**Trường THCS Nam Hải Họ và tên giáo viên**

**Tổ : Khoa học tự nhiên Vũ Thị Diệp**

**Ngày soạn: 6/10/2024**

**GDTC- Lớp 9**

**CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LI NGẮN (100m)**

**Bài 2: Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn**

**Thời gian thực hiện: Tiết 9**

**I. Mục tiêu**

**1. Kiến thức**

- Học sinh biết và thực hiện đúng kỹ thuật - phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (Xuất phát thấp chạy 100m); thi đấu thử

- Trò chơi do GV tự chọn

**2.1. Năng lực đặc thù**

- Năng lực vận động cơ bản: Học sinh thực hiện đúng kỹ thuật - Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (Xuất phát thấp chạy 100m); thi đấu tập

- Năng lực hoạt động TDTT: Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2. Năng lực chung**

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**3. Phẩm chất**

- Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

**\* HSKT**

- Thực hiện được một số yêu cầu cần đạt cơ bản (phù hợp với năng lực, phẩm chất của HS).

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

**1.Địa điểm:** Sân tập thể chất.

**2. Giáo viên**: Trang phục gọn gàng, KHBD, còi, bàn đạp

**3. Học sinh:** Trang phục thể thao, sách giáo khoa phù hợp với tiết học

**III. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Tổ chức thực hiện** | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | **Hoạt động của HS** | | |
| **Hoạt động 1: Mở đầu (6-8phút)**  **a. Mục tiêu**  - Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập, hoàn thành LVĐ khởi động  - Học sinh thực hiện đúng kỹ thuật phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (Xuất phát thấp chạy 100m); thi đấu tập  **b. Nội dung:** Thực hiện các động tác khởi động  **c. Sản phẩm:** GV nắm bắt được tình hình lớp và sức khỏe học sinh trước khi vào giờ học  - Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập  - Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động TDTT  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | | | | | |
| **\* Tổ chức hoạt động**  **1. Nhận lớp**  - GV nhận lớp.  - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **2. Khởi động**  a. Khởi động chung  - Chạy nhẹ nhàng tại chỗ  - Xoay các khớp, ép dây chằng.  b. Khởi động chuyên môn  - Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy gót chạm mông    **c. Kiểm tra bài cũ:**  - Thực hiện kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao. | 1v  2l x 8n  2l x 8n  2 - 3l | | - GVnhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe HS, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - GV di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc HS.  - GV phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi  - GVsử dụng phương pháp trực quan và phương pháp lời nói nhận xét đánh giá.  - GV gọi 1-2 HS lên thực hiện.  - GV quan sát, nhận xét và cho điểm | | | - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Lớp trưởng tổ chức khởi động.  - Đội hình nhận lớp.    - Đội hình khởi động chung.    - Đội hình khởi động CM.    - HS lên thực hiện.  - HS khác nhận xét. | | |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức (8-10 phút)**  **a. Mục tiêu:**  - Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập, hoàn thành LVĐ khởi động  - Học sinh thực hiện đúng kỹ thuật phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (Xuất phát thấp chạy 100m);  **b. Nội dung.**  - Học sinh biết và thực hiện đúng kỹ thuật phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (Xuất phát thấp chạy 100m); Thi đấu tập  **c. Sản phẩm:** Học sinh hiểu được tầm quan trọng và sử yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất  **d. Tổ chức thực hiện.** | | | | | | | | |
| \* Tổ chức hoạt động:  **1. Thực hiện chạy hoàn thiện kỹ thuật chạy 100m**  + Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (Xuất phát thấp chạy 100m)  Description: Description: L7CHAY3  **+** Thi Đấu tập:  - Thực hiện thi đấu tập | | 4phút  1 lượt | | | - GV cho lớp thực hiện hàng  - GV làm mẫu, phân tích kĩ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện, kết hợp với quan sát và sửa sai  - Gv: tổ chức cho hs | | - HS thực hiện theo sự hướng dẫn của GV    - HS lắng nghe và thực hiện.    - Học sinh Thực hiện . | |
| **Hoạt động 3: Luyện tập (18 -20phút)**  **a. Mục tiêu:** Học sinh biết và thực hiện đúng yêu cầu của tiết học.  **b. Nội dung:**  - Học sinh biết và thực hiện đúng kỹ thuật phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (Xuất phát thấp chạy 100m)  **c. Sản phẩm:** Học sinh biết và thực hiện đúng kĩ thuật chạy giữa quãng lao sau xuất phát  **d. Tổ chức thực hiện:** | | | | | | | | |
| \* Tổ chức hoạt động:  - Xuất phát thấp chạy 100m thực hiện kỹ thuật đánh đích)  về đích.  3. Củng cố: phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn |  | | | - GV hướng dẫn và tổ chức HS tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức đồng loạt và tập theo nhóm  GV quan sát sửa sai.  - GV gọi HS thực hiện  -GV quan sát nhận xét | | | - Tập luyện cá nhân:  + HS tại chỗ tự thực hiện  + HS luân phiên hô khẩu lệnh cho bạn thực hiện.  100m  100m  100m  100m  - HS lên thực hiện.  - HS khác nhận xét | |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (5-7phút)**  **a. Mục tiêu**  - Biết tác dụng một số động tác bổ trợ trong chạy cư ly ngắn.  **b. Nội dung:** HS sử dụng kiến thức và các kĩ thuật động tác đã học để vận dụng vào thực tế.  **c. Sản phẩm**  - HS thực hiện tương đối chính xác các kĩ thuật động tác.  - Vận dụng kĩ thuật chạy cự li ngắn vào thực tiễn, rèn luyện sức khỏe, chơi các môn thể thao, HS thực hiện được trò chơi.  **d. Tổ chức thực hiện:**GV yêu cầu HS thực hiện bài tập vận dụng: | | | | | | | | |
| - Câu hỏi vận dụng  **Hồi tĩnh:** Thả lỏng toàn thân (tại chỗ).  **Nhận xét và hướng dẫn bài làm ở nhà.**  - Ưu điểm cần phát huy và nhược điểm cầnkhắc phục.  - Hướng dẫn ôn bài ở nhà.  **Xuống lớp.** | (2-3p) | | | - GV đặt câu hỏi vận dụng.  - GVnhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.  - GV điều hành lớp thả lỏng các cơ toàn thân.  - GV nhận xét kết quả giờ học, ý thức thái độ của HS trong các phần bài học.  - GV hướng dẫn HS học ở nhà.  - GV hô TD | | | | - HS lên trả lời câu hỏi vận dụng.  ĐHTL  Description: 23  - Tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV để thả lỏng các cơ toàn thân.  - Hs hô khỏe. |

**Trường THCS Nam Hải Họ và tên giáo viên**

**Tổ : Khoa học tự nhiên Vũ Thị Diệp**

**Ngày soạn: 6/10/2024**

**GDTC- Lớp 9**

**CHỦ ĐỀ 1: NHẢY CAO KIỂU NẰM NGHIÊNG**

**Bài 1. Kĩ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy.**

**Thời gian thực hiện: tiết 10**

- Giới thiệu kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng;

- Học kỹ thuật giậm nhảy: + Tư thế đưa đặt chân giậm nhảy

+ Giậm nhảy (Đà 1 bước giậm nhảy đá lăng)

**I. Mục tiêu**

**1. Kiến thức**

- Học sinh biết được kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng, biết và thực hiện được kĩ thuật giậm nhảy

**2.1. Năng lực đặc thù**

- Năng lực vận động cơ bản: Học sinh biết và thực hiện đúngkỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng, biết và thực hiện được kĩ thuật giậm nhảy

- Năng lực hoạt động TDTT: Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ

**2.2. Năng lực chung**

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**3. Phẩm chất**

- Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

- Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

**\* HSKT**

- Thực hiện được một số yêu cầu cần đạt cơ bản (phù hợp với năng lực, phẩm chất của HS).

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

**1.Địa điểm:** Sân tập thể chất.

**2. Giáo viên**: Trang phục gọn gàng, KHBD, còi, cột xà, đệm

**3. Học sinh:** Trang phục thể thao

**III. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Tổ chức thực hiện** | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | **Hoạt động của HS** | | |
| **Hoạt động 1: Mở đầu (6-8 phút)**  **a. Mục tiêu**  - Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập, hoàn thành LVĐ khởi động  **b. Nội dung:** Thực hiện các động tác khởi động  **c. Sản phẩm:** GV nắm bắt được tình hình lớp và sức khỏe học sinh trước khi vào giờ học  - Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập  - Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động TDTT  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | | | | | |
| **\* Tổ chức hoạt động**  **1. Nhận lớp**  - GV nhận lớp.  - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **2. Khởi động**  a. Khởi động chung  - Chạy nhẹ nhàng tại chỗ  - Xoay các khớp, ép dây chằng.  b. Khởi động chuyên môn  - Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy gót chạm mông    **c. Kiểm tra bài cũ:**  đa xen trong bài học | 1v  2l x 8n  2l x 8n  2 - 3l | | - GVnhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe HS, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - GV di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc HS.  - GV phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi  - GVsử dụng phương pháp trực quan và phương pháp lời nói nhận xét đánh giá.  - GV gọi 1-2 HS lên thực hiện.  - GV quan sát, nhận xét và cho điểm | | | - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Lớp trưởng tổ chức khởi động.  - Đội hình nhận lớp.    - Đội hình khởi động chung.    - Đội hình khởi động CM.    - HS lên thực hiện.  - HS khác nhận xét. | | |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức (8-10 phút)**  **a. Mục tiêu:**  - Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập, hoàn thành LVĐ khởi động  - Bước đầu học sinh nhận biết các giai đoạn nhảy cao và mô tả kĩ thuật giậm nhảy  **b. Nội dung.**  - Giới thiệu kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng;  - Học kỹ thuật giậm nhảy:  + Tư thế đưa đặt chân giậm nhảy  + Giậm nhảy (Đà 1 bước giậm nhảy đá lăng)  **c. Sản phẩm:** Học sinh nhớ được các giai đoạn nhảy cao và mô tả kĩ thuật giậm nhảy..  **d. Tổ chức thực hiện.** | | | | | | | | |
