**Tuần 1: Ngày soạn:07/09/2024**

**Ngày dạy:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 9A | 9B | 9C |
| 10/09/2024 | 11/09/2024 | 12/09/2024 |

**CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LI NGẮN (100 m)**

**BÀI 1: CỦNG CỐ KĨ THUẬT XUẤT PHÁT THẤP VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT**

***Tiết 1:***

***- Kiến thức chung:***

***- Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe:***

***+ Rèn luyện sức khỏe bằng tắm không khí.***

***+ Rèn luyện sức khỏe bằng tắm nước lạnh.***

***+ Rèn luyện sức khỏe bằng tắm nắng.***

*(Mục 1(a) SGK GDTC 9 trang 4 - 5 - 6)*

***- Học mới: Củng cố kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát.***

***- Trò chơi phát triển sức nhanh: Đổi bóng.***

**1. MỤC TIÊU:**

Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập củng cố kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.

**2. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

***a. Kiến thức:***

- Nhận biết được tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với hoạt động TDTT, nhu cầu dinh dưỡng thích hợp trong luyện tập TDTT**.** -Hiểu được mục đích, tác dụng của luyện tập nhằm củng cố kĩ thuật các giai đoạn chạy cự li ngắn. - Biết lựa chọn, sử dụng bài tập phù hợp với mục đích củng cố kĩ thuật từng giai đoạn và phối hợp các giai đoạn. - Biết cách quan sát, phát hiện và sửa chữa một số sai sót trong luyện tập; biết điều khiển tổ nhóm thực hiện các bài tập. - Biết lựa chọn và sử dụng bài tập thể lực để hoàn thành các giai đoạn chạy cự li ngắn.

***b. Kĩ năng:*** -Lựa chọn và sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong luyện tập TDTT.

**-** Có khả năng thực hiện chính xác, ổn định kĩ thuật các giai đoạn trong điều kiện nỗ lực tối đa về sức mạnh tốc độ. - Thực hiện kĩ thuật từng giai đoạn đảm bảo tính liên tục, nhịp điệu và hiệu quả. - Đạt được sự bền vững về kĩ thuật trong điều kiện luyện tập ổn định (không có sự thay đổi đáng kể về cảm xúc, thể lực, đường chạy, thời tiết,...).

***c. Thể lực:***Có sự phát triển về các tố chất thể lực có tính đặc trưng của chạy cự li ngắn.

***d. Thái độ:***- Tích cực, chủ động trong luyện tập. - Luôn nỗ lực hoàn thành nội dung học tập và LVĐ của bài tập. - Chủ động hợp tác với các bạn trong học tập, tự học và tự rèn luyện

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:**

- Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, chuẩn bị bài soạn theo KHGD.Trang phục thể thao, bàn đạp xuất phát, còi TT.

- Học sinh chuẩn bị: Trang phục thể thao.

**III. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC DẠY HỌC:**

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm, tập luyện theo cặp đôi.

**IV. HOẠT ĐỘNG DẠY** - **HỌC:**

**1. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU: 8 phút.**

***a. Mục tiêu:*** Giúp HS nhận biết về củng cố kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát, cơ thể HS đạt trạng thái sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động. ***b. Nội dung:*** Khởi động tư duy, chuẩn bị tâm thế và khởi động cơ thể.

