THỂ DỤC 9 TRƯỜNG THCS BÌNH AN THỊNH Gv:Võ Tá Sáng

Ngày soạn:17/9/2023

**Tiết 5: CHẠY NGẮN - CHẠY BỀN**

**I.** **MỤC TIÊU**:

1. Kiến thức: - Hiểu và biết được chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, tai chỗ đánh tay.

- Biết được chạy trên địa hình tự nhiên, giới thiệu hiện tượng chuột rút và cách khắc phục.

2. Kỹ năng: - Thực hiện tương đối thành thạo nội dung chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, tai chỗ đánh tay.

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, còi thể thao, cờ lệnh.

**III.TIẾN TRÌNH LÊN LỚP**:

| **PHẦN** | **NỘI DUNG** | **SỐ LẦN** | **THỜI GIAN** | **YÊU CẦU VÀ CHỈ DẪN KỸ THUẬT** |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MỞ ĐẦU** | - Nhận lớp: nắm sĩ số, ổn định tổ chức  - Phổ biến nội dung, mục tiêu , yêu 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 | 10 p | - Tập trung nhanh, khẩn trương, lớp trưởng báo cáo.  - GV nói ngắn gọn, có 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 tư thế sẵn sàng - xuất phát...  **2.Bài mới.**  \* Ôn một lần tư thế sẵn sàng xuất phát.  - Nhóm I: Chạy ngắn  + Tập một số động tác bổ trợ cho chạy cự ly ngắn: Chạy bước nhỏ nâng cao đùi , chạy đạp sau.  - Nhóm II: Chạy ngắn  + Tại chổ tập đánh tay.  - Sau 12 phút GV cho hai nhóm tập quay vòng.  - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên, giới thiệu hiện tượng chuột rút và cách khắc phục.  \* Củng cố bài học: | 1 lần  3 lần  5 lần  5 lần  1-2 lần  1 lần | 30 p | - HS thực hiện đúng kỷ thuật tư thế sẵn sàng xuất phát: Đứng chân thuận trước người hơi cúi....  - Biết cách tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số từ 1 đến hết và theo chu kỳ 1-2 đến hết một cách nhanh chóng chính xác, thành thạo.  - Thực hiện đúng đi đều, đứng lại, đi đều vòng trái, vòng phải biết đổi chân khi đi đều sai nhịp  - Chơi trò chơi bổ trợ đúng luật, tự giác, tích cực không cay cú, biết tự tổ chức chơi ngoài giờ.  - Tập tương đối đúng các động tác bổ trợ kỷ thuật. - Biết cách xuất phát các tư thế khác nhau: Mặt, vai, lưng, hướng chạy. Tập tương đối đúng các động tác bổ trợ. Biết tại chổ thực hiện đánh tay.  - Nâng cao dần sức bền, biết được nguyên nhân gây ra chuột rút và cách khắc phục hiện tượng đó.  - GV cho HS thực hiện lại kỷ thuật vừa học lớp quan sát nhận xét góp ý bổ sung | - Chạy ngắn.  L7CHAY2  Xuất phát tăng tốc độ khác nhau  xxxx………………….  xxxx………………….  xxxx………………….  xxxx………………….  🟂GV  - Tại chỗ đánh tay.  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  - Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau:  xxxx………………….  xxxx………………….  xxxx………………….  xxxx…………………. |
| **KẾT THÚC** | -Thả lỏng  -Nhận xét  -Xuống lớp | 1  1  1 | 5p | Học sinh thả lỏng các khớp tay chân  Gv nhận xét giờ học và dặn dò học sinh về nhà ôn tập chạy  Gv hô giải tán học sinh hô khỏe | Xuống lớp        🟂   🟂GV |

Năm học:2023-2024

THỂ DỤC 9 TRƯỜNG THCS BÌNH AN THỊNH Gv:Võ Tá Sáng

Ngày soạn:17/9/2023

**Tiết 6 : BÀI THỂ DỤC - CHẠY NGẮN**

**I.** **MỤC TIÊU**:

**1. Kiến thức:** - Nắm được các động tác bài TD nam (nữ), nhằm rèn luyện tư thế đúng.

- Các nhóm khớp chính, luyện tập một số động tác bổ trợ kỹ thuật chạy bước nhỏ... tập xuất phát cao chạy - chạy nhanh .

**2.Kỹ năng:** - Biết thực hiện tương đối k/t bài TD từ nhịp (1-10), thực hiện tốt kt chạy nhanh bước nhỏ... xuất phát cao chạy - chạy nhanh .

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 kỷ thuật. Cờ xéo, đồng hồ thể thao, còi thể thao, cờ lệnh.

**III.TIẾN TRÌNH LÊN 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 tiêu , yêu 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 | 10 p | - Tập trung nhanh, khẩn trương, lớp trưởng báo cáo.  - GV nói ngắn gọn, có 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 ...  **2.Bài mới.**  **- Nhóm I:** Bài TD phát triển chung:  - Nam: 1- 10.      - Nữ: Nhịp 1 - 10      **Nhóm II**  Chạy ngắn  Gv cho học tập các động tác bổ trợ   * + Chạy bước nhỏ ,Nâng cao đùi,Chạy đá gót chạm mông   Xuất phát cao chạy 30-40m    Cúng cố | 1L  5L  5L  2-3L  3-4L    1L | 30p | - HS thực hiện kỹ thuật xuất phát cao – chạy nhanh, chú ý đánh tay, chân nọ tay kia.  - Nắm rõ kỹ thuật các động tác của Bài TD Phát triển chung Từ nhịp 1-10 Nam riêng,Nữ riêng  Yêu cầu học sinh tập Bài TD đúng biên độ của từng nhịp  Yêu cầu học thực hiện các động tác bổ trợ tích cực  Học sinh thực hiện xuất phát nhanh đúng hiệu lệnh  - GV cho HS thực hiện Các động tác của bài TD liên hoàn | Bài TD          🟂GV  L7CHAY2  -Tập các động tác bộ trợ  xxxxxx..................................  xxxxxx..................................  xxxxxx..................................  xxxxxx..................................  🟂GV  - Xuất phát cao chạy nhanh:  xxxx………………….  xxxx………………….  xxxx………………….  xxxx………………….  🟂LT |
| **KẾT THÚC** | -Thả lỏng  -Nhận xét  -Xuống lớp |  | 5 p | Học sinh thả lỏng các khớp tay chân  Gv nhận xét giờ học và dặn dò học sinh về nhà ôn tập chạy  Gv hô giải tán học sinh hô khỏe | XL          🟂GV |

Năm học:2023-2024