

**TUẦN THỨ: 6**  
Tiết (Theo PPCT): 11

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

### **I. Mục tiêu bài học:**

Học xong tiết này học sinh có khả năng:

- Kiến thức:** Nắm bắt được yếu lĩnh kỹ thuật và biết cách thực hiện động tác:
  - + Biết cách thực hiện từ nhịp 1 - 36 (của nam) và từ nhịp 1 - 34 (của nữ)
  - + Biết cách thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp chạy lao và chạy giữa quãng
  - + Biết cách thực hiện chạy trên địa bèn tự nhiên.
- Kỹ năng:** Thực hiện được kỹ thuật:
  - + Thực hiện cơ bản đúng từ nhịp 1 - 36 (của nam) và từ nhịp 1 đến 34 (của nữ)
  - + Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật xuất phát thấp chạy lao và chạy giữa quãng
  - + Thực hiện được chạy bền trên địa hình tự nhiên.
  - \* 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 chạy đủ cự li, hiểu một số động tác cơ bản là đạt.
- 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.
- 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.

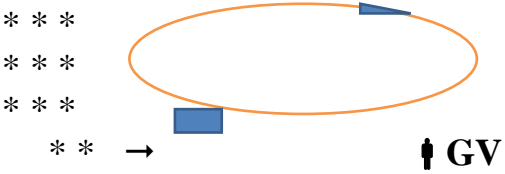
### **II. Đối tượng, thời gian, địa điểm, phương tiện dụng cụ giảng dạy:**

- Đối tượng học sinh lớp: 9
- Thời gian giảng dạy:
- Địa điểm giảng dạy: Trường THCS Hành Tín Tây.
- Phương tiện dụng cụ giảng dạy:
  - 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.
  - 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><b>1. Hoạt động mở đầu.</b></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>21x8 n</p> <p>21x8 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. <u>Ôn</u> - Ôn tập: +Nữ từ nhịp 1-34 +Nam từ nhịp 1 - 36 - <b>Chạy nhanh:</b> - Luyện tập chạy bước nhỏ - Chạy đạp sau - Xuất phát thấp chạy lao và chạy giữa quãng.</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 ♣ GV 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><b>Chủ đề 1:</b> Nghiên cứu tài liệu bài thể dục.          - Ôn tập:          +Nữ từ nhịp 1-34          +Nam từ nhịp 1 - 36</p> <p><b>Chủ đề 2:</b> Nghiên cứu tài liệu kỹ thuật chạy ngắn.          Ôn:          Luyện tập chạy bước nhỏ          - Chạy đạp sau          - Xuất phát thấp chạy lao và chạy giữa quãng.</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><b>3. Hoạt động luyện tập.</b>          Ôn:  <b>3.1. Bài thể dục:</b>          - Ôn tập:          +Nữ từ nhịp 1-34          +Nam từ nhịp 1 - 36</p> <p><b>3.2. Chạy ngắn:</b>          Ôn:          - Luyện tập chạy bước nhỏ          - Chạy đạp sau          - Xuất phát thấp chạy lao và chạy giữa quãng.</p>  <p><b>3.3. Lớp trưởng báo cáo kết quả luyện tập:</b> Số lượng đạt, chưa đạt (gọi 1 hoặc 2 học sinh thực hiện)</p>	<p>31p 10p</p> <p>11p</p> <p>2p</p>	<p>- 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>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 -----&gt; XXXXXX X -----&gt; XXXXXX X -----&gt; XXXXXX X -----&gt;           CB XP                ĐÍCH         </pre> <p>-GV quan sát nhắc nhở          - HS tập luyện</p> <p>Đội hình chữ L</p> <pre>           X X           X X           † GV X X         </pre>	

<p>3.4. Chạy bền: Chạy theo sức khỏe và giới tính.          Nam: 1000m.          Nữ: 800m</p>		<p>3p</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 X X X X X X</p> 
<p>3.5. Thả lỏng, hồi tỉnh.          - Bài tập: Động tác tay không, chân.</p>		<p>2p</p>	<p>- Giáo viên: hướng dẫn học sinh thả lỏng.</p> <p style="text-align: center;">Đội hình thả lỏng          † 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</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 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 X X X X</p>
<p><b>4. Hoạt động vận dụng.</b>          Bài tập về nhà:          - Luyện tập Bài TD.          - Chạy ngắn.</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 X X X X</p>

