PHÒNG GD- ĐT ĐẠI LỘC GIÁO ÁN SỐ 05

TRƯỜNG THCS PHAN BỘI CHÂU

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ngày soạn:01/10/2023******Ngày dạy : 02-06/10/2023******Tuần 05 Tiết 9-10******Khối lớp dạy 9*** | BÀI DẠY+ BÀI THỂ DỤC+ CHẠY NGẮN+ CHẠY BỀN |

**I/ MỤC TIÊU**

1. **Kiến thức**

 ***- Bài TD***

+ Ôn nhịp 1 đến nhịp 25( nam, nữ); học từ nhịp 26 đến 29(nữ) và nhịp 26 đến 36(nam)

bài Thể dục phát triển chung

 ***- Chạy ngắn***

+ Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau; Xuất phát cao chạy nhanh, ngồi vai hướng chạy – xuất phát, ngồi lưng hướng chạy - xuất phát.

+ Biết được Kĩ thuật xuất phát thấp - chạy lao (18 - 20m).
 ***- Chạy bền***: Chạy trên địa hình tự nhiên, học sinh biết cách phân phối sức trên đường chạy

1. **Kỹ năng**

 - Thực hiện cơ bản đúng bài Thể dục từ nhịp 1 đến nhịp 29 (nữ) và1 đến 36 (nam)
 - Thực hiện được các động tác bổ trợ (chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau); các tư thế xuất phát trong chạy ngắn

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

 **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**. **PHẦN** **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. PHẦN CƠ BẢN*****1 .Bài thể dục:***Ôn từ nhịp 1-25 (nam, nữ riêng)Học: từ nhịp 26 đến 29(nữ)  Từ nhịp 26-36(nam)Nam 3naNữ 2nu***2. Chạy ngắn:*** ***-*** Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông; tư thế sẳn sàng xuất phát.- Kĩ thuật xuất phát thấp - chạy lao (18 - 20m).0.***3. Chạy bền:***  *Chạy trên địa hình tự nhiên*- Nam 6 vòng (tương đương 900m)- Nữ 5 vòng (tương đương 750m)**C. PHẦN KẾT THÚC**+ 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////////**65phút*****25phút******30phút******10phút*****10 phút**2Lx8N |  Đội hình nhận lớp🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 Đội hình khởi động🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹Giáo viên hướng dẫn, tập mẫu sau đó yêu cầu học sinh luyện tập. 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹* 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹

 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹* 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹

 Đội hình chạy ngắn🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹  🚹Đội hình chạy bền🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹  Đội hình thả lỏng có thể sử dụng đội hình vòng tròn hoặc hàng ngangĐội hình xuống lớp 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |