

TRƯỜNG THCS PHAN CÔNG HÓN

TỔ THỂ DỤC

MÔN THỂ DỤC KHỐI 9

(Từ ngày 06/09/2021 đến ngày 11/09/2021)

A. LÝ THUYẾT: GIỚI THIỆU VỀ CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC THỂ DỤC 9 CHO HỌC SINH

I. MỤC TIÊU:

Chương trình môn học Thể dục lớp 9 giúp HS củng cố, phát triển những kết quả đã học ở các lớp 6, 7, 8 và hoàn thành mục tiêu môn học THCS là:

- Biết được một số kiến thức, kỹ năng cơ bản để tập luyện giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực.
- Góp phần rèn luyện nếp sống lành mạnh, tác phong nhanh nhẹn, kỷ luật, thói quen tự giác tập luyện TDTT, giữ gìn vệ sinh.
- Có sự tăng tiến về thể lực, đạt tiêu chuẩn RLTT và thể hiện khả năng của bản thân về TDTT.
- Biết vận dụng ở mức nhất định những điều đã học vào nếp sinh hoạt ở trường và ở ngoài nhà trường.

II. YÊU CẦU:

1. Kiến thức:

- Có một số hiểu biết về sức bền và phương pháp tập luyện để rèn luyện sức bền theo chỉ dẫn của GV.
- Biết cách thực hiện một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực theo quy định của chương trình.
- Biết cách thực hiện các kỹ năng bài thể dục liên hoàn (nam, nữ riêng), chạy bền theo quy định về khoảng cách hay thời gian; tiếp tục học kỹ thuật chạy cự ly ngắn, nhảy xa kiểu “Ngồi”, nhảy cao kiểu “Nằm nghiêng” và môn thể thao tự chọn.
- Biết một số điểm cơ bản trong luật thi đấu các môn thể thao đã học.

2. Kỹ năng:

- Thực hiện đúng, đều, đẹp những kỹ năng của bài thể dục.
- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chạy cự ly ngắn, chạy bền, nhảy xa kiểu “Ngồi”, nhảy cao kiểu “Nằm nghiêng” và môn thể thao tự chọn.
- Đạt tiêu chuẩn RLTT theo giới tính và lứa tuổi.

3. Thái độ và hành vi:

- Chấp hành nghiêm túc các yêu cầu của GV, đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- Ứng xử đúng với bạn trong tập luyện và thi đấu.
- Tự giác học môn thể dục và tự tập ngoài giờ.
- Không dùng rượu, bia, thuốc lá và các chất kích thích khác.

III. CHƯƠNG TRÌNH THỂ DỤC LỚP 9:

1. Lí thuyết chung

Sử dụng các yếu tố thiên nhiên để nâng cao sức khỏe.

2. Bài thể dục liên hoàn

Bài thể dục liên hoàn nam, nữ 45 nhịp.

3. Chạy cự li ngắn

- Ôn một số trò chơi, động tác bổ trợ kĩ thuật và phát triển sức nhanh.
- Hoàn thiện kĩ thuật chạy cự li ngắn.
- Một số điểm trong luật điền kinh (Phần Chạy cự li ngắn).

4. Chạy bền

- Ôn một số động tác bổ trợ kĩ thuật bước chạy.
- Chạy bền trên địa hình tự nhiên với tốc độ chậm hoặc trung bình theo nhóm sức khỏe và giới tính.
- Một số động tác hồi tĩnh, thả lỏng.

5. Nhảy xa

- Ôn một số trò chơi, động tác bổ trợ kĩ thuật và phát triển sức mạnh chân.
- Tiếp tục hoàn thiện kĩ thuật nhảy xa kiểu “Ngồi”.
- Một số điểm trong luật điền kinh (Phần Nhảy xa).

6. Nhảy cao

- Ôn một số trò chơi, động tác bổ trợ kĩ thuật và phát triển sức mạnh chân.
- Hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao kiểu “Nằm nghiêng”.
- Một số điểm trong luật điền kinh (Phần Nhảy cao).

7. Môn thể thao tự chọn

Bóng rổ

B. GIỚI THIỆU BÀI KHỞI ĐỘNG VÀ BÀI TẬP ÁP DỤNG ĐỂ RÈN LUYỆN, NÂNG CAO SỨC KHỎE TRONG MÙA DỊCH:

1. Giới thiệu bài khởi động:

Thực hiện một số động tác khởi động:

(Xem clip mẫu – học sinh thực hiện làm theo).

2. Giới thiệu bài tập áp dụng để rèn luyện, nâng cao sức khỏe trong mùa dịch:

Chạy bền: Chạy tại chỗ hoặc nhảy dây 3 đến 8 phút.

C. MỘT SỐ CÂU HỎI ĐỂ HỌC SINH TRẢ LỜI VÀ LÀM BÀI KIỂM TRA (NẾU KIỂM TRA LÝ THUYẾT):

Câu 1. Mục tiêu chương trình môn học Thể dục lớp 9 là gì?

Câu 2. Em hãy trình bày nội dung chương trình môn học Thể dục lớp 9 ?