| \* Tổ chức hoạt động:  **1.**  Giới thiệu kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng;  - Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện.  - Tìm hiểu kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng.  Description: C:\Users\Admin\Desktop\ảnh Sach kntt\IMG_20240606_130319.jpg  - Học kĩ thuật giậm nhảy.    Description: 2 | | 4phút  4phút | | | - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu  - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện | | - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện.  - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.  - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.  - Quan sát mẫu,nghe GV phân tích | |
| **Hoạt động 3: Luyện tập (18 -20phút)**  **a. Mục tiêu:** - Hs biết kĩ thuật giậm nhảy  **b. Nội dung:**   * Học kỹ thuật giậm nhảy:   **c. Sản phẩm:** Thực hiện đúng kĩ thuật giậm nhảy  **d. Tổ chức thực hiện:** | | | | | | | | |
| \* Tổ chức hoạt động:  Thực hiện luyện tập  - Kĩ thuật giậm nhảy.    Description: 2 |  | | | - GV hướng dẫn và tổ chức HS tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức đồng loạt và tập theo nhóm  GV quan sát sửa sai.  - GV gọi HS thực hiện  GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | | | + Tại chỗ tập đặt chân giậm phối hợp giậm nhảy đá lăng và đánh tay từ chậm đến nhanh.  + ĐH luyện    - Tập luyện cá nhân:  + Hs tại chỗ tập đặt chân giậm nhảy; Đứng chân trước chân sau tập đặt chân giậm nhảy thực hiện 5 -7 lần.  **+** ĐHtập luyện.    + Chạy 3 – 5 bước thực hiện giậm nhảy đá lăng đá lăng liên túc trên đường thẳng.    - Luân phiên nhóm:  + Học sinh luân phiên vào thực theo chỉ huy.    ***Bước 3:Tổ chức báo cáo***  - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. . | |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (5-7phút)**  **a. Mục tiêu**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết tác dụng kĩ thuật giậm nhảy  **b. Nội dung:** HS sử dụng kiến thức và các kĩ thuật động tác đã học để vận dụng vào thực tế.  **c. Sản phẩm**  Hiểu tác dụngkĩ thuật giậm nhảy trong nhảy cao nằm nghiêng  **d. Tổ chức thực hiện:**GV yêu cầu HS thực hiện bài tập vận dụng: | | | | | | | | |
| câu hỏi vận dụng.  + Em hãy cho biết kĩ thuật giậm có tác dụng gì?  **Hồi tĩnh:** Thả lỏng toàn thân (tại chỗ).  **Nhận xét và hướng dẫn bài làm ở nhà.**  - Ưu điểm cần phát huy và nhược điểm cần khắc phục.  - Hướng dẫn ôn bài ở nhà.  **Xuống lớp.** | (2-3p) | | | - GV đặt câu hỏi vận dụng.  - GVnhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.  - GV điều hành lớp thả lỏng các cơ toàn thân.  - GV nhận xét kết quả giờ học, ý thức thái độ của HS trong các phần bài học.  - GV hướng dẫn HS học ở nhà.  - GV hô TD | | | | - HS lên trả lời câu hỏi vận dụng.  ĐHTL  Description: 23  - Tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV để thả lỏng các cơ toàn thân.  - Hs hô khỏe. |