**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 lần  1 lần  3L x 8N  4L x 8N  3 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 lần  4-5 lần  4-5 lần  1 lần  1 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. | 1lần  1lần  1lần | 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 lần  1 lần  3L x 8N  4L x 8N  3 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 lần  3 lần  4 lần  4-5 lần  4-5 lần  1 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:           🟂GV  Tập 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. | 1lần  1lần  1lần | 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**