PHÒNG GD- ĐT ĐẠI LỘC GIÁO ÁN SỐ 01

 TRƯỜNG THCS PHAN BỘI CHÂU

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ngày soạn: 3/9/2022******Ngày dạy : 5-9/9/2022******Tuần 01 Tiết 1-2******Khối lớp dạy 9*** | BÀI DẠY LÝ THUYẾT-Một số hướng dẫn tập luyện sức bền (mục 1&2)**- Lập phiếu điều tra sức khỏe****-Biên chế lớp: Chọn BCS, phân chia tổ, nhóm, quy định học tập bộ môn****- Mục tiêu, nội dung chương trình TD9 (tóm tắt)** |

**I/ MỤC TIÊU:**

**1. Kiến thức**

***-*** Học sinh biết được một số phương pháp luyện tập sức bền

- Cơ bản nắm được mục tiêu chương trình Thể dục lớp 9.

- Biết được các yêu cầu trong quá trình học tập.

 ***2*. Kỹ năng:** Tự trang bị cho mình kiến thức về phương pháp luyện tập sức bền

 **3. Thái độ**: Có tinh thần và thái độ tập luyện tốt.

 **II/ ĐỊA ĐIỂM**: sân trường

 **III/ THỜI GIAN**: 90phút

 **IV/ TIẾN TRÌNH DẠY - HỌC**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **ĐỊNH LƯỢNG** | **PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC** |
|
| **A. MỞ ĐẦU** + Nhận lớp, điểm danh, phổ biến nội dung yêu cầu giờ học.**B. CƠ BẢN**1. Một số phương pháp tập luyện phát triển sức bền**.**\* Sức bền: Là khả năng của cơ thể chống lại mệt mỏi khi học tập, lao động hay tập luyện TDTT kéo dài \* Sức bền bao gồm: sức bền chung và sức bền chuyên môn. - Sức bền chung: Là khả năng của cơ thể khi thực hiện các công việc nói chung trong một thời gian dài.- Sức bền chuyên môn: Là khả năng của cơ thể khi thực hiện chuyên sâu một hoạt động, hay bài tập TT trong một thời gian dài. VD: Khả năng leo núi, bơi lội, chạy 10km, 20km, 42,195km… \* Nguyên tắc tập luyện phát triển sức bền: Tập phù hợp với sức khỏe của mỗi người: Tùy theo lứa tuổi, giới tínhvà sức khỏe của mỗi người mà tập luyện cho vừa sức. - Tập từ nhẹ đến nặng dần: Những buổi tập đầu tiên chạy nhẹ nhàng với tốc độ chậm khoảng 2 – 3 phút hoặc 300 – 350m, sau đó tăng dần thời gian, khoảng cách và tốc độ lên một chút. Khi cơ thể đã quen với sự vận động có thể nâng dần chỉ tiêu. - Tập thường xuyên 3 – 4 lần/ tuần - Trong một giờ học hay buổi tập, nội dung tập luyện sức bền phải đặt ở cuối phần cơ bản. - Khi tập luyện sức bền xong không được dừng đột ngột mà phải đi tiếp tục sau đó thực hiện một số động tác thả lỏng, hồi tĩnh. - Khi chạy bền cần rèn luyện kỹ thuật bước chạy, cách thở, vượt chướng ngại vật và hồi tĩnh sau chạy. \* Một số hình thức và phương pháp tập luyện đơn giản: - Tập sức bền bằng trò chơi vận động hoặc tập một số bài tập như: Nhảy dây, tâng cầu tối đa… - Tập sức bền bằng đi bộ hoặc chạy trên địa hình tự nhiên. - Tập sức bền bằng các môn: Đi bộ thể thao, chạy cự li trung bình, cự li dài. Cũng có thể tập các môn cầu lông, bóng đá, bóng chuyền, bơi… - Tập luỵên sức bền cá nhân hay nhóm… - Hình thức tập luyện phong phú, phương pháp đơn giản nhưng phải đúng nguyên tắc, tập thường xuyên và kiên trì.**2.** **Phân tổ, cán sự tập luyện:**a) Phân tổ : Chia lớp thành 4 tổ .b) Cán sự : Bầu 1 cán sự phụ trách điều hành tập họp và khởi động.**C) Các quy định:**3. Mục tiêu, nội dung chương trình Thể dục 9a) Mục tiêu: Nhằm giúp củng cố và phát triển những kết quả đã học ở lớp 6,7,8, góp phần thực hiện mục tiêu môn học ở THCS:+ Biết được 1 số kiến thức, kĩ năng cơ bản để luyện tập nâng cao thể lực.+ Góp phần rèn luyện nếp sống lành mạnh, tác phong nhanh nhẹn, kỉ luật, thói quen tự giác tập luyện TDTT, giữ gìn vệ sinh.+ Có sự tăng tiến về thể lực, đạt tiêu chuẩn RLTT và thể hiện khả năng của bản thân về TDTT.+ Biết vận dụng ở mức nhất định những điều đã học vào nền nếp sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường.b) Nội dung chương trình thể dục: Giáo viên giới thiệu sơ lược về nội dung chương trình thể dục lớp 9.**C. KẾT THÚC** - Giáo viên hướng dẫn các bài tập thả lỏng- Nhận xét buổi học- Yêu cầu nội dung tập luyện ở nhà.**\* Lưu ý**: An toàn khi tham gia giao thông Phòng tránh tai nạn đuối nước Đảm bảo 5k- phòng tránh covid 19 | **10 phút****70 phút****10 phút** | - Giáo viên dùng PowerPont để giới thiệu về một số phương pháp tập luyện phát triển sức bền**.**- Giáo viên dùng PowerPont để giới thiệu về mục tiêu cũng như chương trình TD9 |