

CHỦ ĐỀ: BÀI THỂ DỤC – CHẠY NGẮN – CHẠY BỀN

I. Mục tiêu bài học:

Học xong tiết này học sinh có khả năng:

1. **Kiến thức:** Nắm bắt được yếu lĩnh kỹ thuật và biết cách thực hiện động tác:
 - Biết tên và cách thực hiện từ nhịp 20 -26 của nam, từ nhịp 1 -25 của nữ.
 - Biết cách thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao chạy nhanh.
 - Biết cách thực hiện hiện tượng choáng ngất và cách khắc phục.
2. **Kỹ năng:** Thực hiện được kỹ thuật:
 - Thực hiện cơ bản đúng từ nhịp 1-25 của nữ, thực hiện được từ nhịp 20 -26 của nam
 - Thực hiện cơ bản đúng chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao chạy nhanh.
 - Biết hiện tượng choáng ngất, và cách khắc phục.

* Vận dụng những kỹ thuật, kỹ năng đã học vào tập luyện, kiểm tra, thi đấu, trong sinh hoạt đời sống hằng ngày.

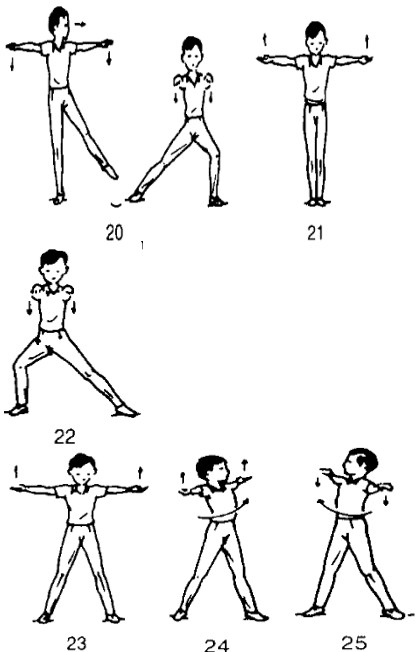
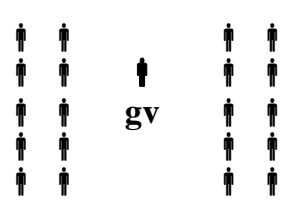
 - Đối với học sinh khuyết tật, hoạt động trong giờ thể dục và hoàn thành chạy ngắn là đạt.
3. **Thái độ:**
 - Giáo viên: Nghiêm túc, tích cực, đảm bảo an toàn trong giảng dạy.
 - Học sinh: Thái độ học tập nghiêm túc, tự giác, tích cực, tuân thủ theo yêu cầu giáo viên.
4. **Định hướng phát triển năng lực:**
 - Học sinh phát triển năng lực quan sát, năng lực hợp tác, năng lực nhận xét, năng lực vận dụng kiến thức vào cuộc sống.


II. Đối tượng, thời gian, địa điểm, phương tiện dụng cụ giảng dạy:

1. Đối tượng học sinh lớp: 9
2. Thời gian giảng dạy:
3. Địa điểm giảng dạy: Trường THCS Hành Tín Tây.
4. Phương tiện dụng cụ giảng dạy:
 - 4.1. Giáo viên:
 - Hồ sơ, tài liệu giảng dạy: Giáo án, tranh ảnh kỹ thuật, tài liệu nghiên cứu kỹ thuật môn kỹ thuật chạy ngắn, bài thể dục phát triển chung.
 - Trang phục giáo viên TD.
 - Dụng cụ: Còi, tài liệu, đường chạy.
 - Chuẩn bị sân tập: vệ sinh nơi tập và phương tiện khi lên lớp.
 - 4.2. Học sinh:
 - Trang phục học thể dục theo quy định của nhà trường.
 - Vệ sinh, chuẩn bị sân tập: lớp vệ sinh sân tập, cùng giáo viên chuẩn bị dụng

