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)  3na  Nam 4na  Nữ 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 quãng  0 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**  2Lx8N  30x2L  //  //  //  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 động  Đội hình xuống lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |