|  |  |
| --- | --- |
| **Trường THCS TÂN XUÂN**  **Tổ:GDTC** | **Họ và tên giáo viên:**  **Huỳnh Thanh Long** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tiết**  **PPCT** | **9A1** | | **9A2** | |
| **Tiết**  **(TKB)** | **Ngày dạy** | **Tiết**  **(TKB)** | **Ngày dạy** |
| **1** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**TÊN BÀI DẠY: LÝ THUYẾT**

Môn học/ Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 9

Thời gian thực hiện: (1tiết)

**Tiết 1.**

- Mục tiêu, nội dung chương trình TD lớp 9

- Một số hướng dẫn tập luyện phát triển sức bền hần 1)

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết được mục tiêu, nội dung chương trình TD lớp 9, một số hướng dẫn tập luyện phát triển sức bền (phần 1)

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** - Học sinh biết được mục tiêu, nội dung chương trình TD lớp 8, một số hướng dẫn tập luyện phát triển sức nhanh (phần 1)

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực. Học sinh tham gia trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy,

***+ Chuẩn bị của học sinh****:* Trang phục sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu.** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và biết chơi trò chơi. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | **LVĐ** | | | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | **Hoạt động của HS** | | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  **- Trò chơi.** | | 8 p | | | |  | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - GV phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - GV phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.   - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết | | |
| **2. Hình thành kiến thức mới ( 8 p**) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Bước đầu tìm hiểu được Mục tiêu, nội dung chương trình thể dục 7, | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Mục tiêu, nội dung chương trình TD lớp 9  - Một số hướng dẫn tập luyện phát triển sức bền (phần 1) | 10 p | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm | | | | | Chia nhóm, yêu cầu học sinh tìm hiểu + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, lắng nghe quan sát và nhận xét | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các, thảo luận.  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*(n4)    - HS chú ý lắng nghe | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập ( 20 phút )** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh hiểu được Mục tiêu, nội dung chương trình thể dục 7 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* a Mục tiêu, chương trình TD 9.**  **+ Mục tiêu:**  - Củng cố và phát triển những kết quả đã học ở lớp 6, 7,8 và hoàn thành mục tiêu môn học ở THCS.  - Biết một số kiến thức kỹ năng cơ bản để tập luyện, giữ gìn sức khoẻ, nâng cao thể lực.  - Có sự tăng tiến về thể lực, đạt TCRLTT, thể hiện khả năng của bản thân.  - Biết vận dụng ngững điều đã học vào nếp sống hàng ngày.  - Góp phần rèn luyện nếp sống lành mạnh, tấc phong nhanh nhẹn, kỷ luật, thói quen tự giác tập luyện TDTT, giữ gìn vệ sinh.  **+ Nội dung chương trình TD9:**   |  |  | | --- | --- | | - Lý thuyết.  -Bài TDPTC.  -Chạy ngắn.  - Chạy bền. | -Nhảy cao.  -Nhảy xa.  - Đá cầu.  -Bóng chuyền |   **b/ Một số hiểu biết cần thiết về sức bền**  - Sức bền là khả năng của cơ thể chống lại mệt mỏi khi học tập,lao động, hay tập luyện TDTT kéo dài.  - Sức bền gồm có : Sức bền chung và sức bền chuyên môn.  + Sức bền chung: Là khả năng của cơ thể khi thực hiện các công việc nói chung trong thời gian dài.  + Sức bền chuyên môn: Là khả năng của cơ thể khi thực hiện chuyên sâu một hoạt động lao động, hay bài tập TT trong một thời gian dài. | | | | |  | | |  | | | - GV đưa ra một số câu hỏi  ? Dựa trên mục tiêu chương trình TD 8 đã được học, em có thể cho biết mục tiêu chương trình TD9.  GV nhận xét rồi chốt lại nội dung chính  ? Lớp 8 các em đã học các nội dung gì.  GV thông báo lại nội dung chương trình TD9.  GV đưa ra một số VD gần gũi với đời sống để minh hoạ về sức bền, sau đó dưa ra câu hỏi  ? Em hiểu như thế nào là sức bền.  ? Hãy nêu một vài VD về sức chung và sức bền chuyên môn.  GV nhận xét kết luận. | | | | | HS thảo luận trả lời  HS ghi bài  HS thảo luận suy nghĩ trả lời.  HS ghi bài.  HS ghi nhớ |
| **4. Hoạt động vận dụng ( 4p )** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh hiểu và nắm được mục tiêu, nội dung chương trình TD lớp 8, một số hướng dẫn tập luyện phát triển sức nhanh (phần 1) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Mục tiêu, nội dung chương trình TD lớp 9  -Một số hướng dẫn tập luyện phát triển sức bền(phần 1) | | | |  | | |  | | | | - Giáo viên gọi lần lượt 1 học sinh lên trả lời. | | | | - HS chú ý lắng nghe | |
| **5. Hoạt động kết thúc ( 5p)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Trò chơi**    ***\* Nhận xét và hướng dẫn bài tập về nhà:***  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  ***\* Xuống lớp*** |  | |  | | | | | | - GV phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của học sinh .  Giáo viên hướng dẫn học sinh tập luyện ở nhà | | | - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết   * Học sinh lắng nghe | | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: LÝ THUYẾT**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 9

Thời gian thực hiện: ( 1tiết )

**Tiết 2.**

- Một số hướng dẫn tập luyện phát triển sức bền (phần 2)

**I. Mục tiêu bài học.**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết được Một số hướng dẫn tập luyện phát triển sức nhanh(phần 2)

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết được một số quy định khi học tập bộ môn.Học sinh biết được cách phòng tránh chấn thương khi hoạt động TDTT.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực. Học sinh tham gia trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy,

***+ Chuẩn bị của học sinh****:* Trang phục sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu.** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và biết chơi trò chơi. | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | **LVĐ** | | | **Sản phẩm** | | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  **- Trò chơi.** | | 8 p | | |  | | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - GV phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - GV phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.   - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết | |
| **2. Hình thành kiến thức mới ( 8 p**) | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Bước đầu tìm hiểu được một số hướng dẫn tập luyện phát triển sức nhanh(phần 2) | | | | | | | | | | | | | | | |
| ? Một số hướng dẫn tập luyện phát triển sức bền (phần 2) | | | | 10 p | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm | | | | Chia nhóm, yêu cầu học sinh tìm hiểu + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, lắng nghe quan sát và nhận xét | | | - Hoạt động nhóm  +Nhóm trưởng các, thảo luận.    - HS chú ý lắng nghe | |
| **3. Hoạt động luyện tập ( 20 phút )** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết được Một số hướng dẫn tập luyện phát triển sức bền (phần 2) | | | | | | | | | | | | | | | |
| **+ Một số nguyên tắc, phương pháp và hình thức tập luyện:**  **\* Một số nguyên tắc:**  - Tập phù hợp với sức khoẻ của mỗi người: Tuỳ theo lứa tuổi, giới tính và sức khoẻ của mỗi người mà tập luyện cho vừa sức.  VD: HS lớp 9 chạy bền phải từ 6 phút hoặc từ 500n trở lên mới có tác dụng.  - Tập từ nhẹ đến nặng dần: Những buổi đầu tập nhẹ nhàng sau nâng dần thời gian, khoảng cách và tốc độ.  - Tập thường xuyên hàng ngày hoặc 3-4 buổi trong tuần một cách kiên trì không nóng vội.  - Song song với tập chạy phải rèn luyện bước chạy, cách thở, phân phối sức và hồi tĩnh, cách vượt chướng ngại vật.  **\* Một số hình thức và phương pháp tập luyện đơn giản**  - Tập sức bền bằng trò chơi vận động hoặc một số bài tập như : Nhảy dây bền,tâng cầu…  - Tập sức bền bằng đi bộ hoặc chạy trên địa hình tự nhiên.  - Tập sức bền bằng một số môn có tác dụng như : Đi bộ thể thao,cầu lông,bống đá…  - Có thể tập theo cá nhân hoặc theo nhóm | | | | | |  | | |  | | | ? Em đã chạy bền bao giờ chưa.  ? Một HS chưa tập chạy bền mà ngay buổi đầu tập chạy đã chạy 1000m, theo em như vậy có tốt không.  ? Em có định tập sức bền ở nhà không, tập theo hình thức và kế hoạch như thế nào.  Luyện tập chạy bền vào thời gian nào trong ngày là hợp lý?  GV nhận xét, bổ sung và khắc sâu để HS thấy được việc cần thiết phải tập luyện sức bền và nguyên tắc tập luyện sức bền.  .  GV đưa ra một số câu hỏi trao đổi cùng học sinh về một số hình thức tập luyện đơn giản để nâng cao sức bền | | | HS chú ý lắng nghe  Các nhóm thảo luận  Tìm VD theo từng nhóm bài tập.  Các nhóm báo cáo kết quả.  HS lắng nghe ghi nhớ  Cá nhân từng em tự xây dựng bài tập cho mình  Các nhóm thi tìm nhanh  HS ghi bài  2 HS trả lời, lớp nhận xét |
| **4. Hoạt động vận dụng (4p)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh hiểu và nắm được cách phòng tránh chấn thương khi hoạt động TDTT và một số quy định khi học tập bộ môn. | | | | | | | | | | | | | | | |
| Một số hướng dẫn tập luyện phát triển sức bền (phần 2) |  | |  | | | | | - Giáo viên gọi lần lượt 1 học sinh lên trả lời.  GV nhận xét kết luận | | | | | - HS chú ý lắng nghe | | |
| **5. Hoạt động kết thúc (5p)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Trò chơi**    ***\* Nhận xét và hướng dẫn bài tập về nhà:***  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  ***\* Xuống lớp*** |  | |  | | | | | - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của học sinh .  Giáo viên hướng dẫn học sinh tập luyện ở nhà | | | | | - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết   * Học sinh lắng nghe | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: BÀI THỂ DỤC + CHẠY NGẮN**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 9

Thời gian thực hiện: (1 tiết )

**Tiết. 3**

**\* Bài thể dục:**

- Học từ nhịp 1 -10 (Nam riêng, nữ riêng)

**\* Chạy ngắn:**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; đứng mặt hướng chạy - XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP

- Trò chơi “Chạy tiếp sức”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh thực hiện được từ nhịp 1 -10 (Nam riêng, nữ riêng).

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh. đứng mặt hướng chạy - XP . Đứng vai hướng chạy – XP. Đứng lưng hướng chạy -XP, trò chơi “Chạy tiếp sức”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được tập hợp hàng dọc, dóng hàng và cách điều khiển; đứng nghiêm, nghỉ, quay phải,trái, quay đằng sau. Học sinh hiểu và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, đứng mặt hướng chạy - XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP, trò chơi “Chạy tiếp sức”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | **LVĐ** | | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | **Hoạt động của HS** | | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp.  + Bài thể dục.  + Ép dọc ép ngang.  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.   * Chạy nâng cao đùi tại chỗ. * Chạy gót chạm mông tại chỗ.   **\* Kiểm tra bài củ:**  - Đứng mặt hướng chạy - XP. | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | | | Học sinh thực hiện tốt đứng mặt hướng chạy - XP. | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - Giáo viên nhận xét đánh giá | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét | | |
| **2. Hình thành kiến thức mới (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh làm quen và thực hiện nhịp 1- 10. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Bài thể dục.**  - Học từ nhịp 1 -10 (Nam riêng, nữ riêng) | |  | | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện  Học sinh thực hiện được nhịp1-10. | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh  + Thử thực hiện động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng động tác,  - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác theo | | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập (24 phút )** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện tốt từ nhịp 1 -10 (Nam riêng, nữ riêng). Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, trò chơi “Chạy tiếp sức”. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Bài thể dục:**  - Luyện tập - nhịp 1- 10.  **+ Chạy ngắn**  - Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh. đứng mặt hướng chạy - XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP    - Trò chơi “***chạy tiếp sức*** ” | 12p  12 p  2-3 lượt | | | | Học sinh thực hiện tốt nhịp 1- 10.  Học sinh thực hiện được một số động tác bổ trợ phát triển sức nhanh | | | | - Giáo viên chia nhóm học sinh tập luyện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - Giáo viên thực hiện 1 lần cho cả lớp quan sát sau đó lần lượt 3 học sinh lên thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | - Học sinh tập luyện theo nhóm .  - Đội hình tập luyện  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n1)\*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3)\*\*\*\*\* (n4)  - Lần lượt 3 học sinh lên thực hiện.  - Đội hình tập luyện      - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết  - Đội hình trò chơi | | | | |
| **4. Hoạt động vận dụng (24 phút )** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện tốt nhịp 1- 10. Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * Học sinh nhịp 1- 10   - Một số động tác bổ trợ phát triển sức nhanh. | | | 1 lần  1 lần | | | Học sinh thực hiện được nhịp 1- 10Học sinh thực hiện được một số động tác bổ trợ phát triển sức nhanh. | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  ***\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:***  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  ***\* Xuống lớp*** | | |  | | |  | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhỡ học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà | | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: BÀI THỂ DỤC + CHẠY NGẮN**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 9

Thời gian thực hiện: (1 tiết )

**Tiết. 4**

**\* Bài thể dục:**

- Ôn luyện từ nhịp 1 -10 (Nam riêng, nữ riêng)

**\* Chạy ngắn:**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; đứng mặt hướng chạy - XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP

- Trò chơi “Chạy dích dắc tiếp sức”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh thực hiện được từ nhịp 1 -10 (Nam riêng, nữ riêng).

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh. đứng mặt hướng chạy - XP . Đứng vai hướng chạy – XP. Đứng lưng hướng chạy -XP, trò chơi “Chạy dích dắc tiếp sức”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện từ nhịp 1 -10 (Nam riêng, nữ riêng). Học sinh hiểu và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, đứng mặt hướng chạy - XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP, trò chơi “Chạy dích dắc tiếp sức”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | **LVĐ** | | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | **Hoạt động của HS** | | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp.  + Bài thể dục.  + Ép dọc ép ngang.  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.   * Chạy nâng cao đùi tại chỗ. * Chạy gót chạm mông tại chỗ.   **\* Kiểm tra bài củ:**  - Đứng mặt hướng chạy - XP. | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | | | Học sinh thực hiện tốt đứng mặt hướng chạy - XP. | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - Giáo viên nhận xét đánh giá | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét | | |
| **2. Hình thành kiến thức mới (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh làm quen và thực hiện tốt nhịp 1- 10. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Bài thể dục.**  - Học từ nhịp 1 -10 (Nam riêng, nữ riêng) | |  | | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện  Học sinh thực hiện được nhịp1-10. | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh  + Thử thực hiện động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng động tác,  - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác theo | | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập (24 phút )** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện tốt từ nhịp 1 -10 (Nam riêng, nữ riêng). Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, trò chơi “Chạy tiếp sức”. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Bài thể dục:**  - Luyện tập - nhịp 1- 10.  **+ Chạy ngắn**  - Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh. đứng mặt hướng chạy - XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP    - Trò chơi “***chạy tiếp sức*** ” | 12p  12 p  2-3 lượt | | | | Học sinh thực hiện tốt nhịp 1- 10.  Học sinh thực hiện được một số động tác bổ trợ phát triển sức nhanh | | | | - Giáo viên chia nhóm học sinh tập luyện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - Giáo viên thực hiện 1 lần cho cả lớp quan sát sau đó lần lượt 3 học sinh lên thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | - Học sinh tập luyện theo nhóm .  - Đội hình tập luyện  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n1)\*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3)\*\*\*\*\* (n4)  - Lần lượt 3 học sinh lên thực hiện.  - Đội hình tập luyện      - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết  - Đội hình trò chơi | | | | |
| **4. Hoạt động vận dụng (24 phút )** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện tốt nhịp 1- 10. Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * Học sinh nhịp 1- 10   - Một số động tác bổ trợ phát triển sức nhanh. | | | 1 lần  1 lần | | | Học sinh thực hiện được nhịp 1- 10  Học sinh thực hiện được một số động tác bổ trợ phát triển sức nhanh. | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  ***\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:***  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  ***\* Xuống lớp*** | | |  | | |  | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhỡ học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà | | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: BÀI THỂ DỤC + CHẠY NGẮN**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 9

Thời gian thực hiện: (1 tiết )

**Tiết. 4**

**\* Bài thể dục:**

- Ôn luyện từ nhịp 1 -10 (Nam riêng, nữ riêng)

**\* Chạy ngắn:**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; đứng mặt hướng chạy - XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP

- Trò chơi “Chạy dích dắc tiếp sức”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh thực hiện được từ nhịp 1 -10 (Nam riêng, nữ riêng).

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh. đứng mặt hướng chạy - XP . Đứng vai hướng chạy – XP. Đứng lưng hướng chạy -XP, trò chơi “Chạy dích dắc tiếp sức”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được từ nhịp 1 -10 (Nam riêng, nữ riêng)

. Học sinh hiểu và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, đứng mặt hướng chạy - XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP, trò chơi “Chạy dích dắc tiếp sức”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | **LVĐ** | | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | **Hoạt động của HS** | | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp.  + Bài thể dục.  + Ép dọc ép ngang.  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.   * Chạy nâng cao đùi tại chỗ. * Chạy gót chạm mông tại chỗ.   **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện từ nhịp 1 -10 (Nam riêng, nữ riêng)  . | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | | | Học sinh thực hiện tốt từ nhịp 1 -10 (Nam riêng, nữ riêng) | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - Giáo viên nhận xét đánh giá | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 2 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét | | |
| **2. Hình thành kiến thức mới (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh làm quen và thực hiện tốt nhịp 1- 10. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Bài thể dục.**  - Học từ nhịp 1 -10 (Nam riêng, nữ riêng) | |  | | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh  + Thử thực hiện động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng động tác,  - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác theo | | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập (24 phút )** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện tốt từ nhịp 1 -10 (Nam riêng, nữ riêng). Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, trò chơi “Chạy dích dắc tiếp sức”. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Bài thể dục:**  - Luyện tập - nhịp 1- 10.  **+ Chạy ngắn**  - Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh. đứng mặt hướng chạy - XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP    - Trò chơi “***chạy tiếp sức*** ” | 12p  12 p  2-3 lượt | | | | Học sinh thực hiện tốt nhịp 1- 10.  Học sinh thực hiện được một số động tác bổ trợ phát triển sức nhanh | | | | - Giáo viên chia nhóm học sinh tập luyện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - Giáo viên thực hiện 1 lần cho cả lớp quan sát sau đó lần lượt 3 học sinh lên thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | - Học sinh tập luyện theo nhóm .  - Đội hình tập luyện  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n1)\*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3)\*\*\*\*\* (n4)  - Lần lượt 3 học sinh lên thực hiện.  - Đội hình tập luyện      - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết  - Đội hình trò chơi | | | | |
| **4. Hoạt động vận dụng (24 phút )** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện tốt nhịp 1- 10. Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * Học sinh nhịp 1- 10   - Một số động tác bổ trợ phát triển sức nhanh. | | | 1 lần  1 lần | | | -Học sinh thực hiện được nhịp 1- 10  - Học sinh thực hiện được một số động tác bổ trợ phát triển sức nhanh. | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  ***\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:***  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  ***\* Xuống lớp*** | | |  | | |  | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhỡ học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà | | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: BÀI THỂ DỤC + CHẠY NGẮN**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 9

Thời gian thực hiện: (1 tiết )

**Tiết. 5**

**\* Bài thể dục:**

- Ôn luyện từ nhịp 1 -10 (Nam riêng, nữ riêng)

- Học: Từ 11-18 (Nữ), 11-19 (Nam)

**\* Chạy ngắn:**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; đứng mặt hướng chạy - XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP

- Luyện tập xuất phát cao - chạy nhanh 40 -60m, trò chơi “Chạy dích dắc tiếp sức”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh thực hiện được từ 1-18 (Nữ), 1-19 (Nam)

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh. đứng mặt hướng chạy - XP . Đứng vai hướng chạy – XP. Đứng lưng hướng chạy -XP, trò chơi “Chạy dích dắc tiếp sức”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được từ 1-18 (Nữ), 1-19 (Nam). Học sinh hiểu và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, đứng mặt hướng chạy - XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP, trò chơi “Chạy dích dắc tiếp sức”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | **LVĐ** | | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | **Hoạt động của HS** | | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp.  + Bài thể dục.  + Ép dọc ép ngang.  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.   * Chạy nâng cao đùi tại chỗ. * Chạy gót chạm mông tại chỗ.   **\* Kiểm tra bài củ:**  - từ nhịp 1 -10 (Nam riêng, nữ riêng)  . | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | | | Học sinh thực hiện tốt từ nhịp 1 -10 (Nam riêng, nữ riêng) | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - Giáo viên nhận xét đánh giá | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 2 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét | | |
| **2. Hình thành kiến thức mới (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh làm quen và thực hiện tốt nhịp Từ n11-18 (Nữ), n11-19 (Nam)  . | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Bài thể dục.**  - Từ nhịp11-18 (Nữ), nhịp 11-19 (Nam) | |  | | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh  + Thử thực hiện động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng động tác,  - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác theo | | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*(n1) \*\*\*\*(n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*(n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập (24 phút )** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện tốt từ 1-18 (Nữ), 1-19 (Nam). Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh , xuất phát cao - chạy nhanh 40 -60m, , trò chơi “Chạy dích dắc tiếp sức”. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Bài thể dục:**  - từ 1-18 (Nữ), 1-19 (Nam)  **+ Chạy ngắn**  - Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh. đứng mặt hướng chạy - XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP  - Luyện tập xuất phát cao - chạy nhanh 40 -60m,  - Trò chơi “***chạy tiếp sức*** ” | 12p  12 p  2-3 lượt | | | | Học sinh thực hiện tốt nhịp 1- 10.  Học sinh thực hiện được một số động tác bổ trợ phát triển sức nhanh | | | | - Giáo viên chia nhóm học sinh tập luyện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - Giáo viên thực hiện 1 lần cho cả lớp quan sát sau đó lần lượt 3 học sinh lên thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | - Học sinh tập luyện theo nhóm .  - Đội hình tập luyện  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n1)\*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3)\*\*\*\*\* (n4)  - Lần lượt 3 học sinh lên thực hiện.  - Đội hình tập luyện      - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết  - Đội hình trò chơi | | | | |
| **4. Hoạt động vận dụng (24 phút )** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện tốt từ 1-18 (Nữ), 1-19 (Nam). Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, xuất phát cao - chạy nhanh 40 -60m, | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Thực hiện từ 1-18 (Nữ), 1-19 (Nam)- - -Thực hiện xuất phát cao - chạy nhanh 40 -60m, | | | 1 lần  1 lần | | | Học sinh thực hiện được nhịp từ 1-18 (Nữ),1-19(Nam)  - Học sinh thực hiện được xuất phát cao - chạy nhanh 40 -60m, | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  ***\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:***  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  ***\* Xuống lớp*** | | |  | | |  | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhỡ học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà | | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: BÀI THỂ DỤC + CHẠY NGẮN**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 9

Thời gian thực hiện: (1 tiết )

**Tiết. 6**

**\* Bài thể dục:**

- Ôn luyện từ nhịp từ 1-18 (Nữ), 1-19 (Nam)

**\* Chạy ngắn:**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; đứng mặt hướng chạy - XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP

- Luyện tập xuất phát cao - chạy nhanh 40 -60m, trò chơi “Hoàng anh – Hoàng yến”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh thực hiện được từ 1-18 (Nữ), 1-19 (Nam)

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh. đứng mặt hướng chạy - XP . Đứng vai hướng chạy – XP. Đứng lưng hướng chạy -XP, trò chơi “Hoàng anh – Hoàng yến”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được từ 1-18 (Nữ), 1-19 (Nam). Học sinh hiểu và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, đứng mặt hướng chạy - XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP, trò chơi “Hoàng anh – Hoàng yến”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | **LVĐ** | | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | **Hoạt động của HS** | | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp.  + Bài thể dục.  + Ép dọc ép ngang.  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.   * Chạy nâng cao đùi tại chỗ. * Chạy gót chạm mông tại chỗ.   **\* Kiểm tra bài củ:**  - từ 1-18 (Nữ), 1-19 (Nam). | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | | | Học sinh thực hiện tốt từ 1-18 (Nữ), 1-19 (Nam). | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - Giáo viên nhận xét đánh giá | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét | | |
| **2. Hình thành kiến thức mới (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh làm quen và thực hiện tốt nhịp 1- 10. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Bài thể dục.**  từ 1-18 (Nữ), 1-19 (Nam) | |  | | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh  + Thử thực hiện động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng động tác,  - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác theo | | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập (24 phút )** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện tốt từ 1-18 (Nữ), 1-19 (Nam). Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh , xuất phát cao - chạy nhanh 40 -60m, , trò chơi “Hoàng anh – Hoàng yến”. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Bài thể dục:**  - từ 1-18 (Nữ), 1-19 (Nam)  **+ Chạy ngắn**  - Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh. đứng mặt hướng chạy - XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP  - Luyện tập xuất phát cao - chạy nhanh 40 -60m,  - Trò chơi “Hoàng anh – Hoàng yến” | 12p  12 p  2-3 lượt | | | | Học sinh thực hiện tốt nhịp 1- 10.  Học sinh thực hiện được một số động tác bổ trợ phát triển sức nhanh | | | | - Giáo viên chia nhóm học sinh tập luyện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - Giáo viên thực hiện 1 lần cho cả lớp quan sát sau đó lần lượt 3 học sinh lên thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | - Học sinh tập luyện theo nhóm .  - Đội hình tập luyện  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n1)\*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3)\*\*\*\*\* (n4)  - Lần lượt 3 học sinh lên thực hiện.  - Đội hình tập luyện      - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết  - Đội hình trò chơi | | | | |
| **4. Hoạt động vận dụng (24 phút )** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện tốt từ 1-18 (Nữ), 1-19 (Nam). Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, xuất phát cao - chạy nhanh 40 -60m, | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Thực hiện từ 1-18 (Nữ), 1-19 (Nam)- - -Thực hiện xuất phát cao - chạy nhanh 40 -60m, | | | 1 lần  1 lần | | | Học sinh thực hiện được nhịp từ 1-18 (Nữ),1-19(Nam)  - Học sinh thực hiện được xuất phát cao - chạy nhanh 40 -60m, | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  ***\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:***  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  ***\* Xuống lớp*** | | |  | | |  | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhỡ học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà | | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: BÀI THỂ DỤC + CHẠY NGẮN**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 9

Thời gian thực hiện: (1 tiết )

**Tiết. 7**

**\* Bài thể dục:**

- Ôn luyện từ nhịp từ 1-18 (Nữ), 1-19 (Nam)

- Học từ 19 – 25 (Nữ), 20-26 (Nam)

**\* Chạy ngắn:**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; đứng mặt hướng chạy - XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP

- Luyện tập xuất phát cao - chạy nhanh 40 -60m, trò chơi “Lò cò tiếp sức”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh thực hiện được từ nhịp 1-25 (Nữ), 1-26 (Nam)

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh. đứng mặt hướng chạy - XP . Đứng vai hướng chạy – XP. Đứng lưng hướng chạy -XP, trò chơi “Lò cò tiếp sức”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được từ nhịp 1-25 (Nữ), 1-26 (Nam). Học sinh hiểu và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, đứng mặt hướng chạy - XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP, trò chơi “Lò cò tiếp sức”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | **LVĐ** | | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | **Hoạt động của HS** | | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp.  + Bài thể dục.  + Ép dọc ép ngang.  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.   * Chạy nâng cao đùi tại chỗ. * Chạy gót chạm mông tại chỗ.   **\* Kiểm tra bài củ:**  - từ 1-18 (Nữ), 1-19 (Nam). | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | | | Học sinh thực hiện tốt từ 1-18 (Nữ), 1-19 (Nam). | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - Giáo viên nhận xét đánh giá | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 2 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét | | |
| **2. Hình thành kiến thức mới (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh làm quen và thực hiện được từ 19 – 25 (Nữ), 20-26 (Nam). | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Bài thể dục.**  - Học từ 19 – 25 (Nữ),20-26 (Nam) | |  | | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh  + Thử thực hiện động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng động tác,  - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác theo | | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập (24 phút )** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện tốt từ 1-18 (Nữ), 1-19 (Nam). Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh , xuất phát cao - chạy nhanh 40 -60m, , trò chơi “Lò cò tiếp sức”. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Bài thể dục:**  - Ôn từ nhịp 1-25 (Nữ), 1-26 (Nam).  **+ Chạy ngắn**  - Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh. đứng mặt hướng chạy - XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP  - Luyện tập xuất phát cao - chạy nhanh 40 -60m,  - Trò chơi “Lò cò tiếp sức” | 12p  12 p  2-3 lượt | | | | Học sinh thực hiện tốt từ nhịp 1-25 (Nữ), 1-26 (Nam).  Học sinh thực hiện được một số động tác bổ trợ phát triển sức nhanh | | | | - Giáo viên chia nhóm học sinh tập luyện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - Giáo viên thực hiện 1 lần cho cả lớp quan sát sau đó lần lượt 3 học sinh lên thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | - Học sinh tập luyện theo nhóm .  - Đội hình tập luyện  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n1)\*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3)\*\*\*\*\* (n4)  - Lần lượt 3 học sinh lên thực hiện.  - Đội hình tập luyện      - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết  - Đội hình trò chơi | | | | |
| **4. Hoạt động vận dụng (24 phút )** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện tốt từ 1-18 (Nữ), 1-19 (Nam). Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, xuất phát cao - chạy nhanh 40 -60m, | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Thực từ nhịp 1-25 (Nữ), 1-26 (Nam). -Thực hiện xuất phát cao - chạy nhanh 40 -60m, | | | 1 lần  1 lần | | | Học sinh thực hiện được nhịp từ nhịp 1-25 (Nữ), 1-26 (Nam).  - Học sinh thực hiện được xuất phát cao - chạy nhanh 40 -60m, | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  ***\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:***  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  ***\* Xuống lớp*** | | |  | | |  | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhỡ học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà | | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: CHẠY NGẮN + BÀI THỂ DỤC**

Môn học/ Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 9A, 9B, 9C

Thời gian thực hiện: (1 tiết )

**Tiết. 8**

**\* Chạy ngắn**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, đứng mặt hướng chạy - XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy –XP.

- Luyện tập xuất phát cao - chạy nhanh 40 -60m,

- Học: Cách đo và đóng bàn đạp.

**\* Bài thể dục:**

- Ôn luyện từ nhịp 1-25 (Nữ), 1-26 (Nam), trò chơi “Kết bạn’’

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, ứng mặt hướng chạy - XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP, thực hiện được xuất phát cao - chạy nhanh 40 - 60m, biết cách đo và đóng bàn đạp,

- Học sinh biết và thực hiện được từ nhịp 1-25 (Nữ), 1-26 (Nam), trò chơi “Kết bạn’’

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù:

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh hiểu và thực hiện được một số động tác bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh. xuất phát cao - chạy nhanh 40 - 60m, biết cách đo và đóng bàn đạp. Học sinh biết và thực hiện được từ nhịp 1-25 (Nữ), 1-26 (Nam), trò chơi “Kết bạn’’

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | **LVĐ** | | | | **Sản phẩm** | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.   * Chạy nâng cao đùi tại chỗ. * Chạy gót chạm mông tại chỗ.   .  **\* Kiểm tra bài củ:**  - Xuất phát cao - chạy nhanh 40 m  . | | | | | 8 p 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | | | | Học sinh thực hiện tốt xuất phát cao chạy nhanh 40m | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - Giáo viên nhận xét đánh giá | | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh bước đầu biết cách đo và đóng bàn đạp. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Chạy ngắn**  - Cách đo và đóng bàn đạp | 4 p | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện | | | | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh  + Thử thực hiện động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng cách đo và đóng bàn đạp  - Làm mẫu cách đo và đóng bàn đạp  .  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác theo. | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về cách đo và đóng bàn đạp.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập (24 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện tốt một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh đứng mặt hướng chạy - XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP; Xuất phát cao - chạy nhanh 40 - 60m, biết cách đo và đóng bàn đạp, chơi trò chơi. Học sinh biết và thực hiện được từ nhịp 1-25 (Nữ), 1-26 (Nam), trò chơi “Kết bạn’’ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Chạy ngắn**  - Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh. , đứng mặt hướng chạy XP, đứng vai hướng chạy XP, đứng lưng hướng chạy XP  - Luyện tập xuất phát cao - chạy nhanh 40 -60m,  - Cách đo và đóng bàn đạp  **\* Bài thể dục:**  **-** Ôn luyện từ nhịp 1-25 (Nữ), 1-26 (Nam), trò chơi “Kết bạn’’  - Trò chơi.  “ Kết bạn’’ | | | 12p  12p  2-3 lượt  3-5 lượt | | | | Học sinh thực hiện tốt một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh đứng mặt hướng chạy - XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP; Xuất phát cao - chạy nhanh 40 - 60m. Cách đo và đóng bàn đạp  Học sinh thực hiện tốt từ nhịp 1-25 (Nữ), 1-26 (Nam), trò chơi “Kết bạn’’ | | | | - Giáo viên chia nhóm học sinh tập luyện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - Giáo viên tập trung lớp thành 1 hàng dọc.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - Giáo viên thực hiện 1 lần cho cả lớp quan sát sau đó lần lượt 3 học sinh lên thực hiện.  - Giáo viên chia nhóm học sinh tập luyện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | | - Lần lượt 3 học sinh lên thực hiện.  - Đội hình tập luyện       * Học sinh thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên. * ĐH tập luyện.     - Lần lượt 3 học sinh lên thực hiện  - Học sinh tập luyện theo nhóm .  - Đội hình tập luyện  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n1)\*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3)\*\*\*\*\* (n4)  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. | | |
| **4. Hoạt động vận dụng (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện tốt từ nhịp 1-25 (Nữ), 1-26 (Nam), trò chơi “Kết bạn’’. Học sinh thực hiện được cách đo và đóng bàn đạp. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Học sinh thực hiện biến đổi đội hình 0-2-4   * Cách đo và đóng bàn đạp. | | | | 1 lần  1 lần | | | | - Học sinh thực hiện được biến đổi đội hình 0-2-4  - Học sinh thực hiện được cách đo và đóng bàn đạp. | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  ***\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:***  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  ***\* Xuống lớp*** | |  | | | |  | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: BÀI THỂ DỤC + CHẠY NGẮN**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 9

Thời gian thực hiện: ( 1 tiết )

**Tiết. 9**

**\* Bài thể dục**

- Ôn từ nhịp 1-25 (Nữ), 1-26 (Nam)

- Học từ 26 – 29 (Nữ), 27 - 36 (Nam)

**\* Chạy ngắn**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP.

- Ôn luyện cách đo và đóng bàn đạp, trò chơi “Người thừa thứ 3”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

# - Học sinh biết và thực hiện được từ 1 – 29 (Nữ), 1 - 36 (Nam)

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP. Thực hiện được cách đo và đóng bàn đạp, trò chơi “Người thừa thứ 3”

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được từ nhịp 1 – 29 (Nữ), 1 - 36 (Nam). Học sinh hiểu và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, ngồi XP. Thực hiện được cách đo và đóng bàn đạp, trò chơi “Người thừa thứ 3”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | **LVĐ** | | | | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.   * Chạy nâng cao đùi tại chỗ. * Chạy gót chạm mông tại chỗ.   **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện từ 1 – 25 (Nữ), 1 - 26 (Nam). | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | | | | | Học sinh nêu được từ 1 – 25 (Nữ), 1 - 26 (Nam).  . | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - Giáo viên nhận xét đánh giá | | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 2 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh bước đầu làm quen từ 26 – 29 (Nữ), 27 - 36 (Nam). | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Bài thể dục liên hoàn.**  - Học từ 26 – 29 (Nữ), 27 - 36 (Nam) | |  | | | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện | | | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh.  + Thử thực hiện động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng động tác,  - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác theo. | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập (24 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được từ nhịp 1 – 29 (Nữ), 1 - 36 (Nam). Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, cách đo và đóng bàn đạp. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Bài thể dục.**  - Luyện tập - nhịp từ 1 – 29 (Nữ), 1 - 36 (Nam)  **\* Chạy ngắn**  - Một số động bài tập trợ phát triển sức nhanh.  đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP, ngồi XP,   * Cách đo và đóng bàn đạp.   - Trò chơi.  “Người thừa thứ 3” | | | 12p  12p  2-3 lượt  3-5 lượt | | | | | Học sinh thực hiện được nhịp từ nhịp 1 – 29 (Nữ), 1 - 36 (Nam)..  .  Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ.  Học sinh thực hiện được cách đo và đóng bàn đạp. | | | | | - Giáo viên chia nhóm học sinh tập luyện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - Giáo viên cho lần lượt 3 học sinh lên thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên thực hiện 1 lần cho cả lớp quan sát sau đó cho lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | | - Học sinh tập luyện theo nhóm .  - Đội hình tập luyện  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n1)\*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3)\*\*\*\*\* (n4)    - Lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Đội hình tập luyện       * Học sinh thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên.   - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được từ 1 – 25 (Nữ), 1 - 26 (Nam). Thực hiện được cách đo và đóng bàn đạp. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực hiện từ nhịp 1 – 29 (Nữ), 1 - 36 (Nam).  - Thực hiện cách đo và đóng bàn đạp | | | | 1 lần  1 lần | | | | | - Học sinh thực hiện được từ nhịp 1 – 29 (Nữ), 1 - 36 (Nam).  - Thực hiện được cách đo và đóng bàn đạp | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  ***\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:***  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  ***\* Xuống lớp*** |  | | | | |  | | | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: CHẠY NGẮN + BÀI THỂ DỤC**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 9

Thời gian thực hiện: ( 1 tiết )

**Tiết. 10**

**\* Chạy ngắn:**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP.

- Ôn luyện cách đo và đóng bàn đạp.