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

**TUẦN THỨ: 6**  
**TIẾT (Theo PPCT): 12**

**Ngày soạn: (08/10/2023)**

## **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 1 - 36 (của nam) và từ nhịp 1 - 34 (của nữ)  
+ Biết cách thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp chạy lao và chạy giữa quãng
2. **Kỹ năng:** Thực hiện được kỹ thuật:  
+ Thực hiện cơ bản đúng từ nhịp 1 - 36 (của nam) và từ nhịp 1 đến 34 (của nữ)  
+ Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật xuất phát thấp chạy lao và chạy giữa quãng  
\* 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 chạy đủ cự li, hiệu một số động tác cơ bản 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><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></p> <p>- Ôn tập: +Nữ từ nhịp 1-34 +Nam từ nhịp 1 - 36</p> <p>- <b>Chạy ngắn:</b></p> <p>- Luyện tập chạy bước nhỏ - Chạy nâng cao đùi - Chạy đạp sau -Xuất phát thấp chạy lao và chạy giữa quãng</p> <p>2.2. <u>Nghiên cứu tranh ảnh, tài liệu, tự tập:</u></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>Giao nhiệm vụ:  <b>Chủ đề 1:</b> Nghiên cứu tài liệu bài thể dục.                  - Ôn tập:                  +Nữ từ nhịp 1-34                  +Nam từ nhịp 1 - 36  <b>Chủ đề 2:</b> Nghiên cứu tài liệu kỹ thuật chạy ngắn.                  - Luyện tập chạy bước nhỏ                  - Chạy nâng cao đùi                  - Chạy đạp sau                  -Xuất phát thấp chạy lao và chạy giữa quãng</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>                 N<sub>1</sub>                                N<sub>2</sub>                 x  x  x  x                        x  x  x  x                 x  x  x  x                        x  x  x  x                  N<sub>3</sub>                                N<sub>4</sub>                 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>  <b>Ôn:</b>  <b>3.1. Bài thể dục:</b>                  - Ôn tập:                  +Nữ từ nhịp 1-34                  +Nam từ nhịp 1 - 36</p> <p><b>3.2. Chạy nhanh:</b>                  - Luyện tập chạy bước nhỏ                  - Chạy nâng cao đùi                  - Chạy đạp sau                  -Xuất phát thấp chạy lao và chạy giữa quãng</p>  <p><b>3.3. Lớp trưởng báo cáo kết quả luyện tập: Số lượng đạt, chưa đạt (gọi 1 hoặc 2 học sinh thực hiện)</b></p>		<p>31p 12p</p> <p>13p</p> <p>2p</p>	<p>.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                  - Đội hình luyện tập</p> <pre>                 GV                 XXXXXX   X -----&gt;                 XXXXXX   X -----&gt;                 XXXXXX   X -----&gt;                 XXXXXX   X -----&gt;                 CB XP      ĐÍCH             </pre> <p>-GV quan sát nhắc nhở học sinh tập luyện</p> <p>Đội hình chữ L</p> <pre>                 x  x                 x  x                 † GV  x  x                 x  x             </pre>

<p>3.4. Thả lỏng, hồi tĩnh. - 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>2p</p> <p>2p</p>	<p style="text-align: center;">X X</p> <p>- Giáo viên: hướng dẫn học sinh thả lỏng.</p> <p style="text-align: center;"><b>Đội hình thả lỏng</b> ↓ GV</p> <p style="text-align: center;">X X</p> <p style="text-align: center;"><b>Đội hình tập trung</b> ↓ GV</p> <p style="text-align: center;">X X</p>
<p><b>4. Hoạt động vận dụng.</b> Bài tập về nhà: - Luyện tập Bài TD. - Chạy ngắn.</p>		<p>2p</p>	<p style="text-align: center;"><b>Đội hình tập trung</b> ↓ GV</p> <p style="text-align: center;">X X</p>

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