

Ngày soạn: 20/ 09/ 2024

Ngày giảng: 23+25/ 09/ 2024 Lớp 9A

Ngày giảng: 25+26/ 09/ 2024 Lớp 9b

## CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỤ LI NGẮN 100M

### TIẾT 3 - BÀI 1: Củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát. Trò chơi: Xuất phát nhanh theo hiệu lệnh

#### I. Mục tiêu.

##### 1. Năng lực

##### 1.1. Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Học sinh biết chọn vị trí, vệ sinh sân tập.
- Năng lực vận động cơ bản: HS thực hiện được kĩ thuật chạy lao sau xuất phát và trò chơi.
- Năng lực hoạt động TDDT: Học sinh tham gia trò chơi tích cực và có trách nhiệm.

##### 1.2. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh chủ động quan sát tranh ảnh phục vụ bài học.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết hợp tác chia sẻ để trình bày thông tin về động tác và biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: HS thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi phát triển sự khéo léo theo yêu cầu của giáo viên.

##### 3. Phẩm chất

- Trung thực: HS tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.
- Chăm chỉ: HS chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi.
- Trách nhiệm, nhân ái: Học sinh có trách nhiệm với nhiệm vụ được giao và biết giúp đỡ bạn tập luyện.

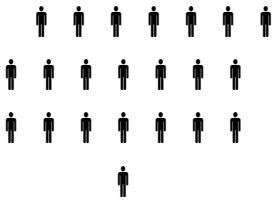
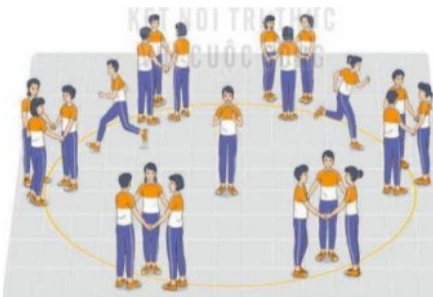
#### II. Thiết bị, học liệu.

1. Giáo viên: Còi, bàn đạp.

2. Học sinh: Vệ sinh sân bãi; chuẩn bị trang phục, dụng cụ tập luyện.

#### III. Tiến trình bài dạy

Nội dung	Hoạt động dạy học	
	Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

<p><b>A. HĐ1: Mở đầu.</b></p> <p><b>1. Nhận lớp</b></p> <p><b>2. Khởi động:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Chạy nhẹ nhàng.</li> <li>+ Xoay các khớp.</li> <li>+ Ép dọc, ép ngang.</li> </ul> <p>* <b>Trò chơi:</b> Kết bạn</p> <p><b>3. Kiểm tra đầu giờ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp.</li> </ul> <p>*<b>Sản phẩm:</b> Chuyển trạng thái cơ thể từ hoạt động tĩnh sang trạng thái hoạt động vận động.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.</li> <li>- Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn học sinh</li> <li>- Gv hướng dẫn và tổ chức cho hs chơi.</li> <li>- GV có thể gọi 1-2 HS lên thực hiện.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cán sự: điểm số và báo cáo</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cán sự lớp điều hành.</li> </ul>  <p><b>Đội hình trò chơi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS lên thực hiện.</li> </ul>
---	---	--

### B.HĐ2: Hình thành kiến thức mới:

- Ôn: Chạy lao sau xuất phát



Hình 2. Tư thế xuất phát thấp và bước chạy đầu tiên

\* **Sản phẩm:** HS thực hiện được kỹ thuật chạy lao sau xuất phát.

- Chia nhóm, cho HS quan sát tranh yêu cầu HS trả lời câu hỏi:  
+ Cách thực hiện của kỹ thuật chạy lao sau xuất phát?

+ Gọi HS bất kỳ lên báo cáo sản phẩm bằng lời nói và thực hành.  
+ GV chốt kiến thức (phân tích, thị phạm).

- Hoạt động nhóm  
+ Nhóm trưởng các nhóm nhận tài liệu, điều hành thảo luận và trả lời câu hỏi.

♣ ♣ ♣      ♣ ♣ ♣  
♣ ♣ ♣      ♣ ♣ ♣  
(N1)              (N2)

♣ ♣ ♣  
♣ ♣ ♣  
(N3)

♣ **GV**

- HS chú ý quan sát, lắng nghe.  
- HS thực hiện hoạt động cá nhân.  
- HS thực hiện hoạt động nhóm.  
- HS được gọi thực hiện kỹ thuật chạy lao sau xuất phát.  
- Các nhóm còn lại quan sát và nhận xét.

### C.HĐ3: Luyện tập

#### 1. Thực hiện kỹ thuật chạy lao sau xuất phát

##### \* Luyện tập nhóm

- HS luân phiên chỉ huy, quan sát đánh giá kết quả tập luyện của các bạn trong nhóm

\* **Sản phẩm:** HS biết hô và thực hiện kỹ thuật chạy lao

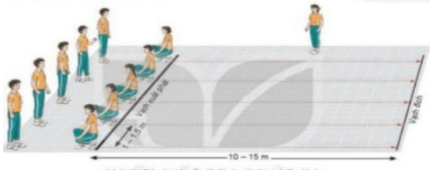


- Giao nhiệm vụ cho nhóm trưởng điều hành  
- GV quan sát hỗ trợ sửa sai khi HS mắc lỗi.

+ GV cho HS rút thăm lên trình diễn sản phẩm, nhận xét đánh giá, khích lệ HS kịp thời.



Hình 2. Tư thế xuất phát thấp và bước chạy đầu tiên

- Thực hiện theo nhóm, nhóm trưởng điều hành.  
- Tập theo nhóm.  
- Đại diện các nhóm thực hiện báo cáo.  
- Các nhóm còn lại quan sát, đánh giá.

<p>sau xuất phát, biết điều khiển nhóm tập luyện, biết sửa sai cho các bạn trong nhóm.</p>		
<p><b>D. HĐ4: Vận dụng.</b>          - Vận dụng: Tự xuất phát cao khi tập thể dục buổi sáng ...  <b>Trò chơi</b> “ Xuất phát nhanh theo hiệu lệnh”           * <b>Sản phẩm:</b> Học sinh tự tập tại nhà.</p>	<p>- GV hướng dẫn HS xuất phát cao khi tập thể dục buổi sáng.          - GV phổ biến luật chơi. Chia lớp thành 4 tổ theo ĐH 4 hàng dọc và điều khiển trò chơi.</p>	<p>- HS nghiêm túc thực hiện nhiệm vụ giáo viên giao về nhà.            - HS chơi trò chơi tích cực, nhiệt tình.</p>
<p><b>E. HĐ5: Kết thúc</b>  <b>1. Hồi tĩnh:</b>          - Thực hiện các động tác thả lỏng.  <b>2. Nhận xét:</b>          - Ưu điểm; hạn chế cần khắc phục  <b>3. Xuống lớp:</b></p>	<p>- Điều khiển cho học sinh thả lỏng.           - Nhận xét, đánh giá giờ học.</p>	<p>Thả lỏng tích cực.            † GV          - Chú ý lắng nghe.          Đội hình xuống lớp.            † GV</p>

# CHỦ ĐỀ 1: CHẠY CỰ LI NGẮN 100M

**TIẾT 4 - BÀI 1: Củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát. Các bài tập củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát. Một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn. Trò chơi: Xuất phát nhanh theo lệnh**

## I. Mục tiêu.

### 1. Năng lực

#### 1.1. Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Học sinh biết chọn vị trí, vệ sinh sân tập.
- Năng lực vận động cơ bản: HS thực hiện được kĩ thuật chạy lao sau xuất phát, các bài tập củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát. Một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn và trò chơi.
- Năng lực hoạt động TDDT: Học sinh tham gia trò chơi tích cực và có trách nhiệm.

#### 1.2. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh chủ động quan sát tranh ảnh phục vụ bài học.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết hợp tác chia sẻ để trình bày thông tin về động tác và biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: HS thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi phát triển sự khéo léo theo yêu cầu của giáo viên.

### 3. Phẩm chất

- Trung thực: HS tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.
- Chăm chỉ: HS chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi.
- Trách nhiệm, nhân ái: Học sinh có trách nhiệm với nhiệm vụ được giao và biết giúp đỡ bạn tập luyện.