***c****.* ***Sản phẩm****:*HS nhận biết, ghi nhớ ban đầu về kiến thức mới. Cơ thể chuẩn bị để sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động một cách hiệu quả an toàn nhất. ***d. Tổ chức hoạt động:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu:*****1. Nhận lớp.*** - Kiểm tra vệ sinh sân tập, trang phục - Tiếp nhận tình hình của lớp: sĩ số, sức khoẻ,… - Phổ biến nội dung yêu cầu giờ học. ***2. Khởi động.a. Khởi động chung:***+ Chạy chậm theo vòng tròn.  + Xoay các khớp: Khớp cổ, cổ tay - cổ chân, khớp khuỷu tay, khớp cánh tay, khớp hông, khớp gối.+ Ép dây chằng dọc, ép dây chằng ngang.    ***b. Khởi động chuyên môn:***  - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự li 10 - 15m.    ***c.Trò chơi hỗ trợ khởi động:*** “Ai nhanh hơn”.  ( Nội dung - hình thức tổ chức trò chơi: SGK GDTC lớp 9 trang 11 ). | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***    -Gv nhận lớp phổ biến nhiệm vụ yêu cầu giờ học.  - Hỏi thăm sức khỏe và tình hình học tập của lớp học. - Giúp HS tiếp nhận nội dung, yêu cầu, của tiết học. - Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.  - Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về củng cố kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.  - Tổ chức, hướng dẫn HS khởi động cơ thể. -Động viên học sinh tích cực trong tập luyện.  - Gv giới thiệu trò chơi. - Hướng dẫn học sinh chơi: Phổ biến luật chơi, cách thực hiện. - Tổ chức cho hs chơi. - Quan sát và công bố kết quả. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình nhận lớp. - HS điều chỉnh trang phục tập luyện.  - Chú ý quan sát, lắng nghe GV, ghi nhớ về kĩ thuật động tác.  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Đội hình khởi động. - HS lắng nghe và thực hiện khẩu lệnh của chỉ huy. - HS thực hiện khởi động cơ thể theo hướng dẫn của CS và GV.  - Tích cực, chủ động để hoàn thành nội dung luyện tập.    - Tiếp thu, ghi nhớ cách chơi, luật chơi và thực hiện tốt theo yêu cầu. - Đảm bảo an toàn trong khi thực hiện. |

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC: 12 phút.**

***a. Mục tiêu:***Biết sử dụng yếu tố tự nhiên (tắm không khí, tắm nước lạnh, tắm nắng) để rèn luyện sức khoẻ. Hình thành ở HS kiến thức, kĩ năng thực hiện củng cố kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.

***b. Nội dung:***Củng cố kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.

***c. Sản phẩm:***Hs lắng nghe, biết cách quan sát hình ảnh trực quan, ghi nhớ được hình ảnh và có những nhận biết đầu tiên về cách thức thực hiện xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.

