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

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

**Ngày soạn: 15/12/2024**

**GDTC- Lớp 9**

**CHỦ ĐỀ 3: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH**

**Bài 2: Bài tập bổ trợ trong xuất phát, tăng tốc độ sâu xuất phát và phối hợp các giai đoạn**

**Thời gian thực hiện: Tiết 29**

**I. Mục tiêu**

# 1. Kiến thức

- Hs biết nhận biết cũng cố lại kĩ thuật chạy giũa quãng và về đích và thực hiện được các bài tập; Chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau sau đóa chuyển thành bước chạy trên cự li 30 – 50 m.; chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng trên cự li 80 – 120m ; chạy tăng tốc độ từ đường vòng ra đường thẳng trên cự li 80 – 120m

**2. Năng lực**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

# -Hs biết cũng cố lại kĩ thuật chạy giũa quảng và về đích và thực hiện được các bài tập; Chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau sau đóa chuyển thành bước chạy trên cự li 30 – 50 m.; chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng trên cự li 80 – 120m ; chạy tăng tốc độ từ đường vòng ra đường thẳng trên cự li 80 – 120m

# 2.2. Năng lực chung.

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

- 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.

- Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáoviên.Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**3. Phẩmchất.**

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

- Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

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

-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.

\***\* 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 trường

**2. Giáo viên:** SGK, KHBD, trang phục thể thao, còi, phục vụ trò chơi và luyện tập.

**3. Học sinh:**SGK, trang phục thể thao theo quy định, đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

# III. Tiến trình dạy và học.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Tổ chức thực hiện** | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | **Hoạt động của HS** | | |
| **Hoạt động 1: Mở đầu (7-8 phút)**  **a. Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập,hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động. Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.  **b. Nội dung:** Gv trình bày vấn đề, Hs trả lời câu hỏi.  **c. Sản phẩm:** Hs lắng nghe và tiếp thu kiến thức, 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 cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.  **d. Tổ chức thực hiện:** | | | | | | | | |
| 1. Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **2. Khởi động**  **\* Khởi động chung.**  - Chạy chậm theo vòng tròn.  - Xoay các khớp.  - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau.  - Ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chuyên môn.**  -Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đạp sau.  - Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự ly 10 -15 m.  **\* Trò chơi:**  - Bạn nào di chuyển nhanh hơn.  Description: Description: C:\Users\Admin\Desktop\ảnh Sach kntt\IMG_20240606_165329.jpg | 1vòng  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  2 – 3 lượt | | -Gvnhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh.  - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi  - Gvsử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | | - 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.  - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhậnlớp. - Đội hình khởi động chung.    - Đội hình khởi động CM.    ***.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động | | |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (5phút)**  **a. Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết cách cũng cố kĩ thuật chạy giũa quảng và về đích  **b. Nội dung:** Hs thực hiên đúng các động bổ trợ.  c. **Sản phẩm:**Thực hiện được một số bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.  **d. Tổ chức thực hiện:** | | | | | | | | |
