PHÒNG GD- ĐT ĐẠI LỘC GIÁO Á N SỐ 03

TRƯỜNG THCS PHAN BỘI CHÂU

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ngày soạn:18/9/2022******Ngày dạy : 19-23/9/2022******Tuần 03 Tiết 5-6******Khối lớp dạy 9*** | BÀI DẠY + BÀI THỂ DỤC+ CHẠY NGẮN+ CHẠY BỀN |

**I/ MỤC TIÊU**

1. **Kiến thức**

***- Bài TD***: Biết cách thực hiện bài Thể dục phát triển chung từ nhịp1 đến nhịp 19 (nam, nữ riêng)

***- Chạy ngắn***:

+Biết cách thực hiện trò chơi “Chạy đuổi”; Ngồi mặt hướng chạy- xuất phát; tư thế sẵn sàng- xuất phát; chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, tại chỗ đánh tay.

+Thực hiện cơ bản đúng chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau; Tại chỗ đánh tay.

***- Chạy bền***: Biết chạy trên địa hình tự nhiên

***2*. Kỹnăng**

- Thực hiện được các tư thế xuất phát trong chạy ngắn và một số động tác bổ trợ.

- Tự thực hiện động bài TD từ nhịp 1 đến nhịp 19 (nam, nữ riêng) một cách tốt nhất

Chạy trên địa hình tự nhiên, nâng dần sức bền.

 **3 .Phẩm chất:** chăm chỉ, trách nhiệm

 **4. Năng lực:**

 ***Năng lực chung:*** Năng lực tự chủ và tự học

 Năng lực giao tiếp và hợp tác

 **II/ ĐỊA ĐIỂM**: sân trường

 **III/ THỜI GIAN**: 90phút

 **IV/ TIẾN TRÌNH DẠY - HỌC**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **LVĐ** | **PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC** |
|
| **A**. **MỞ ĐẦU**\*Nhận lớp, điểm danh, phổ biến nội dung mục tiêu giờ học.\*Khởi động- Khởi động chung: + Xoay cổ. + Xoay cổ tay, cổ chân. + Xoay bả vai. + Xoay khớp hông + Xoay khớp gối. + Gập bụng + Ép dọc, ép ngang.- Khởi động chuyên môn:+ Chạy bước nhỏ + Chạy nâng cao đùi+ Chạy gót chạm mông + Chạy đạp sau **B. CƠ BẢN*****1. Bài thể dục:*** Ôn từ nhịp 1 đến nhịp 10 Học mới từ nhịp 11 đến 19nam1Nam 1nanu1Nữ 1***2. Chạy ngắn:*** - Trò chơi “Chạy đuổi”- Ngồi mặt hướng chạy- xuất phát- Tư thế sẵn sàng- xuất phát***-***Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông; tại chỗ đánh tay.8 141 122***3. Chạy bền******\**** *Chạy trên địa hình tự nhiên****\**** *Hiện tượng “chuột rút” và cách khắc phục***C. KẾT THÚC**+ Đi bình thường 2 vòng tròn, vừa đi vừa đánh tay hít thở sâu, sau đó tập trung thành 4 hàng ngang.+ Giáo viên nhận xét: Đánh giá ưu khuyết điểm giờ dạy công bố khen thưởng khích lệ bằng 1 tràng pháo tay cho đội thắng cuộc.+Yêu cầu tập luyện ở nhà + Xuống lớp**. Chú ý an toàn khi tham gia giao thông****. Không tắm ao, hồ, sông, suối** | **15phút**2Lx8N//////////30x2L//////**65phút*****25phút******30phút******10phút*****10 phút**2Lx8N |    Đội hình khởi động                                Giáo viên hướng dẫn, tập mẫu sau đó yêu cầu học sinh luyện tập.       *      

        *      

Luyện tập theo nhóm      Đội hình chạy ngắn     - Giáo viên phân chia mỗi nhóm từ 4 đến 5 HS theo sức khỏe để chạy.Đội hình thả lỏng có thể sử dụng đội hình vòng tròn hoặc hàng ngangĐội hình xuống lớp    |