***d. Tổ chức hoạt động:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| ***Hoạt động củaGV*** | ***Hoạt động của HS*** |
| ***1.Giới thiệu nội dung kiến thức mới:***  ***a.Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe:***  + Rèn luyện sức khỏe bằng tắm không khí.  + Rèn luyện sức khỏe bằng tắm nước lạnh.  + Rèn luyện sức khỏe bằng tắm nắng.  *( (Mục 1(a) SGK GDTC 9 trang 4 - 5 - 6)*. ***b. Củng cố kĩ thuật xuất phát chạy lao sau xuất phát***:  \* Để củng cố kĩ thuật giai đoạn xuất phát, cần đảm bảo các yêu cầu sau:- Nâng cao tốc độ phản ứng đối với hiệu lệnh xuất phát  - Chú ý tư thế chân, tư thế thân người và sự phối hợp giữa tay, chân khi có hiệu lệnh xuất phát.  - [Đạt được sự ổn định bền vững về tư thế và kĩ thuật, tạo tiền đề thuận lợi để thực hiện](https://blogtailieu.com/tag/gdpt-2018/) có hiệu quả kĩ thuật chạy lao sau xuất phát.  \* Củng cốkĩ thuật chạy lao sau xuất phát.  - Phát huy sức mạnh đạp sau, tốc độ ban đầu và góc độ ngả thân ra trước đã được tạo ra từ xuất phát thấp.  ***-*** Thực hiện đúng tư thế và kĩ thuật bước chạy; luôn nỗ lực tăng độ dài bước chạy.  - [Đạt được sự ổn định về kĩ thuật và nhịp điệu thực hiện các bước chạy; đạt được](https://blogtailieu.com/tag/gdpt-2018/) tốc độ cao nhất ở cuối giai đoạn chạy lao.  \* Bài tập củng cố kĩ thuật. | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  - Hướng dẫn rèn luyện sức khoẻ bằng tắm không khí, tắm nước lạnh và tắm nắng. - Giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập củng cố kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát.  - Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu nội dung, yêu cầu và cách luyện tập củng cố kĩ thuật xuất phát, kĩ thuật chạy lao sau xuất phát; giới thiệu một số điều luật trong thi đấu chạy cự li ngắn. - Chỉ dẫn HS thực hiện thử bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát để có cảm nhận ban đầu về nội dung và yêu cầu của bài tập. - Chỉ dẫn HS thực hiện các bài tập xuất phát, chạy lao sau xuất phát theo động tác mẫu và hiệu lệnh của GV. - Chỉ dẫn HS tự đánh giá và quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn qua những nội dung sau: - Mức độ hoàn thành kĩ thuật xuất phát thấp: Tư thế đúng, ổn định, rời bàn đạp nhanh, mạnh, đúng hiệu lệnh, góc độ ngả thân và độ dài bước chạy đầu tiên hợp lí. - Mức độ hoàn thành kĩ thuật chạy lao sau xuất phát: Duy trì được tư thế và nhịp điệu, tăng độ dài bước chạy, tăng tốc độ chạy. | ***HS thực hiện nhiệm vụ học tập*.** 🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  *Đội hình hs quan sát Gv làm mẫu đ.tác.*  - HS chú ý lắng nghe và biết lựa chọn và sử dụng yếu tố tự nhiên (tắm không khí, tắm nước lạnh, tắm nắng) để rèn luyện sức khoẻ.  - Biết được mục đích, tác dụng của củng cố kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát. - Nhận biết, ghi nhớ về nội dung và yêu cầu luyện tập củng cố kĩ thuật xuất phát thấp, chạy lao sau xuất phát thông qua hình ảnh trực quan, lời giới thiệu của GV - Hình thành biểu tượng đúng về củng cố kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát. - Thực hiện thử bài tập, hình thành cảm giác ban đầu về yêu cầu luyện tập. - Thực hiện các bài tập theo hiệu lệnh của GV. - Chú ý lắng nghe, tự sửa chữa.  🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  *GV*  *Đội hình luyện tập.* |

**3. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP: 15 phút.**

***a. Mục tiêu:***Thực hành củng cố kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.***b. Nội dung:*** Luyện tập củng cố kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát. ***c. Sản phẩm:***HS thực hiện được đúng số lần và cự li, có sự tăng trưởng về thể lực,tự phát hiện và sửa chữa sai sót khi luyện tập.

***d. Tổ chức thực hiện:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Nội dung luyện tập:**Củng cố kĩ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát  **2. Tổ chức hoạt động luyện tập:**  **a. *Luyện tập cá nhân:***  - Xuất phát thấp theo khẩu lệnh.  - Luyện tập bước chạy đầu tiên sau xuất phát từ chậm đến nhanh theo khẩu lệnh tự hô, tự thực hiện.  ***b. Luyện tập cặp đôi:***  - Xuất phát thấp theo khẩu lệnh, chạy ra trước 3 - 5 m với nỗ lực tối đa sau đó chạy theo quán tính (xen kẽ quãng nghỉ).  - Xuất phát thấp theo khẩu lệnh kết hợp chạy lao 5-7m với nỗ lực tối đa sau đó chạy theo quán tính (xen kẽ quãng nghỉ).  **c**.**. Luyện tập nhóm:**  Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:Xuất phát thấp theo khẩu lệnh kết hợp chạy lao cự li 15 - 20 m với nỗ lực tối đa sau đó chạy theo quán tính  **3. Tổ chức trò chơi vận động: *“Đổi bóng”.***  *(Nội dung - hình thức - cách thực hiện: SGK GDTC 12 - trang 15).* | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***Phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát: - Phát huy sức mạnh đạp sau, tốc độ ban đầu và góc độ ngả thân ra trước đã được tạo ra từ xuất phát thấp. - Thực hiện đúng tư thế và kĩ thuật bước chạy; luôn nỗ lực tăng độ dài bước chạy. - Đạt được sự ổn định về kĩ thuật và nhịp điệu thực hiện các bước chạy; đạt được tốc độcao nhất ở cuối giai đoạn chạy lao. - Chỉ dẫn, đánh giá hoạt động luyện tập của HS. - Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện các bài tập.  - Hướng dẫn học sinh chơi.  - Tổ chức cho HS chơi. - Kết thúc trò chơi, khi công bố kết quả, GV cần có nhận xét về những ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Hs lắng nghe. - Tổ chức các hình thức luyện tập:  ***\* Luyện tập cá nhân:***  5 - 7 lần.  ***\* Luyện tập cặp đôi:***  Thực hiện 3-5 lần.  \****Luyện tập nhóm:***- Thực hiện 3 - 5 lần.  *Đội hình luyện tập.*  ***\* Luyện tập chung cả lớp:***HS tham gia trò chơi “Đổi bóng”. - Học sinh chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. |

