

TUẦN THỨ: 7

TIẾT (Theo PPCT): 13

Ngày soạn: (15/10/2023)

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 cách thực hiện từ nhịp 37 - 40 (của nam) và từ nhịp 35- 40 (của nữ)

+ Biết cách thực hiện một số bài tập phát triển sức nhanh, trò chơi: chạy tiếp sức .

chạy bước nhỏ, chạy đạp sau , xuất phát thấp chạy lao chạy giữa quãng (cự li 50m). biết một số điểm trong luật điền kinh (phần chạy cự li ngắn)

+ Biết cách thực hiện chạy trên địa bền tự nhiên

2. **Kỹ năng:** Thực hiện được kỹ thuật:

+Thực hiện được từ nhịp 37- 40 (của nam) và từ nhịp 35 đến 40 (của nữ)

+ Thực hiện cơ bản đúng một số bài tập phát triển sức nhanh, trò chơi: chạy tiếp sức .

chạy bước nhỏ, chạy đạp sau , kỹ thuật xuất phát thấp chạy lao và chạy giữa quãng (cự li 50m).

+ 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.

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.

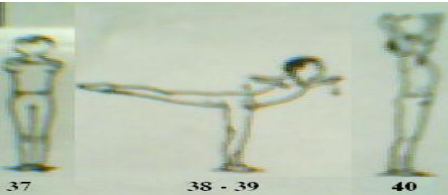
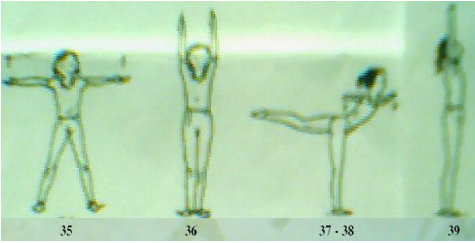
4.2. Học sinh:

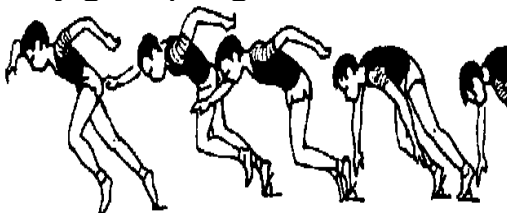
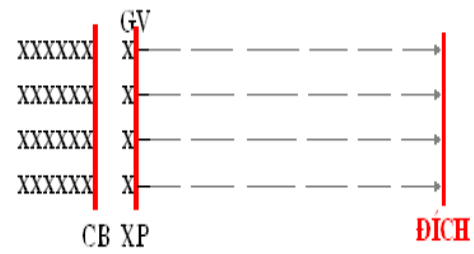
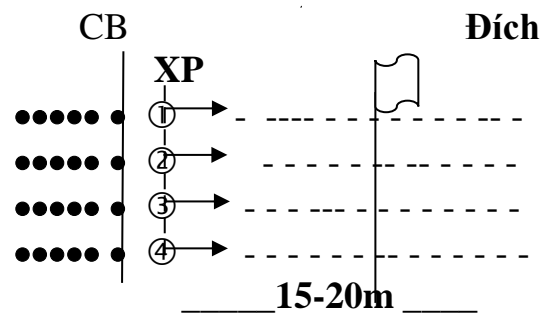
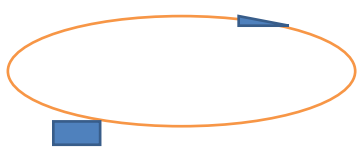
- Trang phục học thể dục theo quy định của nhà trường.

- 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: - Ổn 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>		7 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 ‡ 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>Ôn các động tác đã học - Học từ nhịp 37- 40 của (nam) - Học từ nhịp 35 -40 của nữ - Chạy nhanh: - Chạy bước nhỏ - Chạy đạp sau - Xuất phát thấp - chạy lao và chạy giữa quãng cự li 50m</p>	2lx8 n 2lx8 n	5p	<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 X X X X X X X X X X</p>