- Học kỹ thuật xuất phát thấp.

**\* Bài thể dục:**

- Ôn luyện từ nhịp 1 – 29 (Nữ), 1 - 36 (Nam), trò chơi “ Lò cò tiếp sức”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được từ nhịp 1 – 29 (Nữ), 1 - 36 (Nam), trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. - Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP. Thực hiện được cách đo và đóng bàn đạp, kỹ thuật xuất phát thấp,

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được nhịp 1- 8, trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. Học sinh hiểu và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, ngồi XP. Thực hiện được cách đo và đóng bàn đạp, kỹ thuật xuất phát thấp.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | **LVĐ** | | | | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.   * Chạy nâng cao đùi tại chỗ. * Chạy gót chạm mông tại chỗ.   **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện từ nhịp 1 – 29 (Nữ), 1 - 36 (Nam). | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | | | | | Học sinh nêu được từ nhịp 1 – 29 (Nữ), 1 - 36 (Nam). | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - Giáo viên nhận xét đánh giá | | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh bước đầu làm kỹ thuật xuất phát thấp. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Chạy ngắn:**  - Học kỹ thuật xuất phát thấp. | |  | | | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện | | | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh.  + Thử thực hiện động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng động tác,  - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác theo. | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập (24 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được từ nhịp 1 – 29 (Nữ), 1 - 36 (Nam) ,trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, cách đo và đóng bàn đạp, kỹ thuật xuất phát thấp. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Chạy ngắn**  - Một số động bài tập trợ phát triển sức nhanh.  đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP, ngồi XP,   * Cách đo và đóng bàn đạp. * Kỹ thuật xuất phát thấp   **\* Bài thể dục.**  - Luyện tập từ nhịp 1 – 29 (Nữ), 1 - 36 (Nam)     * Trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. | | | 12p  2-3 lượt  12p  12p  2-3 lượt  1hiệp | | | | | Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ.  Học sinh thực hiện được cách đo và đóng bàn đạp, kỹ thuật xuất phát thấp  Học sinh thực hiện được nhịp 1- 8.  . | | | | | - Giáo viên cho lần lượt 3 học sinh lên thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên thực hiện 1 lần cho cả lớp quan sát sau đó cho lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | | - Lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Đội hình tập luyện       * Học sinh thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên.   - Học sinh tập luyện theo nhóm .  - Đội hình tập luyện  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n1)\*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3)\*\*\*\*\* (n4)  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được từ nhịp 1 – 29 (Nữ), 1 - 36 (Nam). Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực hiện từ nhịp 1 – 29 (Nữ), 1 - 36 (Nam)  - Thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp | | | | 1 lần  1 lần | | | | | - Học sinh thực hiện được từ nhịp 1 – 29 (Nữ), 1 - 36 (Nam).  - Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp** |  | | | | |  | | | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: BÀI THỂ DỤC + CHẠY NGẮN**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 9

Thời gian thực hiện: ( 1 tiết )

**Tiết. 11**

**\* Bài thể dục.**

- Ôn luyện từ nhịp 1 – 29 (Nữ), 1 - 36 (Nam)

- Học: Từ nhịp 30 - 34(nữ), từ 37 - 40(nam).

**\* Chạy ngắn**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP.

- Ôn luyện kỹ thuật xuất phát thấp,trò chơi “Người thừa thứ 3”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được từ nhịp 1 - 34(nữ), từ 1 - 40(nam).

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP. Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp, trò chơi “Người thừa thứ 3”

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được từ nhịp 1 - 34(nữ), từ 1 - 40(nam). Học sinh hiểu và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, ngồi XP. Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp, trò chơi “Người thừa thứ 3”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | **LVĐ** | | | | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.   * Chạy nâng cao đùi tại chỗ. * Chạy gót chạm mông tại chỗ.   **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | | | | | Học sinh nêu được kỹ thuật xuất phát thấp. | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - Giáo viên nhận xét đánh giá | | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh bước đầu làm quen nhịp 9 - 17. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Bài thể dục liên hoàn.**  - Học: Từ nhịp 30-34(nữ), từ 37 - 40(nam) | |  | | | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện | | | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh.  + Thử thực hiện động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng động tác,  - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác theo. | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập (24 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được từ nhịp 1 - 34(nữ), từ 1 - 40(nam). Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, kỹ thuật xuất phát thấp. trò chơi “Người thừa thứ 3”. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Bài thể dục.**  - Luyện tập từ nhịp 1 - 34(nữ), từ 1 - 40(nam).  **\* Chạy ngắn**  - Một số động bài tập trợ phát triển sức nhanh.  đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP, ngồi XP,   * Kỹ thuật xuất phát thấp.   - Trò chơi.  “Người thừa thứ 3” | | | 12p  12p  2-3 lượt  3-5 lượt | | | | | Học sinh thực hiện được nhịp 1- 8.  .  Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ.  Học sinh thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp | | | | | - Giáo viên chia nhóm học sinh tập luyện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - Giáo viên cho lần lượt 3 học sinh lên thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên thực hiện 1 lần cho cả lớp quan sát sau đó cho lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | | - Học sinh tập luyện theo nhóm .  - Đội hình tập luyện  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n1)\*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3)\*\*\*\*\* (n4)  - Lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Đội hình tập luyện       * Học sinh thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên.   - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được từ nhịp 1 - 34(nữ), từ 1 - 40(nam). Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực hiện từ nhịp 1 - 34(nữ), từ 1 - 40(nam).  - Thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp | | | | 1 lần  1 lần | | | | | - Học sinh thực hiện được từ nhịp 1 - 34(nữ), từ 1 - 40(nam).  - Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  ***\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:***  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  ***\* Xuống lớp*** |  | | | | |  | | | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: CHẠY NGẮN + BÀI THỂ DỤC**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 9

Thời gian thực hiện: ( 1 tiết )

**Tiết. 12**

**\* Chạy ngắn:**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP.

- Ôn luyện kỹ thuật xuất phát thấp.

- Học giai đoạn chạy lao sau xuất phát.

**\* Bài thể dục:**

- Ôn luyện từ nhịp 1 - 34(nữ), từ 1 - 40(nam), trò chơi “ Lò cò tiếp sức”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được từ nhịp 1 - 34(nữ), từ 1 - 40(nam).

, trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. - Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP. Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được từ nhịp 1 - 34(nữ), từ 1 - 40(nam),trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. Học sinh hiểu và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, ngồi XP. Thực hiện được, kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | **LVĐ** | | | | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.   * Chạy nâng cao đùi tại chỗ. * Chạy gót chạm mông tại chỗ.   **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp. | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | | | | | Học sinh nêu được kỹ thuật xuất phát thấp. | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - Giáo viên nhận xét đánh giá | | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh bước đầu làm giai đoạn chạy lao sau xuất phát. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Chạy ngắn:**  - Học giai đoạn chạy lao sau xuất phát. | |  | | | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện | | | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh.  + Thử thực hiện động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng động tác,  - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác theo. | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập (24 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được từ nhịp 1 - 34(nữ), từ 1 - 40(nam). Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Chạy ngắn**  - Một số động bài tập trợ phát triển sức nhanh.  đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP, ngồi XP,   * Kỹ thuật xuất phát thấp - giai đoạn chạy lao sau xuất phát.   **\* Bài thể dục.**  - Luyện tập nhịp từ nhịp 1 - 34(nữ), từ 1 - 40(nam).   * Trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. | | | 12p  2-3 lượt  12p  2-3 lượt  1hiệp | | | | | Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ.  Học sinh thực hiện được, kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát.  Học sinh thực hiện được nhịp 1- 17  . | | | | | - Giáo viên cho lần lượt 3 học sinh lên thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên thực hiện 1 lần cho cả lớp quan sát sau đó cho lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi | | | | | - Lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Đội hình tập luyện       * Học sinh thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên.   - Học sinh tập luyện theo nhóm .  - Đội hình tập luyện  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n1)\*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3)\*\*\*\*\* (n4)  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được từ nhịp 1 - 34(nữ), từ 1 - 40(nam). Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực nhịp từ nhịp 1 - 34(nữ), từ 1 - 40(nam).  - Thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát | | | | 1 lần  1 lần | | | | | - Học sinh thực hiện được từ nhịp 1 - 34(nữ), từ 1 - 40(nam)  - Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát. | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp** |  | | | | |  | | | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: BÀI THỂ DỤC + CHẠY NGẮN**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 9

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

**Tiết. 13**

**\* Bài thể dục.**

- Ôn luyện từ nhịp 1 - 34(nữ), từ 1 - 40(nam).

- Học từ nhịp 35-39 (nữ), từ 41-45 (nam)

**\* Chạy ngắn**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP.

- Ôn luyện kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát,trò chơi “Người thừa thứ 3”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được từ nhịp 35-39 (nữ), từ 41-45 (nam)

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP. Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát, trò chơi “Người thừa thứ 3”

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được từ nhịp 35-39 (nữ), từ 41-45 (nam). Học sinh hiểu và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, ngồi XP. Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát, trò chơi “Người thừa thứ 3”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | **LVĐ** | | | | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.   * Chạy nâng cao đùi tại chỗ. * Chạy gót chạm mông tại chỗ.   **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện từ nhịp 1 - 34(nữ), từ 1 - 40(nam). | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | | | | | Học sinh nêu được từ nhịp 1 - 34(nữ), từ 1-40 (nam).  . | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - Giáo viên nhận xét đánh giá | | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 2 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh bước đầu làm quen từ nhịp 35-39 (nữ), từ 41-45 (nam. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Bài thể dục liên hoàn.**  - Học từ nhịp 35-39 (nữ), từ 41-45 (nam) | |  | | | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện | | | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh.  + Thử thực hiện động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng động tác,  - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác theo. | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập (24 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được từ nhịp 35-39 (nữ), từ 41-45 (nam). Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát. trò chơi “Người thừa thứ 3”. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Bài thể dục.**  - Luyện tập từ nhịp 35-39 (nữ), từ 41-45 (nam)  **\* Chạy ngắn**  - Một số động bài tập trợ phát triển sức nhanh.  đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP, ngồi XP,   * Kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát.   - Trò chơi.  “Người thừa thứ 3” | | | 12p  12p  2-3 lượt  3-5 lượt | | | | | Học sinh thực hiện được nhịp 1- 25.  .  Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ.  Học sinh thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát | | | | | - Giáo viên chia nhóm học sinh tập luyện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - Giáo viên cho lần lượt 3 học sinh lên thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | | - Học sinh tập luyện theo nhóm .  - Đội hình tập luyện  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n1)\*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3)\*\*\*\*\* (n4)  - Lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Đội hình tập luyện       * Học sinh thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên.   - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được nhịp 1- 25. Thực hiện được kkỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực hiện nhịp 1- 25  - Thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát | | | | 1 lần  1 lần | | | | | - Học sinh thực hiện được nhịp 1-25.  - Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp** |  | | | | |  | | | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: BÀI THỂ DỤC + CHẠY NGẮN**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 9

