**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 lần1 lần3L x 8N4L x 8N3 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 lần2-3lần5 lần3 lần3 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. |  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: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 lần1 lần4L 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 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 lần3-4 lần5 lần 3-4 lần3-4lần1 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:        🟂GVTập các động tác bổ trợ:xxxxxx..................................xxxxxx..................................xxxxxx..................................Xuất phát thấp chạy laoxxxx………………….xxxx………………….xxxx………………….xxxx…………………. |
| **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 |