## II. Thiết bị, học liệu.

**1. Giáo viên:** Còi

**2. Học sinh:** Vệ sinh sân bãi; chuẩn bị trang phục, dụng cụ tập luyện.

## III. Tiến trình bài dạy:

Nội dung	Hoạt động dạy học
----------	-------------------

	<b>Hoạt động của GV</b>	<b>Hoạt động của HS</b>
<p><b>A. HĐ1: Mở đầu.</b></p> <p><b>1. Nhận lớp</b></p> <p><b>2. Khởi động:</b></p> <p>+ Chạy nhẹ nhàng.</p> <p>+ Xoay các khớp.</p> <p>+ Ép dọc, ép ngang.</p> <p>* <b>Trò chơi:</b> Xuất phát chạy nhanh theo lệnh</p> <p><b>3. Kiểm tra đầu giờ</b></p> <p>- Thực hiện kĩ thuật chạy lao sau xuất phát.</p> <p>*<b>Sản phẩm:</b> Chuyển trạng thái cơ thể từ hoạt động tĩnh sang trạng thái hoạt động vận động.</p>	<p>- Nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.</p> <p>- Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn học sinh</p> <p>- Gv hướng dẫn và tổ chức cho hs chơi.</p> <p>- GV có thể gọi 1-2 HS lên thực hiện.</p>	<p>- Cán sự: điểm số và báo cáo</p> <p>- Cán sự lớp điều hành.</p> <p><b>Đội hình trò chơi</b></p>  <p>HS lên thực hiện.</p>
<p><b>B. HĐ2: Hình thành kiến thức mới:</b></p> <p>- Ôn: Chạy lao sau xuất phát, các bài tập củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát.</p> 	<p>- Chia nhóm, cho HS quan sát tranh yêu cầu HS trả lời câu hỏi:</p> <p>+ Cách thực hiện của kĩ thuật Chạy lao sau xuất phát, các bài tập củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát.</p>	<p>- Hoạt động nhóm.</p> <p>+ Nhóm trưởng các nhóm nhận tài liệu, điều hành thảo luận và trả lời câu hỏi.</p> <p>(N1) (N2)</p> <p><b>GV</b></p> <p>(N3) (N4)</p> <p>- HS chú ý quan sát, lắng nghe.</p>

<p>- Một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn.</p> <p>* <b>Sản phẩm:</b> HS thực hiện được kỹ thuật chạy lao sau xuất phát, các bài tập củng cố kỹ thuật chạy lao sau xuất phát. Một số điều luật thi đấu chạy cự li ngắn.</p>	<p>+ Gọi HS bất kì lên báo cáo sản phẩm bằng lời nói và thực hành.</p> <p>+ GV chốt kiến thức (phân tích, thị phạm).</p> <p>- GV phổ biến một số điều luật trong thi đấu chạy ngắn.</p>	<p>- HS thực hiện hoạt động cá nhân.</p> <p>- HS được gọi thực hiện kỹ thuật chạy lao sau xuất phát.</p> <p>- Các nhóm còn lại quan sát và nhận xét.</p> <p>- HS chú ý quan sát, lắng nghe.</p>
<p><b>C.HĐ3: Luyện tập</b></p> <p><b>1. Thực hiện kỹ thuật chạy lao sau xuất phát, các bài tập chạy lao sau xuất phát.</b></p> <p>* <b>Luyện tập nhóm</b></p> <p>- HS luân phiên chỉ huy, quan sát đánh giá kết quả tập luyện của các bạn trong nhóm</p> <p>* <b>Sản phẩm:</b> HS biết hô và thực hiện kỹ thuật chạy lao sau xuất phát, các bài tập chạy lao sau xuất phát, biết điều khiển nhóm tập luyện, biết sửa sai cho các bạn trong nhóm.</p>	<p>- Giao nhiệm vụ cho nhóm trưởng điều hành</p> <p>- GV quan sát hỗ trợ sửa sai khi HS mắc lỗi.</p> <p>+ GV cho HS rút thăm lên trình diễn sản phẩm, nhận xét đánh giá, khích lệ HS kịp thời.</p>	<p>- Thực hiện theo nhóm, nhóm trưởng điều hành</p> <p>- Tập theo nhóm.</p> <p>- Đại diện các nhóm thực hiện báo cáo</p> <p>- Các nhóm còn lại quan sát, đánh giá.</p>

<p><b>D. HĐ4: Vận dụng.</b></p> <p>-Vận dụng: Chạy lao sau xuất phát khi tập thể dục buổi sáng ...</p> <p>* <b>Sản phẩm:</b> Học sinh tự tập tại nhà.</p>	<p>- GV hướng dẫn HS xuất phát cao khi tập thể dục buổi sáng.</p>	<p>- HS nghiêm túc thực hiện nhiệm vụ giáo viên giao về nhà.</p>
<p><b>E. HĐ5: Kết thúc</b></p> <p><b>1. Hồi tĩnh:</b></p> <p>- Thực hiện các động tác thả lỏng.</p> <p><b>2. Nhận xét:</b></p> <p>- Ưu điểm; hạn chế cần khắc phục</p> <p><b>3. Xuống lớp:</b></p>	<p>- Điều khiển cho học sinh thả lỏng.</p> <p>- Nhận xét, đánh giá giờ học.</p>	<p>Thả lỏng tích cực.</p> <p>- Chú ý lắng nghe.</p> <p>Đội hình xuống lớp.</p> 