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

**Tiết. 14**

**\* Bài thể dục.**

- Ôn luyện từ nhịp 1 -39 (nữ), từ 1-45 (nam)

- Học từ nhịp 40 – 45 (nữ)

**\* Chạy ngắn**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP.

- Ôn luyện kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát,trò chơi “Người thừa thứ 3”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được từ nhịp 1 - 45 (nữ), từ 1-45 (nam)

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP. Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát, trò chơi “Người thừa thứ 3”

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được từ nhịp 1 - 45 (nữ), từ 1-45 (nam). Học sinh hiểu và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, ngồi XP. Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát, trò chơi “Người thừa thứ 3”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | **LVĐ** | | | | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.   * Chạy nâng cao đùi tại chỗ. * Chạy gót chạm mông tại chỗ.   **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện từ 1 - 45(nam). | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | | | | | Học sinh nêu được  từ 1 - 45 (nam).  . | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - Giáo viên nhận xét đánh giá | | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 2 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh bước đầu làm quen từ nhịp 40 - 45 (nữ), | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Bài thể dục liên hoàn.**  - Học từ nhịp 40 - 45 (nữ) | |  | | | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện | | | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh.  + Thử thực hiện động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng động tác,  - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác theo. | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập (24 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được từ nhịp 1 - 45 (nữ), từ 1-45 (nam). Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát. trò chơi “Người thừa thứ 3”. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Bài thể dục.**  - Luyện tập từ nhịp 1 - 45 (nữ), từ 1- 45 (nam)  **\* Chạy ngắn**  - Một số động bài tập trợ phát triển sức nhanh.  đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP, ngồi XP,   * Kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát.   - Trò chơi.  “Người thừa thứ 3” | | | 12p  12p  2-3 lượt  3-5 lượt | | | | | Học sinh thực hiện được nhịp từ nhịp 1 - 45 (nữ), từ 1-45 (nam)  .  Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ.  Học sinh thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát | | | | | - Giáo viên chia nhóm học sinh tập luyện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - Giáo viên cho lần lượt 3 học sinh lên thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | | - Học sinh tập luyện theo nhóm .  - Đội hình tập luyện  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n1)\*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3)\*\*\*\*\* (n4)  - Lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Đội hình tập luyện       * Học sinh thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên.   - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được từ nhịp 1 - 45 (nữ), từ 1-45 (nam). Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực hiện nhịp từ nhịp 1 - 45 (nữ), từ 1-45 (nam)  - Thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát | | | | 1 lần  1 lần | | | | | - Học sinh thực hiện được từ nhịp 1 - 45 (nữ), từ 1-45 (nam).  - Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp** |  | | | | |  | | | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: CHẠY NGẮN + BÀI THỂ DỤC**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 9

Thời gian thực hiện: (1tiết )

**Tiết. 15**

**\* Chạy ngắn:**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP.

- Ôn luyện kỹ thuật xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao sau xuất phát.

- Học giai đoạn chạy giữa quãng.

**\* Bài thể dục:**

- Ôn luyện từ nhịp 1 - 45 (nữ), từ 1-45 (nam) chú ý biên độ, trò chơi “ Lò cò tiếp sức”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được từ nhịp 1 - 45 (nữ), từ 1-45 (nam) chú ý biên độ, trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. - Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP. Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp - giai đoạn chạy lao sau xuất phát - giai đoạn chạy giữa quãng.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được từ nhịp 1 - 45 (nữ), từ 1-45 (nam) chú ý biên độ, trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. Học sinh hiểu và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, ngồi XP. Thực hiện được, kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_giai đoạn chạy giữa quãng.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | **LVĐ** | | | | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.   * Chạy nâng cao đùi tại chỗ. * Chạy gót chạm mông tại chỗ.   **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện 1- 25 | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | | | | | Học sinh thực hiện được nhịp 1- 25 | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - Giáo viên nhận xét đánh giá | | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh bước đầu làm giai đoạn chạy giữa quãng. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Chạy ngắn:**  - Học giai đoạn chạy giữa quãng. | |  | | | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện | | | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh.  + Thử thực hiện động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng động tác,  - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác theo. | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập (24 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được từ nhịp 1 - 45 (nữ), từ 1-45 (nam) chú ý biên độ. Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, kỹ thuật xuất phát thấp\_giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Chạy ngắn**  - Một số động bài tập trợ phát triển sức nhanh.  đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP, ngồi XP,   * Kỹ thuật xuất phát thấp \_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng.   **\* Bài thể dục.**  - Luyện tập nhịp 1- 25 (chú ý biên độ).   * Trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. | | | 12p  2-3 lượt  12p  2-3 lượt  1hiệp | | | | | Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ.  Học sinh thực hiện được, kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng.  Học sinh thực hiện được nhịp 1- 25 | | | | | - Giáo viên cho lần lượt 3 học sinh lên thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên thực hiện 1 lần cho cả lớp quan sát sau đó cho lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi | | | | | - Lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Đội hình tập luyện       * Học sinh thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên.   - Học sinh tập luyện theo nhóm .  - Đội hình tập luyện  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n1) \*\*\*\*\*(n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\*(n4)  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được từ nhịp 1 - 45 (nữ), từ 1-45 (nam) chú ý biên độ. Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực hiện từ nhịp 1 - 45 (nữ), từ 1-45 (nam)  - Thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ | | | | 1 lần  1 lần | | | | | - Học sinh thực hiện được từ nhịp 1 - 45 (nữ), từ 1-45 (nam).  - Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp** |  | | | | |  | | | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: BÀI THỂ DỤC + CHẠY NGẮN**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 9

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

**Tiết. 16**

**\* Bài thể dục.**

- Ôn luyện từ nhịp 1 - 45 (nữ), từ 1-45 (nam) chú ý biên độ.

**\* Chạy ngắn**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP.

- Ôn luyện kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng,trò chơi “Người thừa thứ 3”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được từ nhịp 1 - 45 (nữ), từ 1-45 (nam) chú ý biên độ.

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP. Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng, trò chơi “Người thừa thứ 3”

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được từ nhịp 1 - 45 (nữ), từ 1-45 (nam) chú ý biên độ. Học sinh hiểu và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, ngồi XP. Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng, trò chơi “Người thừa thứ 3”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | **LVĐ** | | | | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.   * Chạy nâng cao đùi tại chỗ. * Chạy gót chạm mông tại chỗ.   **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện nhịp 1- 25 (chú ý biên độ). | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | | | | | Học sinh nêu được n1- n25 | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - Giáo viên nhận xét đánh giá | | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh liên kết và thực hiện được từ nhịp 1 - 45 (nữ), từ 1-45 (nam) chú ý biên độ. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Bài thể dục liên hoàn.**  Từ nhịp 1 - 45 (nữ), từ 1-45 (nam) chú ý biên độ | |  | | | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện | | | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh.  + Thử thực hiện động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng động tác,  - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác theo. | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập (24 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được từ nhịp 1 - 45 (nữ), từ 1-45 (nam) chú ý biên độ. Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng, trò chơi “Người thừa thứ 3”. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Bài thể dục.**  - Luyện tập từ nhịp 1 - 45 (nữ), từ 1-45 (nam) chú ý biên độ  **\* Chạy ngắn**  - Một số động bài tập trợ phát triển sức nhanh.  đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP, ngồi XP,   * Kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng..   - Trò chơi.  “Người thừa thứ 3” | | | 12p  12p  2-3 lượt  3-5 lượt | | | | | Học sinh thực hiện được nhịp 1- 35.  .  Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ.  Học sinh thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng. | | | | | - Giáo viên chia nhóm học sinh tập luyện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - Giáo viên cho lần lượt 3 học sinh lên thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | | - Học sinh tập luyện theo nhóm .  - Đội hình tập luyện  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n1)\*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3)\*\*\*\*\* (n4)  - Lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Đội hình tập luyện       * Học sinh thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên.   - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được từ nhịp 1 - 45 (nữ), từ 1-45 (nam) chú ý biên độ. Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực hiện từ nhịp 1 - 45 (nữ), từ 1-45 (nam) chú ý biên độ - Thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng. | | | | 1 lần  1 lần | | | | | - Học sinh thực hiện được từ nhịp 1 - 45 (nữ), từ 1-45 (nam) chú ý biên độ  - Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng. | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp** |  | | | | |  | | | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: BÀI THỂ DỤC + CHẠY NGẮN**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 9

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

**Tiết. 17**

**\* Bài thể dục.**

- Ôn luyện từ nhịp 1 - 45 (nữ), từ 1-45 (nam) chú ý biên độ.

**\* Chạy ngắn**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP.

- Ôn luyện kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng,trò chơi “Người thừa thứ 3”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được từ nhịp 1 - 45 (nữ), từ 1-45 (nam) chú ý biên độ.

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP. Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng, trò chơi “Người thừa thứ 3”

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được từ nhịp 1 - 45 (nữ), từ 1-45 (nam) chú ý biên độ. Học sinh hiểu và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, ngồi XP. Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng, trò chơi “Người thừa thứ 3”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | **LVĐ** | | | | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.   * Chạy nâng cao đùi tại chỗ. * Chạy gót chạm mông tại chỗ.   **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện nhịp 1- 25 (chú ý biên độ). | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | | | | | Học sinh nêu được n1- n25 | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - Giáo viên nhận xét đánh giá | | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh liên kết và thực hiện được từ nhịp 1 - 45 (nữ), từ 1-45 (nam) chú ý biên độ. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Bài thể dục liên hoàn.**  Từ nhịp 1 - 45 (nữ), từ 1-45 (nam) chú ý biên độ | |  | | | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện | | | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh.  + Thử thực hiện động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng động tác,  - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác theo. | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập (24 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được từ nhịp 1 - 45 (nữ), từ 1-45 (nam) chú ý biên độ. Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng, trò chơi “Người thừa thứ 3”. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Bài thể dục.**  - Luyện tập từ nhịp 1 - 45 (nữ), từ 1-45 (nam) chú ý biên độ  **\* Chạy ngắn**  - Một số động bài tập trợ phát triển sức nhanh.  đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP, ngồi XP,   * Kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng..   - Trò chơi.  “Người thừa thứ 3” | | | 12p  12p  2-3 lượt  3-5 lượt | | | | | Học sinh thực hiện được nhịp 1- 35.  .  Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ.  Học sinh thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng. | | | | | - Giáo viên chia nhóm học sinh tập luyện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn uốn nắn nhắc nhở chung.  - Giáo viên cho lần lượt 3 học sinh lên thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | | - Học sinh tập luyện theo nhóm .  - Đội hình tập luyện  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n1)\*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3)\*\*\*\*\* (n4)  - Lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Đội hình tập luyện       * Học sinh thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên.   - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được từ nhịp 1 - 45 (nữ), từ 1-45 (nam) chú ý biên độ. Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực hiện từ nhịp 1 - 45 (nữ), từ 1-45 (nam) chú ý biên độ - Thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng. | | | | 1 lần  1 lần | | | | | - Học sinh thực hiện được từ nhịp 1 - 45 (nữ), từ 1-45 (nam) chú ý biên độ  - Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng. | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp** |  | | | | |  | | | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: KIỂM TRA GIỮA KỲ I ( BÀI TD LIÊN HOÀN )**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 9

Thời gian thực hiện: ( 1 tiết )

**Tiết. 18**

**\* Bài thể dục.**

- Kiểm tra bài thể dục liên hoàn 45 nhip (nữ), 45 nhịp (nam)

.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết, thực hiện tốt bài thể dục liên hoàn 45 nhip (nữ), 45 nhịp (nam)

# 2.1 Năng lực đặc thù:

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết, thực hiện tốt bài thể dục liên hoàn 45 nhip (nữ), 45 nhịp (nam).

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực. Học sinh tham gia tốt trò chơi

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, còi, thước dây, cột xà, xẻng .

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu.** | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | **LVĐ** | | | | **Sản phẩm** | | **Hoạt động dạy học** | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.  - Nâng cao đùi tại chỗ.  - Chạy đạp sau tại chỗ.  **\* Kiểm tra bài củ:**  ( Không kiểm tra) | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n | | | |  | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - GV phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đô đốc học sinh học sinh.   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM | |
| **2. Hình thành kiến thức mới ( p**) | | | | | | | | | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập ( 28 phút )** | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Thực hiện đúng điều đẹp bài thể dục liên hoàn 45 nhip (nữ), 45 nhịp (nam) | | | | | | | | | | | | |
| **\* ĐHĐN.**  **\* Nội dung kiểm tra.**  bài thể dục liên hoàn 45 nhip (nữ), 45 nhịp (nam).  **\* Cách cho điểm**.  Điểm kiểm tra cho theo mức độ thực hiện động tác của từng học sinh.  **- ĐẠT:**  + Thực hiện thuộc bài, đúng điều đẹp bài thể dục liên hoàn 45 nhip (nữ), 45 nhịp (nam)**- CHƯA ĐẠT :**  + Thực hiện sai, động tác tập chưa đúng, đẹp | | | | 1 lần | Học sinh thực hiện được bật xa tại chổ | | | | - Giáo viên phổ biến nội dung kiểm tra, cách thức kiểm tra.  -Gv quan sát đánh giá | | | - Cho học sinh tự ôn tập nội dung kiểm tra  - Kiểm tra theo nhóm: 4 học sinh 1 nhóm  - Những học sinh chưa kiểm tra xếp hàng quan sát  - ĐH kiểm tra |
| **4. Hoạt động vận dụng ( 4p )** | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  Thực hiện đúng điều đẹp bài thể dục liên hoàn 45 nhip (nữ), 45 nhịp (nam). | | | | | | | | | | | | |
| Thực hiện  bài thể dục liên hoàn 45 nhip (nữ), 45 nhịp (nam) | 1 lần | |  | | | | Giáo viên nhận xét cũng cố hướng dẫn tập luyện ngoài giờ | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét | | |
| **5. Hoạt động kết thúc ( 5p)** | | | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi HS thả lỏng)  **\* Nhận xét:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp:** |  | |  | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhỡ học sinh thả lỏng tích cực , trò chuyện với HS  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS. | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: CHẠY NGẮN + ĐÁ CẦU**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 9

Thời gian thực hiện: (1tiết )

**Tiết. 19**

**\* Chạy ngắn:**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP.

- Ôn luyện kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng.

- Học giai đoạn về đích, cách đánh đích.

**+ Đá cầu**

- Ôn tập một số động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong , đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước.

- Ôn luyện tư thế chuẩn bị và di chuyển, trò chơi “ Lò cò tiếp sức”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được tư thế chuẩn bị và di chuyển, trò chơi “ Lò cò tiếp sức”.

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP. Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp - giai đoạn chạy lao sau xuất phát - giai đoạn chạy giữa quãng - giai đoạn về đích, cách đánh đích.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong , đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, tư thế chuẩn bị và di chuyển, trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. Học sinh hiểu và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, ngồi XP. Thực hiện được, kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_giai đoạn chạy giữa quãng\_ giai đoạn về đích, cách đánh đích.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | **LVĐ** | | | | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.   * Chạy nâng cao đùi tại chỗ. * Chạy gót chạm mông tại chỗ.   **\* Kiểm tra bài củ:**  Thực hiện tư thế chuẩn bị và di chuyển | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | | | | | Học sinh thực hiện được tư thế chuẩn bị và di chuyển | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - Giáo viên nhận xét đánh giá | | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh bước đầu làm giai đoạn về đích, cách đánh đích. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Chạy ngắn:**  - Học giai đoạn về đích, cách đánh đích.  . | |  | | | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện | | | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh.  + Thử thực hiện động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng động tác,  - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác theo. | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập (24 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được tư thế chuẩn bị và di chuyển, trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, kỹ thuật xuất phát thấp\_giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng\_ giai đoạn về đích, cách đánh đích. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Chạy ngắn**  - Một số động bài tập trợ phát triển sức nhanh.  đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP, ngồi XP,   * Kỹ thuật xuất phát thấp \_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng\_ giai đoạn về đích, cách đánh đích   **\* Đá cầu.**  - Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước.  - Tư thế chuẩn bị và di chuyển   * Trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. | | | 12p  2-3 lượt  12p  2-3 lượt  1hiệp | | | | | Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ.  Học sinh thực hiện được, kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng\_ giai đoạn về đích, cách đánh đích.  Học sinh thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ, tư thế chuẩn bị và di chuyển. | | | | | - Giáo viên cho lần lượt 3 học sinh lên thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên thực hiện 1 lần cho cả lớp quan sát sau đó cho lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Giáo viên cho học sinh thực hiện đồng loạt  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi | | | | | - Lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Đội hình tập luyện       * Học sinh thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên. * ĐHTL     - Học sinh vào thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.      - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được tư thế chuẩn bị và di chuyển. Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng\_ giai đoạn về đích, cách đánh đích. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực hiện tư thế chuẩn bị và di chuyển.  - Thực kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_giai đoạn chạy giữa quãng\_ giai đoạn về đích, cách đánh đích. | | | | 1 lần  1 lần | | | | | - Học sinh thực hiện được nhịp 1- 35.  - Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng\_ giai đoạn về đích, cách đánh đích. | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp** |  | | | | |  | | | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: CHẠY NGẮN + ĐÁ CẦU**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 9

Thời gian thực hiện: (1tiết )

**Tiết. 20**

**\* Chạy ngắn:**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP.

- Ôn luyện hoàn thiện kỹ thuật chạy cự li ngắn nâng cao thành tích.

**+ Đá cầu**

- Ôn tập một số động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong , đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước.

- Ôn luyện tư thế chuẩn bị và di chuyển, trò chơi “ chạy tiếp sức”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được tư thế chuẩn bị và di chuyển, trò chơi “ Lò cò tiếp sức”.

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP. Thực hiện được hoàn thiện kỹ thuật chạy cự li ngắn nâng cao thành tích.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, tư thế chuẩn bị và di chuyển, trò chơi “ Lò cò tiếp sức”., trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. Học sinh hiểu và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, ngồi XP. Thực hiện được, hoàn thiện kỹ thuật chạy cự li ngắn nâng cao thành tích.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | **LVĐ** | | | | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.   * Chạy nâng cao đùi tại chỗ. * Chạy gót chạm mông tại chỗ.   **\* Kiểm tra bài củ:**  Thực hiện tư thế chuẩn bị và di chuyển | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | | | | | Học sinh thực hiện được tư thế chuẩn bị và di chuyển | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - Giáo viên nhận xét đánh giá | | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh bước hoàn thiện kỹ thuật chạy cự li ngắn nâng cao thành tích.. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Chạy ngắn:**  - Hoàn thiện kỹ thuật chạy cự li ngắn nâng cao thành tích.  . | |  | | | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện | | | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh.  + Thử thực hiện động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng động tác,  - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác theo. | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập (24 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được tư thế chuẩn bị và di chuyển, trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, hoàn thiện kỹ thuật chạy cự li ngắn nâng cao thành tích. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Chạy ngắn**  - Một số động bài tập trợ phát triển sức nhanh.  đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP, ngồi XP,   * Hoàn thiện kỹ thuật chạy cự li ngắn nâng cao thành tích.   **\* Đá cầu.**  - Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước.  - Tư thế chuẩn bị và di chuyển   * Trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. | | | 12p  2-3 lượt  12p  2-3 lượt  1hiệp | | | | | Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ.  Học sinh thực hiện được, hoàn thiện kỹ thuật chạy cự li ngắn nâng cao thành tích.  Học sinh thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ, tư thế chuẩn bị và di chuyển. | | | | | - Giáo viên cho lần lượt 3 học sinh lên thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên cho lần lượt 3 học sinh lên thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên cho học sinh thực hiện đồng loạt  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi | | | | | - Lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Đội hình tập luyện       * Học sinh thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên.   - Lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Đội hình tập luyện    - Học sinh vào thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.      - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được tư thế chuẩn bị và di chuyển. Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng\_ giai đoạn về đích, cách đánh đích. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực hiện tư thế chuẩn bị và di chuyển.  - Thực kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_giai đoạn chạy giữa quãng\_ giai đoạn về đích, cách đánh đích. | | | | 1 lần  1 lần | | | | | - Học sinh thực hiện được nhịp 1- 35.  - Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng\_ giai đoạn về đích, cách đánh đích. | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp** |  | | | | |  | | | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: CHẠY NGẮN + ĐÁ CẦU**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 9

Thời gian thực hiện: (1tiết )

**Tiết. 21**

**\* Chạy ngắn:**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP.

- Ôn luyện hoàn thiện kỹ thuật chạy cự li ngắn nâng cao thành tích.

**+ Đá cầu**

- Ôn tập một số động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong , đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước.

- Ôn luyện tư thế chuẩn bị và di chuyển, trò chơi “ chạy tiếp sức”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được tư thế chuẩn bị và di chuyển, trò chơi “ Lò cò tiếp sức”.

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP. Thực hiện được hoàn thiện kỹ thuật chạy cự li ngắn nâng cao thành tích.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, tư thế chuẩn bị và di chuyển, trò chơi “ Lò cò tiếp sức”., trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. Học sinh hiểu và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, ngồi XP. Thực hiện được, hoàn thiện kỹ thuật chạy cự li ngắn nâng cao thành tích.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | **LVĐ** | | | | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.   * Chạy nâng cao đùi tại chỗ. * Chạy gót chạm mông tại chỗ.   **\* Kiểm tra bài củ:**  Thực hiện tư thế chuẩn bị và di chuyển | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | | | | | Học sinh thực hiện được tư thế chuẩn bị và di chuyển | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - Giáo viên nhận xét đánh giá | | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh bước hoàn thiện kỹ thuật chạy cự li ngắn nâng cao thành tích.. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Chạy ngắn:**  - Hoàn thiện kỹ thuật chạy cự li ngắn nâng cao thành tích.  . | |  | | | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện | | | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh.  + Thử thực hiện động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng động tác,  - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác theo. | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập (24 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được tư thế chuẩn bị và di chuyển, trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, hoàn thiện kỹ thuật chạy cự li ngắn nâng cao thành tích. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Chạy ngắn**  - Một số động bài tập trợ phát triển sức nhanh.  đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP, ngồi XP,   * Hoàn thiện kỹ thuật chạy cự li ngắn nâng cao thành tích.   **\* Đá cầu.**  - Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước.  - Tư thế chuẩn bị và di chuyển   * Trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. | | | 12p  2-3 lượt  12p  2-3 lượt  1hiệp | | | | | Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ.  Học sinh thực hiện được, hoàn thiện kỹ thuật chạy cự li ngắn nâng cao thành tích.  Học sinh thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ, tư thế chuẩn bị và di chuyển. | | | | | - Giáo viên cho lần lượt 3 học sinh lên thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên cho lần lượt 3 học sinh lên thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên cho học sinh thực hiện đồng loạt  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi | | | | | - Lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Đội hình tập luyện       * Học sinh thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên.   - Lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Đội hình tập luyện    - Học sinh vào thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.      - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được tư thế chuẩn bị và di chuyển. Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng\_ giai đoạn về đích, cách đánh đích. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực hiện tư thế chuẩn bị và di chuyển.  - Thực kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_giai đoạn chạy giữa quãng\_ giai đoạn về đích, cách đánh đích. | | | | 1 lần  1 lần | | | | | - Học sinh thực hiện được nhịp 1- 35.  - Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng\_ giai đoạn về đích, cách đánh đích. | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp** |  | | | | |  | | | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: CHẠY NGẮN + ĐÁ CẦU**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 9

Thời gian thực hiện: (1tiết )

**Tiết. 22**

**\* Chạy ngắn:**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP.

- Ôn luyện hoàn thiện kỹ thuật chạy cự li ngắn nâng cao thành tích.

**+ Đá cầu**

- Ôn tập một số động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong , đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước. bài tập phát triển thể lực; Đứng lên ngồi xuống

- Ôn luyện tư thế chuẩn bị và di chuyển, trò chơi “ chạy tiếp sức”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được tư thế chuẩn bị và di chuyển, trò chơi “ Lò cò tiếp sức”.

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP. Thực hiện được hoàn thiện kỹ thuật chạy cự li ngắn nâng cao thành tích.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, tư thế chuẩn bị và di chuyển, trò chơi “ Lò cò tiếp sức”., trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. Học sinh hiểu và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, ngồi XP. Thực hiện được, hoàn thiện kỹ thuật chạy cự li ngắn nâng cao thành tích.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | **LVĐ** | | | | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.   * Chạy nâng cao đùi tại chỗ. * Chạy gót chạm mông tại chỗ.   **\* Kiểm tra bài củ:**  Thực hiện tư thế chuẩn bị và di chuyển | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | | | | | Học sinh thực hiện được tư thế chuẩn bị và di chuyển | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - Giáo viên nhận xét đánh giá | | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh bước hoàn thiện kỹ thuật chạy cự li ngắn nâng cao thành tích. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Chạy ngắn:**  - Hoàn thiện kỹ thuật chạy cự li ngắn nâng cao thành tích.  . | |  | | | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện | | | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh.  + Thử thực hiện động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng động tác,  - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác theo. | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập (24 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được tư thế chuẩn bị và di chuyển, trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, hoàn thiện kỹ thuật chạy cự li ngắn nâng cao thành tích. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Chạy ngắn**  - Một số động bài tập trợ phát triển sức nhanh.  đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP, ngồi XP,   * Hoàn thiện kỹ thuật chạy cự li ngắn nâng cao thành tích.   **\* Đá cầu.**  - Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước.  - Tư thế chuẩn bị và di chuyển  bài tập phát triển thể lực; Đứng lên ngồi xuống.   * Trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. | | | 12p  2-3 lượt  12p  2-3 lượt  1hiệp | | | | | Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ.  Học sinh thực hiện được, hoàn thiện kỹ thuật chạy cự li ngắn nâng cao thành tích.  Học sinh thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ, tư thế chuẩn bị và di chuyển. | | | | | - Giáo viên cho lần lượt 3 học sinh lên thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên cho lần lượt 3 học sinh lên thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên cho học sinh thực hiện đồng loạt  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi | | | | | - Lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Đội hình tập luyện       * Học sinh thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên.   - Lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Đội hình tập luyện    - Học sinh vào thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.      - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được tư thế chuẩn bị và di chuyển. Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng\_ giai đoạn về đích, cách đánh đích. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực hiện tư thế chuẩn bị và di chuyển.  - Thực kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_giai đoạn chạy giữa quãng\_ giai đoạn về đích, cách đánh đích. | | | | 1 lần  1 lần | | | | | - Học sinh thực hiện được nhịp 1- 35.  - Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp\_ giai đoạn chạy lao sau xuất phát\_ giai đoạn chạy giữa quãng\_ giai đoạn về đích, cách đánh đích. | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp** |  | | | | |  | | | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: CHẠY NGẮN + ĐÁ CẦU**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 9

Thời gian thực hiện: (1tiết )

**Tiết. 23**

**\* Chạy ngắn:**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP.

- Luyện tập chạy cự ly ngắn.

**+ Đá cầu**

- Ôn tập một số động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong , đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, bài tập phát triển thể lực; Đứng lên ngồi xuống,

- Ôn luyện, tâng cầu bằng đùi , mu bàn chân, má trong bàn, trò chơi “ Lò cò tiếp sức”.

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, thực hiện được chạy cự ly ngắn.

- Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, một số bài tập bổ trợ phát triển thể lực, tâng cầu bằng đùi, mu bàn chân, má trong bàn, trò chơi “ Lò cò tiếp sức”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ; Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, bài tập phát triển thể lực; Đứng lên ngồi xuống, tâng cầu bằng đùi, mu bàn chân, má trong bàn chân, trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. Học sinh hiểu và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, thực hiện được chạy cự ly ngắn.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | | **LVĐ** | | | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.   * Chạy nâng cao đùi tại chỗ. * Chạy gót chạm mông tại chỗ.   **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thiện tâng cầu bằng đùi. | | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần | | | | Học sinh thực hiện được tâng cầu bằng đùi | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh   - Giáo viên nhận xét đánh giá | | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh bước hoàn thiện kỹ thuật chạy cự li ngắn nâng cao thành tích. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Chạy ngắn:**  - Hoàn thiện kỹ thuật chạy cự li ngắn nâng cao thành tích.  . |  | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực | | | | | | | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh.  + Thử thực hiện động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng động tác,  - Làm mẫu động tác.  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  HD thực hiện động tác theo. | | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên động và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng về động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | |
| **3. Hoạt động luyện tập (28 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, thực hiện được chạy cự ly ngắn. Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, bài tập phát triển thể lực; Đứng lên ngồi xuống, tâng cầu bằng đùi, mu bàn chân, má trong bàn chân, trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Chạy ngắn**  - Một số động bài tập trợ phát triển sức nhanh.  đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP, ngồi XP,   * Kỹ thuật chạy cự ly ngắn.   **\* Đá cầu.**  - Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước.  - bài tập phát triển thể lực; Đứng lên ngồi xuống   * Tâng cầu bằng đùi, mu bàn chân, má trong bàn chân, * Trò chơi “ Lò cò tiếp sức”. | | | 12p  2-3 lượt  12p  2-3 lượt  10lần  1hiệp | | | | | Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ.  Học sinh thực hiện được chạy cự ly ngắn  Học sinh thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ, một số bài tập bổ trợ phát triển thể lực. | | | | | - Giáo viên cho lần lượt 3 học sinh lên thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên thực hiện 1 lần cho cả lớp quan sát.  - Giáo viên cho học sinh thực hiện đồng loạt  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho học sinh thực hiện cá nhân  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi | | | | - Lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Học sinh thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên  - Đội hình tập luyện       * Học sinh thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên.   - Học sinh vào thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.      - Học sinh tự chọn vị trí trên sân tập luyện  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | | |
| **4. Hoạt động vận dụng (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**. Thực hiện được kỹ thuật chạy cự ly ngắn, tâng cầu bằng đùi, mu bàn chân, má trong bàn chân, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực hiện tâng cầu bằng đùi, mu bàn chân, má trong bàn chân,  - Thực hiện kỹ thuật chạy cự ly ngắn | | | | | 1 lần  1 lần | | | | - Thực hiện được kỹ thuật chạy cự ly ngắn, tâng cầu bằng đùi, mu bàn chân, má trong bàn chân, | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp** | |  | | | | |  | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: NHẢY CAO + ĐÁ CẦU**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 9

Thời gian thực hiện: (1 tiết )

**Tiết. 24**

**\* Nhảy cao.**

- Ôn một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà.

- Học cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà.

**\* Đá cầu.**

- Ôn tập bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, tâng cầu phối hợp, trò chơi “Lò cò tiếp sức”.

**I. Mục tiêu bài học:**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập, động tác bổ trợ đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà, biết cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà.

- Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, tâng cầu phối hợp, trò chơi “Lò cò tiếp sức”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà, cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà. Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, tâng cầu phối hợp, trò chơi “Lò cò tiếp sức”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh.

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | | | **LVĐ** | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***- Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***- Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.  - Nâng cao đùi tại chỗ.  - Chạy đạp sau tại chỗ.  **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện phát cầu thấp chân chính diện. | | | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n | | Học sinh thực hiện được phát cầu thấp chân chính diện. | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh. - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   - Giáo viên nhận xét đánh giá. | | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới. (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh bước đầu làm quen và thực hiện cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Nhảy cao.**  - Học cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà.  huong chay da | |  | | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện | | | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh. + Thử thực hiện kỹ thuật động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng kỹ thuật động tác,  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  - HD thực hiện. | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên kỹ thuật động tác và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng kỹ thuật động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập. (24 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được một số bài tập, động tác bổ trợ đá cầu, tâng cầu phối hợp, trò chơi “Lò cò tiếp sức”. Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà, cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Nhảy cao.**  - Ôn một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng,  - Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà.      - Cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà.  **\* Đá cầu.**  - Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước,   * Tâng cầu phối hợp   - Trò chơi.  “Lò cò tiếp sức”. | | | 12p  12p  6 -8 lượt  1-2 hiệp | | | | Học sinh thực hiện được cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà  Học sinh thực hiện được đá bẻ lòng má trong tâng cầu phối hợp. | | | | | - Giáo viên cho học sinh thực hiện đồng loạt  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho lần lượt 1 học sinh thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho học sinh thực hiện đồng loạt  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho học sinh thực hiện cá nhân  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | | - Học sinh vào thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.       * Lần lượt từng học sinh vào vị trí thực hiện.     huong chay da  - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.      - Học sinh tự chọn vị trí trên sân tập luyện  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng. (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được tâng cầu phối hợp. Thực hiện được cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực hiện. tâng cầu phối hợp  - Thực hiện cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà | | | | 1 lần  1 lần | | | | - Học sinh thực hiện được tâng cầu .  - Thực hiện được cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà. | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc. (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp:** |  | | | |  | | | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà. | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: NHẢY CAO + ĐÁ CẦU**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 9

Thời gian thực hiện: (1 tiết )

**Tiết. 25**

**\* Nhảy cao.**

- Ôn một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng,

- Ôn tập cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà.

- Học cách đo đà và điều chỉnh đà.

**\* Đá cầu.**

- Ôn tập bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước.

- Ôn luyện phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, tâng cầu phối hợp các điểm chạm.

- Giới thiệu: Phát cầu đúng (Luật mới), trò chơi “Chạy tiếp sức”.

**I. Mục tiêu bài học:**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập, động tác bổ trợ đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng, biết cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà

- Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, thực hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, tâng cầu phối hợp, trò chơi “Lò cò tiếp sức”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng, cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà. Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, thực hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, tâng cầu phối hợp, trò chơi “Lò cò tiếp sức”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh.

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | | | **LVĐ** | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***- Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***- Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.  - Nâng cao đùi tại chỗ.  - Chạy đạp sau tại chỗ.  **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện phát cầu thấp chân chính diện. | | | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n | | Học sinh thực hiện được phát cầu thấp chân chính diện. | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh. - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   - Giáo viên nhận xét đánh giá. | | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới. (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh bước đầu làm quen và thực hiện cách đo dà và điều chỉnh đà | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Nhảy cao.**  - Học cách đo dà và điều chỉnh đà | |  | | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện | | | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh. + Thử thực hiện kỹ thuật động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng kỹ thuật động tác,  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  - HD thực hiện. | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên kỹ thuật động tác và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng kỹ thuật động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập. (24 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được một số bài tập, động tác bổ trợ đá cầu, hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, tâng cầu phối hợp, trò chơi “Lò cò tiếp sức”.Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăngcách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Nhảy cao.**  - Ôn một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng,  - Cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà  **\* Đá cầu.**  - Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước,   * Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân * Tâng cầu phối hợp * Giới thiệu: Phát cầu đúng (Luật mới)   - Trò chơi.  “Lò cò tiếp sức”. | | | 12p  12p  6 -8 lượt    1-2 hiệp | | | | Học sinh thực hiện được cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà  Học sinh thực hiện được đá bẻ lòng má trong, phát cầu thấp chân chính diện. tâng cầu phối hợp. | | | | | - Giáo viên cho học sinh thực hiện đồng loạt  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho lần lượt 1 học sinh thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho học sinh thực hiện đồng loạt  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho nhóm 2 học sinh thực hiện qua lại.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên cho học sinh thực hiện cá nhân  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên giới thiệu: Phát cầu đúng (Luật mới)  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | | - Học sinh vào thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.       * Lần lượt từng học sinh vào vị trí thực hiện.     Description: huong chay da  - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.      - Học sinh phát cầu qua lại với nhau.  - Đội hình tập luyện.  x x x x x x  x x x x x x    - Học sinh tự chọn vị trí trên sân tập luyện  - Học sinh chú ý lắng nghe và ghi nhớ  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng. (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được tâng cầu phối hợp, phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân. Thực hiện được cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực hiện. tâng cầu phối hợp, phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.  - Thực hiện cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà. | | | | 1 lần  1 lần | | | | - Học sinh thực hiện được tâng cầu, phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.  - Thực hiện được cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà. | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc. (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp:** |  | | | |  | | | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà. | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: NHẢY CAO + ĐÁ CẦU**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 9

Thời gian thực hiện: (1 tiết )

**Tiết. 26**

**\* Nhảy cao.**

- Ôn một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng,

- Ôn tập cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo đà và điều chỉnh đà.