III. Tiến trình hoạt động:

NỘI DUNG	ĐỊNH LƯỢNG		HOẠT ĐỘNG CỦA GV – HS
	Số lần	Thời gian	
<p>1. Hoạt động mở đầu.</p> <p>1.1. Nhận lớp: - Ôn định tổ chức</p> <p>1.2. Phổ biến nội dung, mục tiêu giờ học: - Bài thể dục. - Chạy ngắn. - Chạy bền.</p> <p>1.3. Khởi động: - Khởi động chung: + Xoay các khớp: cổ - tay – chân; khuỷu tay, cánh tay, gối, xoay hông. + Ép dọc, ép ngang - Khởi động chuyên môn: + Tại chỗ chạy bước nhỏ -nâng cao đùi – gót chạm mông. + Chạy đạp sau. + Tăng tốc</p>	<p>2lx8n</p> <p>2lx8n</p>	<p>7 p</p> <p>- Tập trung lớp 4 hàng ngang. - Giáo viên nhận lớp, nắm bắt tình hình sĩ số, hiện diện, sức khỏe học sinh, kiểm tra dụng cụ học tập, phổ biến nội dung, mục tiêu dạy học. - Lớp trưởng: tập trung lớp, điểm danh, báo cáo giáo viên.</p> <p style="text-align: center;">Đội hình tập trung</p> <p style="text-align: center;">↓ GV</p> <p style="text-align: center;">x x</p> <p>- Giáo viên hướng dẫn học sinh khởi động. - Học sinh: thực hiện theo khẩu lệnh. + Đội hình 4 hàng ngang, so le</p> <p style="text-align: center;">↓ GV</p> <p style="text-align: center;">x x</p>	
<p>2. Hoạt động hình thành kiến thức.</p> <p>2.1. <u>Ôn</u> - Bài thể dục: Ôn từ nhịp 1 -25 của nữ - Học từ nhịp 20 -26 (nam). - Chạy nhanh: Ôn: - Chạy bước nhỏ - Chạy nâng cao đùi - Chạy đạp sau - Xuất phát cao chạy nhanh</p> <p>2.2. <u>Nghiên cứu tranh ảnh, tài liệu, tự tập:</u> Giao nhiệm vụ:</p>		<p>5p</p> <p>- GV cho HS xem lại tranh ảnh KT, nhắc lại yếu lĩnh KT, thị phạm động tác. - GV: Nhắc lại yếu lĩnh KT, thị phạm động tác. HS: quan sát, phát biểu ý kiến</p> <p style="text-align: center;">Đội hình chữ L</p> <p style="text-align: right;">x x x x</p> <p style="text-align: center;">↓ GV</p> <p style="text-align: right;">x x x x x x x x</p> <p style="text-align: center;">x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x</p> <p>- Giáo viên: hướng dẫn học sinh tự nghiên cứu tài liệu, tự tập luyện</p>	

<p>Chủ đề 1: Nghiên cứu tài liệu bài thể dục. Ôn từ nhịp 1 -25 của nữ - Học từ nhịp 20 -26 (nam). Chủ đề 2: Nghiên cứu tài liệu kỹ thuật chạy ngắn. Ôn: - Chạy bước nhỏ - Chạy nâng cao đùi - Chạy đập sau - Xuất phát cao chạy nhanh</p>			<p>- Học sinh: Nhóm trưởng điều khiển, quản lý nhóm. * Nghiên cứu cá nhân, thảo luận nhóm. * Từng học sinh tự tập luyện, tự nghiên cứu, - Từng học sinh thực hiện, cả nhóm quan sát, hỗ trợ tập luyện, nhận xét. - Chia lớp thành 4 nhóm: nghiên cứu tự tập luyện - Đội hình:</p> <pre> N₁ N₂ X X X X X X X X X X X X X X X X N₃ N₄ X X X X X X X X X X X X X X X X </pre>
<p>3. Hoạt động luyện tập. Ôn: 3.1. Bài thể dục: Ôn từ nhịp 1 -25 của nữ - Học từ nhịp 20 -26 (nam).</p>  <p>3.2. Chạy ngắn: Ôn: - Chạy bước nhỏ - Chạy nâng cao đùi - Chạy đập sau</p>	<p>31p 10p</p>	<p>31p 10p</p>	<p>- Đội hình luyện tập:</p> <pre> X X X X X X X X X X X X X (Nam) X GV X X X X X X X X X X X X X (Nữ) X - GV làm mẫu chậm kết hợp với giải thích động tác ngắn gọn. </pre>  <p>- HS tập ngay trong quá trình tập giáo viên theo dõi sửa sai cho học sinh. Chia làm 2 nhóm tập luyện nam riêng nữ riêng - HS tập luyện - GV quan sát nhắc nhở sửa sai. Đội hình tập luyện.</p> <pre> GV XXXXXX X ----->----->----->-----> XXXXXX X ----->----->----->-----> XXXXXX X ----->----->----->-----> XXXXXX X ----->----->----->-----> CB XP ĐÍCH </pre>

<p>- Xuất phát cao chạy nhanh</p>  <p>3.3. Lớp trưởng báo cáo kết quả luyện tập: Số lượng đạt, chưa đạt (gọi 1 hoặc 2 học sinh thực hiện)</p> <p>3.4. Chạy bền: Giới thiệu hiện tượng choáng ngất và cách khắc phục</p> <p>3.5. Thả lỏng, hồi tĩnh. - Bài tập: Động tác tay không, chân.</p> <p>3.6. Nhận xét giờ học: - Thái độ, tinh thần học tập (mức độ đạt và chưa đạt so với mục tiêu)</p>		<p>2p</p> <p>3p</p> <p>2p</p> <p>2p</p>	<p>-GV quan sát nhắc nhở - HS tập luyện</p> <p>Đội hình chữ L</p> <pre> X X X X † GV X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X </pre> <p>GV phân tích hiện tượng chuột rút và cách khắc phục.HS chú ý lắng nghe</p> <p>- Giáo viên: hướng dẫn học sinh thả lỏng.</p> <p>Đội hình thả lỏng</p> <pre> † GV X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X </pre> <p>Đội hình tập trung</p> <pre> † GV X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X </pre>
<p>4. Hoạt động vận dụng. Bài tập về nhà: - Luyện tập Bài TD. - Chạy ngắn.</p>		<p>2p</p>	<p>Đội hình tập trung</p> <pre> † GV X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X </pre>

+Rút kinh nghiệm thực hiện giáo án:.....
.....

CHỦ ĐỀ: BÀI THỂ DỤC – CHẠY NGẮN.

I. Mục tiêu bài học:

Học xong tiết này học sinh có khả năng:

1. **Kiến thức:** Nắm bắt được yếu lĩnh kỹ thuật và biết cách thực hiện động tác:
 - + Biết cách thực hiện các động tác từ nhịp 26 – 29 (của nữ) và từ nhịp 1 – 26 (của nam).
 - + Biết cách thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao chạy nhanh. Ngồi vai lưng hướng chạy xuất phát
 2. **Kỹ năng:** Thực hiện được kỹ thuật:
 - + Thực hiện được các động tác từ nhịp 26 – 29 (của nữ)
 - thực hiện cơ bản đúng các động tác bài thể dục từ nhịp 1 – 26 (của nam).
 - + Thực hiện cơ bản đúng chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao chạy nhanh. Ngồi vai lưng hướng chạy xuất phát
 - * Vận dụng những kỹ thuật, kỹ năng đã học vào tập luyện, kiểm tra, thi đấu, trong sinh hoạt đời sống hằng ngày.
 - + Đối với học sinh khuyết tật, hoạt động trong giờ thể dục và hoàn thành chạy ngắn là đạt.
3. **Thái độ:**
 - Giáo viên: Nghiêm túc, tích cực, đảm bảo an toàn trong giảng dạy.
 - Học sinh: Thái độ học tập nghiêm túc, tự giác, tích cực, tuân thủ theo yêu cầu giáo viên.
 4. **Định hướng phát triển năng lực:**

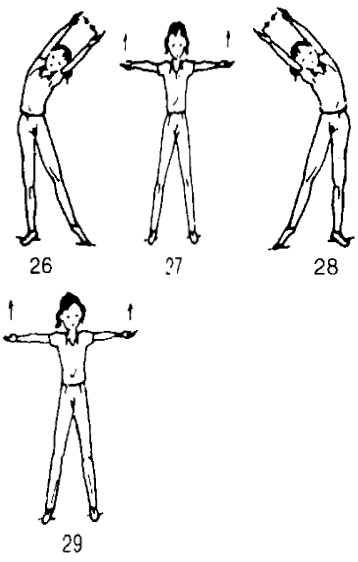
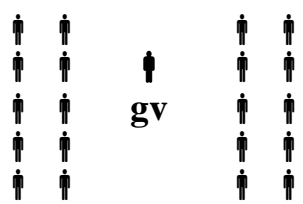
- Học sinh phát triển năng lực quan sát, năng lực hợp tác, năng lực nhận xét, năng lực vận dụng kiến thức vào cuộc sống.

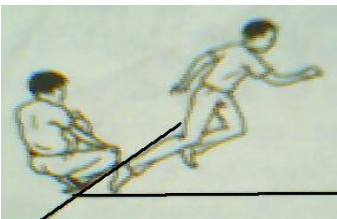
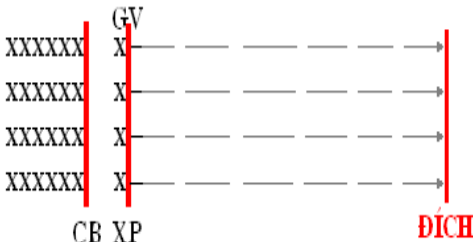
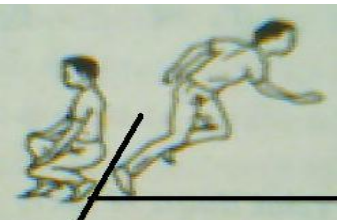
II. Đối tượng, thời gian, địa điểm, phương tiện dụng cụ giảng dạy:

1. Đối tượng học sinh lớp: 9
2. Thời gian giảng dạy:
3. Địa điểm giảng dạy: Trường THCS Hành Tín Tây.
4. Phương tiện dụng cụ giảng dạy:
 - 4.1. Giáo viên:
 - Hồ sơ, tài liệu giảng dạy: Giáo án, tranh ảnh kỹ thuật, tài liệu nghiên cứu kỹ thuật môn kỹ thuật chạy ngắn, bài thể dục phát triển chung.
 - Trang phục giáo viên TD.
 - Dụng cụ: Còi, tài liệu, đường chạy.
 - Chuẩn bị sân tập: vệ sinh nơi tập và phương tiện khi lên lớp.
 - 4.2. Học sinh:
 - Trang phục học thể dục theo quy định của nhà trường.
 - Vệ sinh, chuẩn bị sân tập: lớp vệ sinh sân tập, cùng giáo viên chuẩn bị dụng cụ.

III. Tiến trình hoạt động:

NỘI DUNG	ĐỊNH LƯỢNG		HOẠT ĐỘNG CỦA GV – HS
	Số lần	Thời gian	
<p>1. Hoạt động mở đầu.</p> <p>1.1. Nhận lớp: - Ổn định tổ chức</p> <p>1.2. Phổ biến nội dung, mục tiêu giờ học: - Bài thể dục. - Chạy ngắn.</p> <p>1.3. Khởi động: - Khởi động chung: + Xoay các khớp: cổ - tay – chân; khuỷu tay, cánh tay, gối, xoay hông. + Ép dọc, ép ngang - Khởi động chuyên môn: + Tại chỗ chạy bước nhỏ -nâng cao đùi – gót chạm mông. + Chạy đạp sau. + Tăng tốc</p>	<p>2lx8n</p> <p>2lx8n</p>	<p>7 p</p>	<p>- Tập trung lớp 4 hàng ngang. - Giáo viên nhận lớp, nắm bắt tình hình sĩ số, hiện diện, sức khỏe học sinh, kiểm tra dụng cụ học tập, phổ biến nội dung, mục tiêu dạy học. - Lớp trưởng: tập trung lớp, điểm danh, báo cáo giáo viên.</p> <p style="text-align: center;">Đội hình tập trung</p> <p style="text-align: center;">↓ GV</p> <p style="text-align: center;">X X</p> <p>- Giáo viên hướng dẫn học sinh khởi động. - Học sinh: thực hiện theo khẩu lệnh. + Đội hình 4 hàng ngang, so le</p> <p style="text-align: center;">↓ GV</p> <p style="text-align: center;">X X</p>
<p>2. Hoạt động hình thành kiến thức.</p> <p>2.1. Ôn</p> <p>- Bài thể dục: - Ôn từ nhịp 1 -26 của nam - Học từ nhịp 26 -29 (nữ). - Chạy ngắn: - Chạy bước nhỏ - Chạy nâng cao đùi - Chạy đạp sau - Xuất phát cao chạy nhanh - Ngồi vai hướng chạy xuất phát. - Ngồi lưng hướng chạy xuất phát.</p>		<p>5p</p>	<p>- GV cho HS xem lại tranh ảnh KT, nhắc lại yếu lĩnh KT, thị phạm động tác. - GV: Nhắc lại yếu lĩnh KT, thị phạm động tác. - HS: quan sát, phát biểu ý kiến.</p> <p style="text-align: center;">Đội hình chữ L</p> <p style="text-align: right;">X X X X</p> <p style="text-align: center;">↓ GV</p> <p style="text-align: right;">X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X</p>

