàn đạp.

III**.**TIẾN TRèNH LấN LỚP:

| **PHẦN** | **NỘI DUNG** | **SỐ LẦN** | **THỜI GIAN** | **YêU CẦU VÀ CHỈ DẪN KỸ THUẬT** | **PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MỞ ĐẦU** | - Nhận lớp: nắm sĩ số, ổn định tổ chức- Phổ biến nội dung, mục tiờu , yờu cầu- Kiểm tra sức khỏe học sinh.- Khởi động: Tập bài thể dục buổi sáng 9 động tác- Quay các khớp , chạy bước nhỏ ,nâng cao gối, chạy đá gót chạm mông. | 1 lần1 lần3L x 8N4L x 8N3 lần | 10 phỳt | - Tập trung nhanh, khẩn trương, lớp trưởng báo cáo.- GV núi ngắn gọn, cú lý do giơ tay.- Tập đúng phương hướng, biên độ, nhịp điệu bài.xoay kỷ các khớp, ép dây chằng biên độ rộng.- Thực hiện tương đối đúng kỹ thuật các động tác bổ trợ chuyên môn cho cổ chân. |  Nhận lớp:        🟂GV |
| **CƠ BẢN** | **1.Bài cũ:** Thực hiện từ nhịp 1 - 26 bài TD nam?**2.Bài mới.****Nhúm I**: Bài TD phát triển chung.**1. Bài thể dục:** -ễn từ nhịp 1- 36 (nam)1- 29 (nữ).- Học nhịp 30 - 36 (nữ).- Tập riêng và hoàn thiện một số động tác khó.**2. Chạy ngắn:**- Bổ trợ kĩ thuật: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông, chạy đạp sau.- Xuất phát thấp - Chạy lao - chạy giữa quãng (cự li 60m).\* Củng cố bài học: | 1 lần3 lần4 lần4-5 lần4-5 lần1 lần | 30p | - HS nam tập đúng các nhịp từ 1 - 26 bài TD nam.- Nắm được kỹ thuật các động tác của bài thể dục phát triển chung từ nhịp 1-36 nam, 1 - 29 nữ và luyện tập. Chú ý tập đúng phương hướng biên độ nhịp điệu các động tác tạo đk tập các động tác sau.- Nắm đúng kỹ thuật các nhịp từ 30-36 nữ.- Tập tương đối đúng các động tác bổ trợ kỷ thuật chạy nhanh: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau. Xuất phát cao chạy nhanh. - Nắm được kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao, chạy giữa quảng áp dụng vào tập luyện chạy 60m.- Nắm được một số điểm cơ bản trong luật điền kinh phần chạy cự ly ngắn áp dụng vào tập luyện. - GV cho HS thực hiện lại kỷ thuật vừa học lớp quan sát nhận xét góp ý bổ sung cho bạn. | Bài TD:        🟂GVTập các động tác bổ trợ:xxxxxx..................................xxxxxx..................................xxxxxx..................................- Xuất phát thấp chạy lao, chạy giữa quãng.xxxxxxxx…...…60m…......xxxxxxxx………………….xxxxxxxx………………….xxxxxxxx…………………. |
| **KẾT THÚC** | - Thả lỏng - Hồi tĩnh.- Nhận xét - Đánh giá.- Xuống lớp. |  1lần1lần1lần | 5p | - Thả lỏng toàn thân - rũ các khớp.- Đánh giá nhận xét giờ học - ra BTVN- GV hô “giải tán” - HS đồng thanh “khoẻ” |  XL       🟂GV |

 **Năm học:2023-2024**