GIÁO ÁN SỐ 12

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ngày soạn***: *20/11/2022*  ***Ngày dạy :21- 25/11/2022***  ***Tuần 12: Tiết 23- 24*** Khối lớp dạy 9 | BÀI DẠY **- CHẠY NGẮN**  **- NHẢY XA**  **- KTTX: CHẠY NGẮN** |

**I/ MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

***- Chạy ngắn***: Học sinh thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn trong chạy nhanh (Xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - về đích) (60m).

***- Nhảy xa***: Học sinh thực hiện tương đối đúng chạy đà - giậm nhảy - trên không - tiếp đất bằng hai chân; Một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân.

***- Chạy bền***: Chạy 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- giậm nhảy và các động tác bổ trợ một cách tốt nhất

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

**3. Thái độ**: Có tinh thần và thái độ tập luyện tốt, chú ý quan sát để tự sữa sai.

**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**  ***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:*** Ôn chạy đà - giậm nhảy - trên không - tiếp đất bằng hai chân; Một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân.  **Kiểm tra 1 tiết**  \* Yêu cầu xuất phát thấp chạy nhanh 60m  \* Cách cho điểm  - Loại “Đạt”  + Đối với nam: ≤ 12,0s  + Đối với nữ: ≤ 14,0s  - Loại “Chưa đạt” Không hoàn thành được thời gian trên.  **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  ***\*Lưu ý: -Phòng tránh tai nạn đuối nước  - An toàn khi tham gia giao thông  - Thực hiện 5K*** | **15ph**  2Lx8N  //  //  //  //  10m x2L  //  //  //  **65ph**  ***20ph***  ***20ph***  ***25 ph***  **10 ph**  2Lx8N | Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹    🚹  Đội hình khởi động  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  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.  Giáo viên cho một lượt chạy từ 3 đến 4 học sinh để kiểm tra.  Đội hình kiểm tra chạy ngắn  🚹🚹🚹🚹🚹 🚹  🚹🚹🚹🚹🚹 🚹  🚹🚹🚹🚹🚹 🚹  🚹🚹🚹🚹🚹 🚹    🚹 60m 🚹  Đội hình thả lỏng có thể sử dụng đội hình vòng tròn hoặc hàng ngang  Đội hình xuống lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |