

**TUẦN : 5**

**TIẾT (Theo PPCT): 9**

## **CHỦ ĐỀ:**      **KIỂM TRA BÀI THỂ DỤC.**

### **I. Mục tiêu bài học:**

- Biết cách thực hiện từ nhịp 1 đến 26 (của nam) và từ nhịp 1 đến 29 (của nữ).
- Thực hiện cơ bản đúng từ nhịp 1 đến 26 (của nam) và từ nhịp 1 đến 29 (của nữ)
- Nhằm kiểm tra đánh giá kết quả học tập của học sinh đạt đến mức độ nào?
- Yêu cầu: Tinh thần thái độ nghiêm túc, thực hiện tốt các nội dung về bài thể dục phát triển chung đã nêu trên, để từ đó có thể hoàn thiện mình hơn trong các cử chỉ tác phong hàng ngày ở trong và ngoài nhà trường.

\* 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 HSKT, đảm bảo cự li và hiệu động tác là được.

### **3. Thái độ:**

- Giáo viên: Nghiêm túc, tích cực, đảm bảo an toàn trong kiểm tra.
- 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
- Trang phục giáo viên TD.
- Dụng cụ: Còi, bàn ghế GV.
- Chuẩn bị sân tập: vệ sinh nơi tập và phương tiện khi lên lớp.

#### **4.2. Học sinh:**

- Bàn, ghế, trang phục gọn gàng đúng quy định

### **III. Tiến trình hoạt động:**

NỘI DUNG	ĐỊNH LƯỢNG		HOẠT ĐỘNG CỦA GV – HS
	Số lần	Thời gian	
<b>1. Hoạt động mở đầu.</b> 1.1. Nhận lớp: - Ổn định tổ chức		7 p	- Tập trung lớp 4 hàng ngang. - Giáo viên nhận lớp, nắm bắt tình hình sĩ số, hiện diện, sức khỏe học sinh, kiểm

<p>1.2. Phổ biến nội dung, mục tiêu giờ học:</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>2lx8 n</p> <p>2lx8 n</p>	<p>tra dụng cụ học tập, phổ biến nội dung, mục tiêu dạy học.          - Lớp trưởng: tập trung lớp, điểm danh, báo cáo giáo viên.          Đội hình tập trung          † 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</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>† 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</p>
<p><b>2. Hoạt động hình thành kiến thức.</b></p>		
<p><b>3. Hoạt động luyện tập.</b>  <u><b>N3.1.Nội dung kiểm tra:</b></u>          Kiểm tra bài thể dục:          - Kiểm tra từ nhịp 1- 26 của ( Nam)          - Kiểm tra từ nhịp 1- 29 của ( Nữ)          * Cách đánh giá:          - <b>Đạt:</b> Thực hiện đúng đẹp 27 nhịp ( nam) và 29 nhịp (nữ) của bài TD          - <b>Chưa đạt:</b> có 3 nhịp sai trở lên.</p> <p>3.2. Thả lỏng, hồi tĩnh.</p>	<p>36p 32p</p> <p>2p</p>	<p>* Tổ chức và phương pháp kiểm tra          - Kiểm tra thành nhiều đợt mỗi đợt từ 1-2 em.          - Đội hình kiểm tra          x x x x x x          x x x x x x          X x x x x x x</p> <p>Gv x x</p> <p>- Giáo viên: hướng dẫn học sinh thả lỏng.          Đội hình thả lỏng          † GV          x x x x x x x x</p>

<p>- Bài tập: Động tác tay không, chân.</p> <p>3.3. Nhận xét, công bố điểm</p> <p>- Thái độ, tinh thần học kiểm tra.</p>		<p>2p</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 x x x x                      Đội hình tập trung                      † 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                 </p>
<p><b>4. Hoạt động vận dụng.</b></p> <p>Bài tập về nhà:</p> <p>- Dặn dò.</p> <p>- Chuẩn bị dụng cụ cho tiết học sau.</p>		<p>2p</p>	<p style="text-align: center;">                     Đội hình tập trung                      † 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                 </p>

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

**TUẦN: 5**

**TIẾT (Theo PPCT): 10**

## **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 từ nhịp 27 đến 36 (của nam) và từ nhịp 30 đến 34 (của nữ)
  - + Biết cách thực hiện một số bài tập bổ trợ, trò chơi: 'chạy tiếp sức con thoi'. Kỹ thuật xuất phát thấp chạy lao
2. **Kỹ năng:** Thực hiện được kỹ thuật:
  - +Thực hiện được từ nhịp 27 đến 36 (của nam) và từ nhịp 30 đến 34 (của nữ)
  - + Thực hiện cơ bản đúng một số bài tập bổ trợ, trò chơi: 'chạy tiếp sức con thoi'. Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp chạy lao.

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

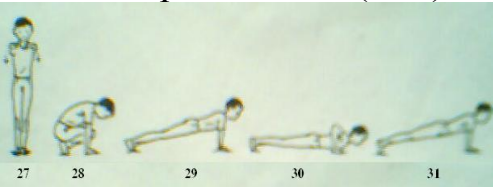
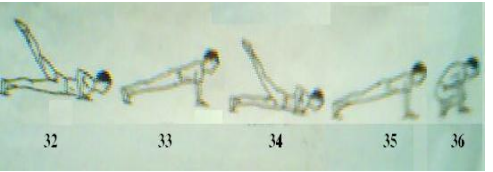
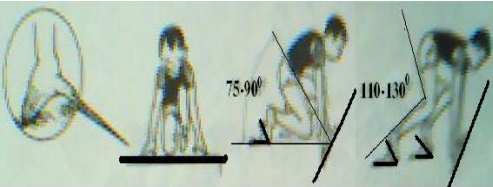
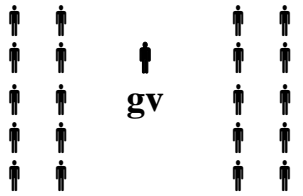
  - Đối với HSKT, đảm bảo cự li và hiệu động tác là được.
3. **Thái độ:**
  - Giáo viên: Nghiêm túc, tích cực, đảm bảo an toàn trong giảng dạy.
  - Học sinh: Thái độ học tập nghiêm túc, tự giác, tích cực, tuân thủ theo yêu cầu giáo viên.
4. **Định hướng phát triển năng lực:**
  - Học sinh phát triển năng lực quan sát, năng lực hợp tác, năng lực nhận xét, năng lực vận dụng kiến thức vào cuộc sống.


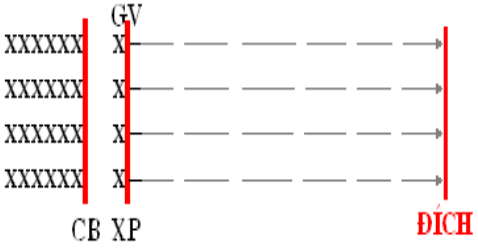
### **II. Đối tượng, thời gian, địa điểm, phương tiện dụng cụ giảng dạy:**

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><b>1. Hoạt động mở đầu.</b></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>2lx8 n</p> <p>2lx8 n</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><b>2. Hoạt động hình thành kiến thức.</b></p> <p>2.1. Ôn</p> <p>- <b>Bài thể dục:</b> - Học: Từ nhịp 27- 36 của nam - Học: Từ nhịp 30 - 34 của nữ</p> <p>- <b>Chạy ngắn:</b> - Ôn một số bài tập bổ trợ: + XP cao chạy nhanh 30m + Đứng vai hướng chạy + Đứng lưng hướng chạy + Đánh tay tại chỗ. - Kỹ thuật xuất phát thấp</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</p> <p style="text-align: right;">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: right;">x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x</p>

<p>- Xuất phát chạy lao sau xuất phát</p> <p>2.2. <u>Nghiên cứu tranh ảnh, tài liệu, tư tập:</u></p> <p>Giao nhiệm vụ:</p> <p><u>Chủ đề 1:</u> Nghiên cứu tài liệu bài thể dục.</p> <p>- Học: Từ nhịp 27- 36 của nam</p> <p>- Học: Từ nhịp 30 - 34 của nữ</p> <p><u>Chủ đề 2:</u> Nghiên cứu tài liệu kỹ thuật chạy ngắn.</p> <p>+ XP cao chạy nhanh 30m</p> <p>+ Đứng vai hướng chạy</p> <p>+ Đứng lưng hướng chạy</p> <p>+ Đánh tay tại chỗ.</p> <p>- Kỹ thuật xuất phát thấp</p> <p>- Xuất phát chạy lao sau xuất phát</p>		<p>- Giáo viên: hướng dẫn học sinh tự nghiên cứu tài liệu, tự tập luyện</p> <p>- Học sinh: Nhóm trưởng điều khiển, quản lý nhóm.</p> <p>* Nghiên cứu cá nhân, thảo luận nhóm.</p> <p>* Từng học sinh tự tập luyện, tự nghiên cứu,</p> <p>- Từng học sinh thực hiện, cả nhóm quan sát, hỗ trợ tập luyện, nhận xét.</p> <p>- Chia lớp thành 4 nhóm: nghiên cứu tự tập luyện</p> <p>- <u>Đội hình:</u></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><b>3. Hoạt động luyện tập.</b></p> <p><u>Ôn:</u></p> <p>3.1. <b>Bài thể dục:</b></p> <p>Học từ nhịp 27- 36 của (nam)</p>   <p>- Học mới: Từ nhịp 30 -34 của nữ</p> <p>3.2. <b>Chạy nhanh:</b></p> <p>+ XP cao chạy nhanh 30m</p> <p>+ Đứng vai hướng chạy</p> <p>+ Đứng lưng hướng chạy</p> <p>+ Đánh tay tại chỗ.</p> <p>- Kỹ thuật xuất phát thấp</p>  <p>chuẩn bị                  sẵn sàng</p>	<p>31p 12p</p> <p>- Gv phân tích giảng giải kỹ thuật.</p> <p>- 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.</p> <p>Chia làm 2 nhóm tập luyện nam riêng nữ riêng</p> <p>- <u>Đội hình luyện tập:</u></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>13p</p> <p>GV hướng dẫn mẫu sau đó HS thực hiện</p>	

<p>- Xuất phát chạy lao sau xuất phát.</p>  <p><b>3.3 Trò chơi “chạy tiếp sức con thoi”</b></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. Thả lỏng, hồi tỉnh. - Bài tập: Động tác tay không, chân.</p> <p>3.5. Nhận xét giờ học: - Thái độ, tinh thần học tập (mức độ đạt và chưa đạt so với mục tiêu)</p>			<p>- <b>Đội hình luyện tập</b></p>  <p>-GV quan sát nhắc nhở học sinh tập luyện</p> <p>2p</p> <p>-GV phổ biến cách chơi và luật chơi cho học sinh nắm. -Hs tham gia trò chơi. -GV cùng học sinh tham gia làm trọng tài cuộc chơi</p> <p><b>Đội hình chữ L</b></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     </pre> <p>2p</p> <p>- Giáo viên: hướng dẫn học sinh thả lỏng.</p> <p><b>Đội hình thả lỏng</b></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><b>Đội hình tập trung</b></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><b>4. Hoạt động vận dụng.</b></p>		<p>2p</p>	

Bài tập về nhà: - Luyện tập Bài TD. - Chạy ngắn.			Đội hình tập trung ♣ GV X
--	--	--	--

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