| \* Tổ chức hoạt động: - Xuất phát trên đường thẳng, đầu đường vòng trên cự li 30 - 50 m; xuất phát theo tín hiệu quy định từ đầu đường vòng trê cự li 30 - 35 m; biết bài tập phát triênr thể lực: | | 4 phút | | - GV chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.  - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá | | | - 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.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. | |
| **Hoạt động 3: Luyện tập ( 25 phút)**  **a. Mục tiêu:** Hs biết Chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau sau đóa chuyển thành bước chạy trên cự li 30 – 50 m.; chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng trên cự li 80 – 120m ; chạy tăng tốc độ từ đường vòng ra đường thẳng trên cự li 80 – 120m  **b.Nội dung**  **c. Sản phẩm:** Thực hiện đúng các bài tập ; Chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau sau đóa chuyển thành bước chạy trên cự li 30 – 50 m.; chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng trên cự li 80 – 120m ; chạy tăng tốc độ từ đường vòng ra đường thẳng trên cự li 80 – 120m  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | | | | | |
| **\* Tổ chức hoạt động:**  **1. Luyện tập**  \* Thực hiện tập luyện một số bài tập:  - Luyện tập: Chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau sau đóa chuyển thành bước chạy trên cự li 30 – 50 m.  - Luyện tập chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng trên cự li 80 – 120m  - Luyện tập chạy tăng tốc độ từ đường vòng ra đường thẳng trên cự li 80 – 120m  **2. Củng cố**  Thực hiện kỹ thuật chạy từ đường thẳng sang đường vòng | 2- 4 lần | | - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúngkĩ thuật động tác  - GV gọi 2-3 Hs lên thực hiện.  - GV quan sát và nhận xét | | | | | - Cán sự chỉ huy luân phiên 4 bạn vào tập luyện:  + Đh tập luyện    - Nhóm 4 -5 hs thực hiện    - Hs lên thực hiện. GV gợi ý để Hs nhận xét và GV đưa ra kết luận. |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (7-8phút)**  **a. Mục tiêu:**Hsbiết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết được tư thế thân người, hoạt động của tay, chân, nhịp thở giữa chạy cự li trung bình và chạy cự li ngắn có sự khác nhau.  - Hs biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Hs biêt cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà  **b. Nội dung:**Thực hiên đúng được các động tác bổ trợ đã học  **c. Sản phẩm:**Hs thực hiện được trò chơi.  - Phân biệt được tư thế thân người, hoạt động cửa tay, chân, nhịp thở giữa chạy cự li trung bình và chạy cự li ngắn có sự khác nhau.  - Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  -Phẩm chất, năng lực hình thành ở Hs. | | | | | | | | |
| - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Ngoài những bài tập trên em hảy kể một số bài tập mà em đã từng tập luyện hoặc em biết ? | (5-7 phút)  3 -5 phút | | | | - Gv đặt câu hỏi vận dụng.  - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.  - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | | | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi.  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi.    - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng  - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh  - HS chú ý lắng nghe.  - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng. |

