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

**Ngày soạn:5/9/2023**

**Tiết 1**:  **LÝ THUYẾT**

**MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN SỨC BỀN**

1. **Mục tiêu:**
2. Kiến thức: - Giúp học sinh có một số hiểu biết về sức bền và phương pháp tập luyện đơn giản để các em tập luyện phát triển sức bền.
3. Kỹ năng: - Biết một số nguyên tắc, phương pháp đơn giản tập luyện phát triển sức bền.

- Biết vận dụng khi học giờ thể dục và tự tập hàng ngày.

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

**B**. phương pháp giảng dạy: - Sử dụng phương pháp thuyết trình và giảng giải

**C**. chuẩn bị của giáo viên: - Giáo án , phòng học, tranh ảnh minh hoạ ...

D. Tiến trình lên lớp:

| **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
| --- | --- |
| 1. một số hiểu biết cần thiết:  - Sức bền là gì?  - Sức bền được chia làm mấy loại?  - Hãy nêu một số ví dụ?  - Nếu không có sức bền thì khả năng hoạt động của cơ thể như thế nào ?  - Sức bền có cần thiết cho cơ thể hay không ? có cần thiết cho hoạt động thể dục thể thao và lao động hay không ?  **2.** MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN SỨC BỀN  2. Bài học về nhà:  - Học thuộc khái niệm sức bền và tìm một số ví dụ  về sức bền mà em thường hoạt động.  - Tìm hiểu một số biện pháp tập luyện sức bền | - Là khả năng của cơ thể chống lại mệt mỏi khi học tập và lao động hay tập luyện thể tháo kéo dài .  - Sức bền được chia làm hai loại  + Sức bền chung: Là khả năng của cơ thể khi thực hiện các công việc nói chung trong một thời gian dài.  + Sức bền chuyên môn: Là khả năng của cơ thể khi thực hiện chuyên sâu một hoạt động lao động, hay bài tập thể thao trong một thời gian dài.  - Ví dụ: + Khả năng leo núi của người vùng cao , khả năng bơi lặn của những người làm nghề chài lưới...  - Nếu không có sức bền thì khả năng hoạt động của cơ thể hoạt động nhanh chóng bị mệt mỏi, năng lực lao động bị giảm sút, khả năng hoạt động thể thao bị kém đi  - Sức bền rất cần thiết cho sức khoẻ và hoạt động thể dục thể thao và lao động vì sức bền giúp cho cơ thể khoẻ mạnh hơn, hoạt động thể dục thể thao và lao động được lâu hơn.  - Tập bằng trò chơi vận động hoặc các bài tập như: Nhảy dây bền, tâng cầu tối đa, hít thở ( hai lần hít vào hai lần thở ra).  - Tập bằng đi bộ hoặc chạy trên địa hình tự nhiên và theo sức khỏe của từng người.  - Tập bằng các môn: Đi bộ thể thao, chạy cự ly ngắn, cầu lông, đá bóng, bóng rổ.  - Tập cá nhân hoặc theo nhóm, di chuyển vòng số 8.  - Thuộc khái niệm sức bền, tìm được từ 6 ví dụ trở lên về hoạt động sức bền  - Tìm hiểu được một số biện pháp tập luyện sức bền và tiến hành tập luyện. |

**Năm học 2023-2024**

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

**Ngày soạn:5/9/2023**

**Tiết 2: CHẠY NGẮN – CHẠY BỀN**

**I.** **MỤC TIÊU**:

1. Kiến thức: - Biết và nắm bắt được trò chơi phát triển sức nhanh ( GV chọn). Xuất phát từ một số tư thế khác nhau. Đứng mặt, vai hoặc lưng hướng chạy.

- Nắm và hình dung được chạy bền.

2.Kỹ năng:Thực hiện tương đối kt nội dung bài học, Thái độ học tập của học sinh: Tác phong nhanh nhẹn, nghiêm túc, kỷ luật cao.

3. Thái độ: - nghiêm túc lắng nghe trong giờ học

**II. ĐỊA ĐIỂM PHƯƠNG TIỄN**: -Sân TD Trường, 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** | **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  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** | Bài cũ: Thực hiện các động tác ĐHĐN tại chỗ mà em đã học ở lớp dưới?  - Nhóm I: Chạy ngắn  + Trò chơi phát triển sức nhanh GV chọn:  “Lò cò tiếp sức”  - Nhóm II: Chạy ngắn  + Xuất phát từ một số tư thế khác nhau: Đứng mặt, vai, lưng hướng chạy xuất phát.  - Sau 12 phút GV cho hai nhóm tập quay vòng  tập luyện nội dung như trên.  + Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên, trò chơI hồi tĩnh.  \* Củng cố bài học: | 1 lần  2-3 lần  5 lần  1-2 lần  1 lần | 30 p | - HS biết và thực hiện tương đối đúng các động tác ĐHĐN đã học ở lớp dưới.  - 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 các động tác cá nhân tại chỗ quay phải, quay trái, quay đằng sau, các bước di chuyển.Tập hợp, dóng hàng, biến đổi đội hình 0 - 2 - 4 theo số đã điểm sau đó tự điều chỉnh hàng.  - Chơi trò chơi bổ trợ đúng luật, tự giác, tích cực không cay cú, biết tự tổ chức chơi ngoài giờ. Yêu cầu phải có trên một chân không được đổi chân  - 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 xuất phát tăng tốc).  - GV cho HS thực hiện lại kỷ thuật vừa học lớp quan sát nhận xét góp ý bổ sung cho bạn. | ĐHĐN  h1  🟂GV  Trò chơi: “Lò cò tiếp sức”  xxxxx...................................  xxxxx...................................  Xuất phát từ các tư thế khác nhau:  xxxx………………….  xxxx………………….  xxxx………………….  xxxx…………………. |
| **KẾT THÚC** | - Thả lỏng - Hồi tĩnh.  - Nhận xét - Đánh giá.  - Xuống lớp. | 1 lần  1 lần  1 lần | 5 p | - Thả lỏng toàn thân - rũ các khớp.  - Đánh giá nhận xét giờ học - ra BTVN  - GV hô “giải tán” - HS đồng thanh “khoẻ” | Xuống lớp:              🟂GV |

Năm học:2023-2024