**4. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG: 5 phút.**

***a. Mục tiêu:***HS vận dụng được nội dung bài học vào thực tiễn học tập hoặc cuộc sống.

***b. Nội dung:***Vận dụng bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát để rèn luyện sức nhanh. ***c. Sản phẩm:***HS biết vận dụng bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát để rèn luyện sứcnhanh trong quá trình luyện tập.

***d. Tổ chức thực hiện:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| ***Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK:***  ***1. Câu hỏi:***Vì sao khi tắm bằng nước lạnh, không nên giội (hoặc phun) đột ngột nước lên cơ thể?  \****Trả lời:***[*Giảm dần nhiệt độ của nước để cơ thể dần thích nghi, tránh hiện tượng sốc nhiệt*](https://blogtailieu.com/tag/gdpt-2018/) *gây nguy hiểm cho cơ thể.*  ***2. Câu hỏi:***Hãy kể tên các giai đoạn chạy cự li ngắn theo thứ tự thực hiện. | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập.***  Thay đổi yêu cầu theo hướng: Mức độ chính xác, ổn định về kĩ thuật; về tốc độ và sức mạnh rời bàn đạp; về tốc độ và khả năng duy trì tư thế chạy lao. - Sử dụng các bài tập thể lực để rèn luyện và phát triển sức nhanh phản ứng đối với hiệu lệnh xuất phát, sức mạnh tốc độ và sức bền tốc độ. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập.***  - Thực hiện các bài tập vận dụng của GV.  - Thảo luận và vận dụng kiến thức đã học để trả lời các câu hỏi của GV. \****Trả lời:****Xuất phát, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng và về đích.* - Sử dụng trò chơi, các bài tập đã học để tự luyện tập. - Vận dụng kiến thức đã học để tự đánh giá kết quả luyện tập. |

**5. HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC: 5 phút.**

***a. Mục tiêu:***Đưa cơ thể HS trở về trạng thái ban đầu sau giờ học.

***b. Nội dung:***Hồi phục sau luyện tập; nhận xét, đánh giá kết quả học tập của HS.

***c. Sản phẩm:***HS biết được kết quả học tập và vận dụng của bản thân.

***d. Tổ chức thực hiện:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| - Hoạt động hồi phục sau luyện tập: Thả lỏng các cơ - khớp đã tham gia VĐ: + Cúi thả lỏng. + Rũ chân tay. + Rung, lắc các cơ đã tham gia vận động. - Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà.  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị bài học mới  -Hô - đáp khẩu hiệu. | ***Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ học tập***    - Hướng dẫn HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh.  -Nhận xét về thái độ, đánh giá kết quả học tập và vận dụng của HS.  - Hướng dẫn sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị bài học mới.  - Gv hô khẩu hiệu to -rõ ràng. | ***Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập***  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - Tự tổ chức thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh. -Hs tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của Gv. - Chú ý lắng nghe GV nhận xét và hướng dẫn sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị bài học mới. Có thể đề xuất ý kiến với GV. |