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

**Ngày soạn:24/9/2023**

**Tuần: 4**

**Tiết 7 :**  **BÀI THỂ DỤC - CHẠY NGẮN - CHẠY BỀN**

**I.** **MỤC TIấU**:

**1. Kiến thức:** - HS nắm được một số y/c về k/t, biên độ đ/t của bài thể dục.- Nắm được một số y/c và kĩ thuật một số động tác bổ trợ, kỹ thuật xuất phát cao.- Hiểu được nguyên nhân của hiện tượng choáng ngất và cách khắc phục.

**2. Kỹ năng:** - HS thực hiện được cơ bản đúng về yêu cầu động tác của bài thể dục từ nhịp 1 - 10.- HS thực hiện được một số động tác bổ trợ: chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau… - Ứng dụng được lý thuyết để khắc phục hiện tượng choáng ngất trong luyện tập chạy bền.

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

**II. ĐỊA ĐIỂM PHƯƠNG TIỄN**: - Sân t/d trường trung học cơ sở Bình An Thịnh, trang phục thể thao, tranh minh họa kỹ thuật. Cờ xéo, đồng hồ thể thao, cũi thể thao, cờ lệnh.

**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 6 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 p | - 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 nhịp 1 - 10 bài TD liên hoàn?  **2.Bài mới.**  - Cho học sinh tập luyện đồng loạt  **-** Phõn nhúm tập luyện  **- Nhúm I:** Bài TD phát triển chung:  -Nam, Nữ: ễn Nhịp 1 - 10  - Nữ học nhịp 11 - 18:    **- Nhóm II:** Chạy ngắn  + Tập một số động tác bổ trợ cho kỹ thuật chạy cự ly ngắn:  + Chạy bước nhỏ.  + Chạy nâng cao đùi.  + Chạy đạp sau.  + Tại chổ tập đánh tay  + Luyện tập xuất phát cao - chạy nhanh 60 m  - Sau 12 phút GV cho hai nhóm tập quay vòng  \* Củng cố bài học: | 1 lần  2-3lần  5 lần  3 lần  3 lần  3 lần    1 lần | 30p | - Yêu cầu HS nắm đúng 10 nhịp đầu của bài TD phát triển chung và tập đúng phương hướng nhịp điệu các động tác của bài.  - Nắm được kỹ thuật các động tác của bài thể dục phát triển chung từ nhịp 1 - 10 nam, nữ riêng 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 cho được các nhịp từ 11- 18 luyện tập nâng cao dần các nhịp từ 1 - 18 bài TD.  - 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. Tại chổ tập đánh tay.  - Luyện tập chạy cự ly ngắn 60m nâng cao dần.  - Bước đầu chạy 60m tính thời gian xuất phát cao  - 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 cao chạy nhanh:  xxxx………………….  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:24/9/2023**

**Tuần:4**

**Tiết 8 : BÀI THỂ DỤC - CHẠY NGẮN**

**I.** **MỤC TIêU**:

**1. Kiến thức:** - HS nắm được một số yêu cầu về kĩ thuật, biên độ động tác của bài thể dục. - Nắm được một số yêu cầu và kỹ thuật xuất phát cao, xuất phát thấp và giai đoạn chạy lao. - Hiểu được tác dụng của các yêu cầu kỹ thuật.

**2. Kỹ năng:** - HS thực hiện được cơ bản đúng về yêu cầu động tác của bài thể dục từ nhịp 1 - 18 (nữ) và nhịp 1-19 (nam).

- HS thực hiện được kỹ thuật xuất phát cao - chạy nhanh và xuất phát thấp - chạy lao ở mức độ gần đúng.

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

**II. ĐỊA ĐIỂM PHƯƠNG TIỄN**: - Sân t/d trường trung học cơ sở Bình An Thịnh, trang phục thể thao, tranh minh họa kỹ thuật. Cờ xéo, đồng hồ thể thao, cũi thể thao, cờ lệnh.

**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 6 động tác  - Quay các khớp , chạy bước nhỏ ,nâng cao gối, chạy đá gót chạm mông. | 1 lần  1 lần  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 cao - chạy nhanh  - Cho học sinh tập luyện đồng loạt.  **2.Bài mới.**  **- Nhúm I:**  **- Bài thể dục:**  - Nữ: Ôn Nhịp 1 - 18  - Nam: Ôn Nhịp 1 - 10.  - Nam học: Nhịp 11-19      **- Nhúm II:** Chạy ngắn  +Tập một số động tác bổ trợ cho chạy cự ly ngắn:  + Chạy bước nhỏ nâng cao đùi , chạy đạp sau, tại chổ tập đánh tay.  + Học kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao 20m  - Sau 12 phút GV cho hai nhóm tập quay vòng  \* Củng cố bài học: | 1 lần  3-4 lần  5 lần  3-4 lần  3-4lần  1 lần | 30p | - HS thực hiện đúng kỹ thuật xuất phát cao - chạy nhanh, chú ý cách đánh tay, chân nọ tay kia.  - Nắm được kỹ thuật các động tác của bài thể dục phát triển chung từ nhịp 1 - 10 nam, 1 - 18 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 cá nhịp từ 11 - 19 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.  - Luyện tập nâng cao dần xuất phát cao chạy 40m.  - Nắm được kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao vận dụng vào tập luyện chạy ngắn 20m.  - 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  xxxx………………….  xxxx………………….  xxxx………………….  xxxx…………………. |
| **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 |