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

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

**Ngày soạn: 15/12/2024**

**GDTC- Lớp 9**

**CHỦ ĐỀ 3: CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH**

**Bài 2: Bài tập bổ trợ trong xuất phát, tăng tốc độ sâu xuất phát và phối hợp các giai đoạn**

**Thời gian thực hiện: Tiết 30**

**I. Mục tiêu**

# 1. Kiến thức

- Học sinh biết và thực hiện được các bài tập chạy tăng tốc độ trên đường thẳng thực hiện đánh đích cự ly 60-80m

- Luyện tập chạy từ đường vòng ra đường thẳng kết hợp đánh đích

- Bài tập phát triển thể lực “bật bục đổi chân, bật bục qua lại”

**2. Năng lực**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- Học sinh biết và thực hiện được các bài tập chạy tăng tốc độ trên đường thẳng thực hiện đánh đích cự ly 60-80m

- Luyện tập chạy từ đường vòng ra đường thẳng kết hợp đánh đích

- Bài tập phát triển thể lực “bật bục đổi chân, bật bục qua lại”

- Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ.

**2.2. Năng lựcchung.**

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

- 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.

- Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáoviên.Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**3. Phẩmchất.**

- 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.

- Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

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

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

\***\* 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 trường

**2. Giáo viên:** SGK, KHBD, trang phục thể thao, còi, phục vụ trò chơi và luyện tập.

**3. Học sinh:** SGK, trang phục thể thao theo quy định, đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

# III. Tiến trình dạy và học.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Tổ chức thực hiện** | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | **Hoạt động của HS** | | |
| **Hoạt động 1: Mở đầu (7-8 phút)**  **a. Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập,hoàn thành LVĐ khởi động . Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.  **b. Nội dung:** Gv trình bày vấn đề, Hs trả lời câu hỏi.  **c. Sản phẩm:** Hs lắng nghe và tiếp thu kiến thức, 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 cao hơn  **d. Tổ chức thực hiện:** | | | | | | | | |
| 1. Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **2. Khởi động**  **\* Khởi động chung.**  - Chạy chậm theo vòng tròn.  - Xoay các khớp.  - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau.  - Ép dọc, ép ngang.  **\* Khởi động chuyên môn.**  -Chạy bước nhỏ.  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy đạp sau.  - Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự ly 10 -15 m. | 1vòng  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần  1- 2 lần | | -Gvnhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh.  - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi  - Gvsử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | | | - 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.  - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhậnlớp. - Đội hình khởi động chung.    - Đội hình khởi động CM.    ***.***  - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động | | |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (5 phút)**  **a. Mục tiêu:** Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích  **b. Nội dung:** Hs thực hiên đúng các động bổ trợ.  c. **Sản phẩm:**Thực hiện được một số bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng, về đích  **d. Tổ chức thực hiện:** | | | | | | | | |
| \* Tổ chức hoạt động: - Luyện tập chạy tăng tốc độ trên đường thẳng thực hiện đánh đích cự ly 60-80m  - Luyện tập chạy từ đường vòng ra đường thẳng kết hợp đánh đích  - Bài tập phát triển thể lực “bật bục đổi chân, bật bục qua lại” | | 4 phút | | - GV chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.  - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá | | | - 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.  - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. | |
| **Hoạt động 3: Luyện tập ( 25 phút)**  **a. Mục tiêu:** Hs biết chạy tăng tốc độ trên đường thẳng thực hiện đánh đích cự ly 60-80m  biết chạy từ đường vòng ra đường thẳng kết hợp đánh đích  **b.Nội dung**  **c. Sản phẩm:**Thực hiện đúng chạy tăng tốc độ trên đường thẳng thực hiện đánh đích cự ly 60-80m, biết chạy từ đường vòng ra đường thẳng kết hợp đánh đích  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | | | | | |
| **\* Tổ chức hoạt động:**  **1. Luyện tập**  + Luyện tập chạy tăng tốc độ trên đường thẳng thực hiện đánh đích cự ly 60-80m  + Luyện tập chạy từ đường vòng ra đường thẳng kết hợp đánh đích  - Bài tập phát triển thể lực “bật bục đổi chân, bật bục qua lại”  **2. Củng cố**  Thực hiện kỹ thuật chạy từ đường vòng sang đường và đánh đích. | 1- 2 lần | | - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác  - GV gọi 2-3 Hs lên thực hiện.  - GV quan sát và nhận xét | | | | | - Cán sự chỉ huy luân phiên 4 bạn vào tập luyện:  + Đh tập luyện    - Nhóm 4 -5 hs thực hiện    - Hs lên thực hiện. GV gợi ý để Hs nhận xét và GV đưa ra kết luận. |
| **Hoạt động 4: Vận dụng (7-8phút)**  **a. Mục tiêu:**  - Biết được tư thế thân người, hoạt động của tay, chân, nhịp thở giữa chạy cự li trung bình và chạy cự li ngắn có sự khác nhau.  - Hs biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu.  - Hs biêt cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà  **b. Nội dung:**Thực hiên đúng được các động tác bổ trợ đã học  **c. Sản phẩm:**Hs thực hiện được trò chơi.  - Phân biệt được tư thế thân người, hoạt động cửa tay, chân, nhịp thở giữa chạy cự li trung bình và chạy cự li ngắn có sự khác nhau.  - Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.  -Phẩm chất, năng lực hình thành ở Hs. | | | | | | | | |
| **-** Thực hiện;  Trò chơi phát triển sức bền: Chạy luồn cọc đồng đội.  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Em hãy cho biết khi thực hiện kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát cần lưu ý nhũng gì?  **Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **Xuống lớp:** | 3 hiệp  (5-7 phút)  3 -5 phút | | | | - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - Gv đặt câu hỏi vận dụng.  - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.  - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác). | | | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi.  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi.    - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng  - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh  - HS chú ý lắng nghe.  - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng. |