<p>2.2. Nghiên cứu tranh ảnh, tài liệu, tự tập: Giao nhiệm vụ: Chủ đề 1: Nghiên cứu tài liệu bài thể dục. - Ôn từ nhịp 1 -26 của nam - Học từ nhịp 26 -29 (nữ). Chủ đề 2: Nghiên cứu tài liệu kỹ thuật chạy ngắn. - Chạy bước nhỏ - Chạy nâng cao đùi - Chạy đạp sau - Xuất phát cao chạy nhanh - Ngồi vai hướng chạy xuất phát. - Ngồi lưng hướng chạy xuất phát.</p>			<p>- Giáo viên: hướng dẫn học sinh tự nghiên cứu tài liệu, tự tập luyện - Học sinh: Nhóm trưởng điều khiển, quản lý nhóm. * Nghiên cứu cá nhân, thảo luận nhóm. * Từng học sinh tự tập luyện, tự nghiên cứu, - Từng học sinh thực hiện, cả nhóm quan sát, hỗ trợ tập luyện, nhận xét. - Chia lớp thành 4 nhóm: nghiên cứu tự tập luyện - Đội hình:</p> <pre> N1 N2 x x x x x x x x x x x x x x x x N3 N4 x x x x x x x x x x x x x x x x </pre>
<p>3. Hoạt động luyện tập. Ôn: 3.1. Bài thể dục: - Ôn từ nhịp 1 -26 của nam - Học từ nhịp 26 -29 (nữ).</p>  <p>3.2. Chạy nhanh: - Chạy bước nhỏ</p>		<p>31p 14p</p> <p>11p</p>	<p>- Gv phân tích giảng giải kỹ thuật. - GV làm mẫu chậm kết hợp với giải thích động tác → ngắn gọn.</p>  <p>- Hs tập ngay trong quá trình tập giáo viên theo dõi sửa sai cho học sinh. Chia làm 2 nhóm tập luyện nam riêng nữ riêng - Đội hình luyện tập:</p> <pre> x x x x x x x x x x x (Nam) X GV x x x x x x x x x x x (Nữ) X </pre> <p>GV hướng dẫn mẫu sau đó HS thực hiện</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Chạy nâng cao đùi - Chạy đạp sau - Xuất phát cao chạy nhanh - Ngồi vai hướng chạy xuất phát. 			<ul style="list-style-type: none"> - Đội hình luyện tập 
<ul style="list-style-type: none"> - Ngồi lưng hướng chạy xuất phát 		2p	<ul style="list-style-type: none"> -GV quan sát nhắc nhở học sinh tập luyện <p style="text-align: center;">Đội hình chữ L</p> <pre> x x x x ♣ GV x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x </pre>
<p>3.3. Lớp trưởng báo cáo kết quả luyện tập: Số lượng đạt, chưa đạt (gọi 1 hoặc 2 học sinh thực hiện)</p>		2p	<ul style="list-style-type: none"> - Giáo viên: hướng dẫn học sinh thả lỏng. <p style="text-align: center;">Đội hình thả lỏng</p> <pre> ♣ GV x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x </pre>
<p>3.4. Thả lỏng, hồi tĩnh.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bài tập: Động tác tay không, chân. <p>3.5. Nhận xét giờ học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thái độ, tinh thần học tập (mức độ đạt và chưa đạt so với mục tiêu) 		2p	<p style="text-align: center;">Đội hình tập trung</p> <pre> ♣ GV x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x </pre>
<p>4. Hoạt động vận dụng.</p> <p>Bài tập về nhà:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Luyện tập Bài TD. - Chạy ngắn. 		2p	<p style="text-align: center;">Đội hình tập trung</p> <pre> ♣ GV x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x </pre>

+Rút kinh nghiệm thực hiện giáo án:.....
.....