PHÒNG GD- ĐT ĐẠI LỘC GIÁO ÁN SỐ 06

 TRƯỜNG THCS PHAN BỘI CHÂU

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ngày soạn:9/10/2022******Ngày dạy : 10-14/10/2022******Tuần 06 Tiết 11-12******Khối lớp dạy 9*** | BÀI DẠY+ BÀI THỂ DỤC+ CHẠY NGẮN+ CHẠY BỀN |

**I/ MỤC TIÊU**

**1.Kiến thức**:

***- Bài TD:*** Ôn bài thể dục phát triển chung từ nhịp 1-29(nữ); nhịp 1-36(nam); Học: 30-36(nữ), 37-45 (nam)
 ***- Chạy ngắn***: Biết cách thực hiện một số động tác bổ trợ kĩ thuật, Trò chơi “Chạy thoi tiếp sức”; Xuất phát thấp - chạy lao- chạy giữa quãng.
 ***- Chạy bền***: Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên và phân phối sức trên đường chạy

 ***2*. Kỹ năng**

- Tự thực hiện động bài thể dục từ nhịp 1 đến nhịp 36(nữ)và 1 đến 45 (nam) một cách tốt nhất

- Thực hiện được một số động tác bổ trợ kĩ thuật, Trò chơi “Chạy thoi tiếp sức”; Xuất phát thấp - chạy lao- chạy giữa quãng.

- Tự điều chỉnh tốc độ và phân phối sức trên đường chạy

**3. Phẩm chất:** Nhân ái, chăm chỉ

**4. Năng lực:** 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 - Khởi động chung: Xoay các khớp- Khởi động chuyên môn+ Chạy nâng cao đùi+ Chạy gót chạm mông + Chạy đạp sau+ ép ngang,ép dọc **B. CƠ BẢN*****1. Bài võ cổ truyền:*** ***36 động tác của bài võ cổ truyền******2.Bài thể dục:*** \*Ôn: Nhịp 1-36 (nam); 1-29 (nữ)\*Học: Nhịp 37-45(nam); 30-36(nữ)3naNam 4naNữ 3nu**3*. Chạy ngắn***- Một số động tác bổ trợ kỹ thuật+ Chạy bước nhỏ+ Chạy nâng cao đùi+ Chạy đạp sau+ Chạy biến tốc- Trò chơi: “chạy tiếp sức”- Xuất phát thấp- chạy lao- chạy giữa quãng0 0***4.Chạy bền:***  *Chạy trên địa hình tự nhiên*- Nam 6 vòng (tương đương 900m)- Nữ 5 vòng (tương đương 750m)**C. KẾT THÚC**+ Đi bình thường 2 vòng tròn, vừa đi vừa đánh tay hít thở sâu, thả lỏng+ Giáo viên nhận xét+Yêu cầu tập luyện ở nhà + Xuống lớp**. Chú ý an toàn khi tham gia giao thông****. Không tắm ao, hồ, sông, suối** | **15phút**2Lx8N30x2L//////2Lx8N**65phút*****15phút******20phút******20phút******10phút*****10 phút**2Lx8N |   Đội hình khởi động🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹   🚹 Đội hình Võ cổ truyền🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹   🚹 Giáo viên hướng dẫn, tập mẫu sau đó yêu cầu học sinh luyện tập. 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹* 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹

 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹* 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹

Đội hình chạy ngắn🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹  🚹 50m- Đội hình trò chơi🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹 Đội hình chạy bền🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹  Đội hình thả lỏng giống đội hình khởi độngĐội hình xuống lớp 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |