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 3na  Nữ 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 ngang  Đội hình xuống lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |