GIÁO ÁN SỐ 11

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ngày soạn****: 13/11/2022*  ***Ngày dạy :14- 18/11/2022***  ***Tuần 11: Tiết 21- 22*** Khối lớp dạy 9 | BÀI DẠY **- CHẠY NGẮN**  **- NHẢY XA**  **- CHẠY BỀN** |

**I/ MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

***- Chạy ngắn***: Biết cách thực hiện một số bài tập, trò chơi phát triển sức nhanh; Xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - về đích (60m).

***- Nhảy xa***: Biết cách thực hiện phối hợp chạy đà 3 - 5 bước - giậm nhảy - "bước bộ" và tiếp đất bằng chân lăng; Một số động tác bổ trợ kĩ thuật giậm nhảy, "bước bộ" trên không phối hợp chân và tay

***- Chạy bền***: Biết cách thực hiệncChạy trên địa hình tự nhiên, học sinh biết cách phân phối sức trên đường chạy

***2*. Kỹ năng**

- Thực hiện được các tư thế xuất phát trong chạy ngắn, một số động tác bổ trợ, thực hiện được xuất phát thấp - chạy lao- chạy giữa quảng- về đích

- Thực hiện được phối hợp chạy đà 3 - 5 bước - giậm nhảy - "bước bộ" và tiếp đất bằng chân lăng; Một số động tác bổ trợ kĩ thuật giậm nhảy, "bước bộ" trên không phối hợp chân và tay

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

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

**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 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:**  **Ôn 36động tác của bài Võ cổ truyền**  ***1. Chạy ngắn:***  ***-*** Ôn một số bài tập, Xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - về đích (60m).  - Trò chơi: Chạy chuyển vật tiếp sức.  a3  ***2. Nhảy xa***  ***-*** Phối hợp chạy đà 3 - 5 bước - giậm nhảy - "bước bộ" và tiếp đất bằng chân lăng;  - Một số động tác bổ trợ kĩ thuật giậm nhảy, "bước bộ" trên không phối hợp chân và tay  ***3. 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, 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  ***\*Lưu ý: -Phòng tránh tai nạn đuối nước  - An toàn khi tham gia giao thông  - Thực hiện 5K*** | **15ph**  2Lx8N  //  //  //  //  10m x2L  //  //  //  **65ph**  ***10 ph***  ***20ph***  ***25ph***  ***10 ph***  **10 ph**  2Lx8N | Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹    🚹  Đội hình khởi động  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Đội hình Võ cổ truyền  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Đội hình bổ trợ  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  Đội hình chạy ngắn  🚹🚹🚹🚹🚹 🚹  🚹🚹🚹🚹🚹 🚹  🚹🚹🚹🚹🚹 🚹  🚹🚹🚹🚹🚹 🚹    🚹 60m  Đội hình trò chơi  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  Giáo viên hướng dẫn, thực hiện động tác mẫu và yêu cầu học sinh tập luyện.  Giáo viên hướng dẫn động tác kỹ thuật, sau đó yêu cầu học sinh luyện tập.  Đội hình chạy bền  🚹    Đội hình thả lỏng có thể sử dụng đội hình vòng tròn hoặc hàng ngang  Đội hình xuống lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |