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 19  nam1  Nam 1na  nu1  Nữ 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 ngang  Đội hình xuống lớp           |