<p>- Giới thiệu một số điểm cơ bản trong luật điền kinh(phần cự li ngắn)</p> <p>2.2. Nghiên cứu tranh ảnh, tài liệu, tự tập:</p> <p>Giao nhiệm vụ:</p> <p><u>Chủ đề 1:</u> Nghiên cứu tài liệu bài thể dục.</p> <p>Ôn các động tác đã học</p> <p>- Học từ nhịp 37- 40 của (nam)</p> <p>- Học từ nhịp 35 -40 của nữ</p> <p><u>Chủ đề 2:</u> Nghiên cứu tài liệu kỹ thuật chạy ngắn.</p> <p>- Chạy bước nhỏ</p> <p>- Chạy đạp sau</p> <p>- Xuất phát thấp - chạy lao và chạy giữa quãng cự li 50m</p> <p>- Giới thiệu một số điểm cơ bản trong luật điền kinh(phần cự li ngắn)</p>			<p style="text-align: center;">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>- 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>- Đội hình:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>N₁</p> <p>X X X X</p> <p>X X X X</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>N₂</p> <p>X X X X</p> <p>X X X X</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>N₃</p> <p>X X X X</p> <p>X X X X</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>N₄</p> <p>X X X X</p> <p>X X X X</p> </div> </div>
<p>3. Hoạt động luyện tập.</p> <p><u>Ôn:</u></p> <p>3.1. Bài thể dục:</p> <p>Ôn các động tác đã học</p> <p>- Học từ nhịp 37- 40 của (nam)</p> <div data-bbox="201 1230 646 1423" style="text-align: center;">  </div> <p>- Học từ nhịp 35 -40 của nữ</p> <div data-bbox="175 1528 646 1768" style="text-align: center;">  </div> <p>3.2. Chạy ngắn:</p>	<p>31p 10p</p> <p>11p</p>		<p>Chia làm 2 nhóm tập luyện nam riêng nữ riêng</p> <p>- Đội hình luyện tập:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>X X X X</p> <p>X X X X</p> <p>(Nam)</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>X X X X</p> <p>X X X</p> <p>(Nữ)</p> </div> </div> <p style="text-align: center;">gv</p> <p>GV quan sát và sửa sai cho học sinh</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>Cả lớp tập luyện theo đội hình dòng chảy</p>

<p>- Chạy bước nhỏ - Chạy đạp sau - Xuất phát thấp - chạy lao và chạy giữa quãng cự li 50m</p>  <p>- Giới thiệu một số điểm cơ bản trong luật điền kinh(phần cự li ngắn)</p> <p>3.3 Trò chơi: “Chạy tiếp sức”</p> <p>3.4. Chạy bền: Chạy theo sức khỏe và giới tính. Nam: 1000m. Nữ: 800m</p>		<p>GV quan sát và sửa sai cho học sinh - GV phân tích giảng giải làm mẫu cho HS xem tranh ảnh - HS quan sát và thực hiện. - GV điều khiển hs thực hiện. - Đội hình tập luyện</p>  <p>- GV tổ chức tập luyện cho HS - HS tập luyện giáo viên quan sát sửa sai cho học sinh - Đội hình giới thiệu:</p> <pre> X X X X X X X X X X X X GV X X X X X X X X X X X X </pre> <p>-GV phổ biến cách chơi và luật chơi cho hs nắm.</p>  <p>- HS thực hiện, gv nhắc nhở điều khiển trò chơi.</p> <p>2p</p> 
---	--	--

CHỦ ĐỀ: BÀI THỂ DỤC – CHẠY NGẮN.**I. Mục tiêu bài học:**

Học xong tiết này học sinh có khả năng:

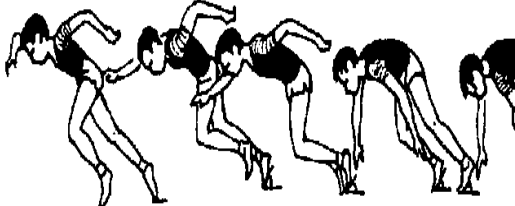
1. **Kiến thức:** Nắm bắt được yếu lĩnh kỹ thuật và biết cách thực hiện động tác:
 - + Biết cách thực hiện từ nhịp 1 - 40 (của nam) và từ nhịp 1 - 40 (của nữ)
 - + Biết cách thực hiện một số bài tập phát triển sức nhanh, trò chơi: “Chạy tiếp sức chuyển vật” chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, xuất phát thấp chạy lao chạy giữa quãng (cự li 50m).
2. **Kỹ năng:** Thực hiện được kỹ thuật:
 - +Thực hiện được từ nhịp 1 - 40 (của nam) và từ nhịp 1 đến 40 (của nữ)
 - + Thực hiện cơ bản đúng một số bài tập phát triển sức nhanh, chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, kỹ thuật xuất phát thấp chạy lao và chạy giữa quãng (cự li 50m).
 - * Vận dụng những kỹ thuật, kỹ năng đã học vào tập luyện, kiểm tra, thi đấu, trong sinh hoạt đời sống hằng ngày.
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.

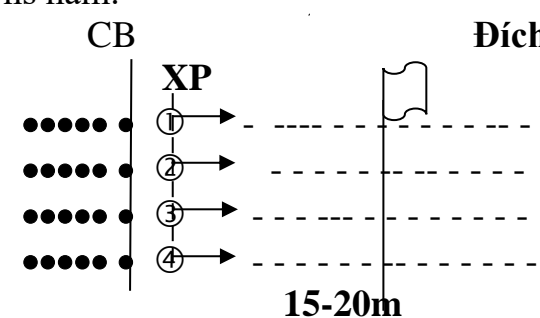
II. Đối tượng, thời gian, địa điểm, phương tiện dụng cụ giảng dạy:

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>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 ‡ 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- 40 của nam - Ôn từ nhịp 1 -40 của nữ</p> <p>- Chạy ngắn: - Chạy bước nhỏ - Chạy đạp sau - Xuất phát thấp - chạy lao và chạy giữa quãng cự li 50m</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</p>	

<p>2.2. <u>Nghiên cứu tranh ảnh, tài liệu, tự tập:</u> Giao nhiệm vụ: <u>Chủ đề 1:</u> Nghiên cứu tài liệu bài thể dục. - Ôn từ nhịp 1- 40 của nam - Ôn từ nhịp 1 -40 của nữ <u>Chủ đề 2:</u> Nghiên cứu tài liệu kỹ thuật chạy ngắn. - Chạy bước nhỏ -Chạy đạp sau -Xuất phát thấp - chạy lao và chạy giữa quãng cự li 50m</p>		<p style="text-align: center;">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 - 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 style="text-align: center;"> 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. <u>Ôn:</u> 3.1. Bài thể dục: - Ôn từ nhịp 1- 40 của nam - Ôn từ nhịp 1 -40 của nữ</p> <p>3.2. Chạy nhanh: -Chạy bước nhỏ -Chạy đạp sau -Xuất phát thấp - chạy lao và chạy giữa quãng cự li 50m</p> 	<p>31p 12p</p> <p>13p</p>	<p>- Đội hình luyện tập:</p> <pre style="text-align: center;"> X X X X X X X X X X X X X X X (Nam) (Nữ) </pre> <p style="text-align: center;">gv</p> <p>Chia làm 2 nhóm tập luyện nam riêng nữ riêng GV quan sát và sửa sai cho học sinh</p> <p>Cả lớp tập luyện theo đội hình dòng chảy GV quan sát và sửa sai cho học sinh -Đội hình tập luyện</p> <pre style="text-align: center;"> GV XXXXXX X -----> XXXXXX X -----> XXXXXX X -----> XXXXXX X -----> CB XP ĐÍCH </pre> <p>- GV tổ chức tập luyện cho HS - HS tập luyện giáo viên quan sát sửa sai cho học sinh .</p>

<p>3.3 Trò chơi: “Chạy tiếp sức chuyền vật”</p>			<p>-GV phổ biến cách chơi và luật chơi cho hs nắm.</p>  <p>- HS thực hiện, gv nhắc nhở điều khiển trò chơi. - Nhận xét đánh giá khi kết thúc trò chơi.</p>
<p>3.4. Thả lỏng, hồi tĩnh. - Bài tập: Động tác tay không, chân.</p> <p>- Lớp trưởng báo cáo tính hình học tập của lớp.</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>- Giáo viên: hướng dẫn học sinh thả lỏng.</p> <p>Đội hình thả lỏng ↓ GV</p> <pre> 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 ↓ GV</p> <pre> 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 ↓ GV</p> <pre> X </pre>

--	--	--	--

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