- Học đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy.

**\* Đá cầu.**

- Ôn tập bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước.

- Ôn luyện phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân, trò chơi: “Người thừa thứ 3”

.**I. Mục tiêu bài học:**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập, động tác bổ trợ đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng, biết cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà

- Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, thực hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, tâng cầu phối hợp, trò chơi “Người thừa thứ 3”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng, cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà, đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy. Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, thực hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân, trò chơi “Người thừa thứ 3”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh.

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | | | **LVĐ** | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***- Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***- Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.  - Nâng cao đùi tại chỗ.  - Chạy đạp sau tại chỗ.  **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện phát cầu thấp chân chính diện. | | | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n | | Học sinh thực hiện được phát cầu thấp chân chính diện. | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh. - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   - Giáo viên nhận xét đánh giá. | | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới. (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh bước đầu làm quen và thực hiện đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Nhảy cao.**  - Học đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy. | |  | | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện | | | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh. + Thử thực hiện kỹ thuật động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng kỹ thuật động tác,  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  - HD thực hiện. | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên kỹ thuật động tác và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng kỹ thuật động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập. (24 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được một số bài tập, động tác bổ trợ đá cầu, hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân, trò chơi “Người thừa thứ 3”.Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăngcách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà, đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Nhảy cao.**  - Ôn một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng,  - Cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà, đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy.  **\* Đá cầu.**  - Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước,   * Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân * Kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân.   - Trò chơi.  “Người thừa thứ 3”. | | | 12p  12p  6 -8 lượt | | | | Học sinh thực hiện được cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy.  Học sinh thực hiện được đá bẻ lòng má trong, phát cầu thấp chân chính diện. tâng cầu phối hợp. | | | | | - Giáo viên cho học sinh thực hiện đồng loạt  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho lần lượt 1 học sinh thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho học sinh thực hiện đồng loạt  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho nhóm 2 học sinh thực hiện qua lại.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên cho học sinh thực hiện cá nhân  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | | - Học sinh vào thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.       * Lần lượt từng học sinh vào vị trí thực hiện.       - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.      - Học sinh phát cầu qua lại với nhau.  - Đội hình tập luyện.  x x x x x x  x x x x x x    - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng. (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân, phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân. Thực hiện được cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà, đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực hiện kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân, phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.  - Thực hiện cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà, đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy. | | | | 1 lần  1 lần | | | | - Học sinh thực hiện được kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân.  phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.  - Thực hiện được cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà, đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy. | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc. (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp:** |  | | | |  | | | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà. | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: ĐÁ CẦU + NHẢY CAO**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 9

Thời gian thực hiện: (1 tiết )

**Tiết. 27**

**\* Đá cầu.**

- Ôn tập bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước.

- Ôn luyện phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân.

- Học kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực

**\* Nhảy cao.**

- Ôn một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng,

- Ôn tập cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo đà và điều chỉnh đà, đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy, trò chơi: “Nhảy ô tiếp sức”

.**I. Mục tiêu bài học:**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập, động tác bổ trợ đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng, biết cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà, trò chơi “Nhảy ô tiếp sức”.

- Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, thực hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, tâng cầu phối hợp.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng, cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà, đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy. Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, thực hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh.

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | | | **LVĐ** | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***- Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***- Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.  - Nâng cao đùi tại chỗ.  - Chạy đạp sau tại chỗ.  **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện phát cầu thấp chân chính diện. | | | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n | | Học sinh thực hiện được phát cầu thấp chân chính diện. | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh. - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   - Giáo viên nhận xét đánh giá. | | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới. (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh bước đầu làm quen và thực hiện kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực**.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Đá cầu.**  - Học kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực | |  | | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện | | | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh. + Thử thực hiện kỹ thuật động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng kỹ thuật động tác,  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  - HD thực hiện. | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên kỹ thuật động tác và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng kỹ thuật động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập. (24 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được một số bài tập, động tác bổ trợ đá cầu, hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân, kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực. Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăngcách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà, đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy. trò chơi “Nhảy ô tiếp sức”. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Đá cầu.**  - Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước,   * Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân * Kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân.   - Kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực  **\* Nhảy cao.**  - Ôn một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng,  - Cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà, đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy.  - Trò chơi.  “Nhảy ô tiếp sức”. | | | 12p  12p  6 -8 lượt  1-2 hiệp | | | | Học sinh thực hiện được đá bẻ lòng má trong, phát cầu thấp chân chính diện. kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực  .  Học sinh thực hiện được cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy. | | | | | - Giáo viên cho học sinh thực hiện đồng loạt  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho nhóm 2 học sinh thực hiện qua lại.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên cho học sinh thực hiện phối hợp.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho học sinh thực hiện đồng loạt  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho lần lượt 1 học sinh thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.    - Học sinh phát cầu qua lại với nhau.  - Đội hình tập luyện.  x x x x x x  x x x x x x    - Học sinh vào thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.     * Lần lượt từng học sinh vào vị trí thực hiện.       - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi. | | |
| **4. Hoạt động vận dụng. (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực**.** Thực hiện được cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà, đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực hiện kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực  - Thực hiện cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà, đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy. | | | | 1 lần  1 lần | | | | - Học sinh thực hiện được đỡ cầu bằng ngực.  - Thực hiện được cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà, đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy. | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc. (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp:** |  | | | |  | | | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà. | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: NHẢY CAO + ĐÁ CẦU**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 9A, 9B, 9C

Thời gian thực hiện: (1 tiết )

**Tiết. 28**

**\* Nhảy cao.**

- Ôn một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng,

- Ôn tập cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo đà và điều chỉnh đà, đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy.

- Học chạy đà 1-3 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà.

**\* Đá cầu.**

- Ôn tập bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước.

- Ôn luyện phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân, kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực, trò chơi: “Người thừa thứ 3”

.**I. Mục tiêu bài học:**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập, động tác bổ trợ đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng, biết cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà, chạy đà 1-3 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà.

- Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, thực hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân, kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực, trò chơi “Người thừa thứ 3”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng, cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà, đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy. Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, thực hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân, kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực, trò chơi “Người thừa thứ 3”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh.

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | | | **LVĐ** | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***- Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***- Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.  - Nâng cao đùi tại chỗ.  - Chạy đạp sau tại chỗ.  **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện chuyền cầu thấp chân chính diện. | | | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n | | Học sinh thực hiện được chuyền cầu thấp chân chính diện. | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh. - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   - Giáo viên nhận xét đánh giá. | | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới. (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh bước đầu làm quen và thực hiện chạy đà 1-3 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Nhảy cao.**  - Học chạy đà 1-3 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà. | |  | | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện | | | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh. + Thử thực hiện kỹ thuật động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng kỹ thuật động tác,  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  - HD thực hiện. | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên kỹ thuật động tác và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng kỹ thuật động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập. (24 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được một số bài tập, động tác bổ trợ đá cầu, hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân, kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực, trò chơi “Người thừa thứ 3”.Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăngcách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà, đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy, chạy đà 1-3 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Nhảy cao.**  - Ôn một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng,  - Cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, cách đo dà và điều chỉnh đà, đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy.  **\* Đá cầu.**  - Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước,   * Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân * Kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân. kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực.   - Trò chơi.  “Người thừa thứ 3”. | | | 12p  12p  6 -8 lượt | | | | Học sinh thực hiện được cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy.  Học sinh thực hiện được đá bẻ lòng má trong, phát cầu thấp chân chính diện, kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân, kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực. | | | | | - Giáo viên cho học sinh thực hiện đồng loạt  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho lần lượt 1 học sinh thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho học sinh thực hiện đồng loạt  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho nhóm 2 học sinh thực hiện qua lại.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên cho học sinh thực hiện cá nhân  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | | - Học sinh vào thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.       * Lần lượt từng học sinh vào vị trí thực hiện. * Đội hình TL     - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.      - Học sinh phát cầu qua lại với nhau.  - Đội hình tập luyện.  x x x x x x  x x x x x x    - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng. (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực. Thực hiện được chạy đà 1-3 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực hiện kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực.  - Thực hiện chạy đà 1-3 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà. | | | | 1 lần  1 lần | | | | - Học sinh thực hiện được kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực.  - Thực hiện được chạy đà 1-3 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà.  . | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc. (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp:** |  | | | |  | | | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà. | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: ĐÁ CẦU + NHẢY CAO**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 9

Thời gian thực hiện: (1 tiết )

**Tiết. 29**

**\* Đá cầu.**

- Ôn tập bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước.

- Ôn luyện phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân,

- Học kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân

**\* Nhảy cao.**

- Ôn một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng,

- Ôn tập chạy đà 1-3 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà, trò chơi: “Nhảy ô tiếp sức”

.**I. Mục tiêu bài học:**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập, động tác bổ trợ đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng, biết chạy đà 1-3 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà, trò chơi “Nhảy ô tiếp sức”.

- Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, thực hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà 1-3 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà. Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, thực hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh.

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | | | **LVĐ** | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***- Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***- Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.  - Nâng cao đùi tại chỗ.  - Chạy đạp sau tại chỗ.  **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện phát cầu thấp chân chính diện. | | | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n | | Học sinh thực hiện được phát cầu thấp chân chính diện. | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh. - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   - Giáo viên nhận xét đánh giá. | | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới. (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh bước đầu làm quen và thực hiện kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Đá cầu.**  - Học kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. | |  | | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện | | | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh. + Thử thực hiện kỹ thuật động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng kỹ thuật động tác,  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  - HD thực hiện. | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên kỹ thuật động tác và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng kỹ thuật động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập. (24 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được một số bài tập, động tác bổ trợ đá cầu, hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá chạy đà 1-3 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà. trò chơi “Nhảy ô tiếp sức”. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Đá cầu.**  - Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước,   * Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân * Kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.   **\* Nhảy cao.**  - Ôn một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng,  - Chạy đà 1-3 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà.    - Trò chơi.  “Nhảy ô tiếp sức”. | | | 12p  12p  6 -8 lượt  1-2 hiệp | | | | Học sinh thực hiện được đá bẻ lòng má trong, phát cầu thấp chân chính diện. kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.  Học sinh thực hiện được cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà, đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy. | | | | | - Giáo viên cho học sinh thực hiện đồng loạt  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho nhóm 2 học sinh thực hiện qua lại.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên cho học sinh thực hiện phối hợp.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho học sinh thực hiện đồng loạt  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho lần lượt 1 học sinh thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | | - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.    - Học sinh phát cầu qua lại với nhau.  - Đội hình tập luyện.  x x x x x x  x x x x x x    - Học sinh vào thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.     * Lần lượt từng học sinh vào vị trí thực hiện.     - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi. | | |
| **4. Hoạt động vận dụng. (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân**.** Thực hiện được chạy đà 1-3 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực hiện kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân  - Thực hiện chạy đà 1-3 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà. | | | | 1 lần  1 lần | | | | - Học sinh thực hiện được kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân  - Thực hiện được chạy đà 1-3 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà. | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc. (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp:** |  | | | |  | | | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà. | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: NHẢY CAO + ĐÁ CẦU**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 9

Thời gian thực hiện: (1 tiết )

**Tiết. 30**

**\* Nhảy cao.**

- Ôn một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng,

- Ôn luyện chạy đà 3 – 5 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà.

- Học giai đoạn tiếp đất nhảy cao "bước qua"

**\* Đá cầu.**

- Ôn tập bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước.

- Ôn luyện phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, trò chơi: “Người thừa thứ 3”

.**I. Mục tiêu bài học:**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập, động tác bổ trợ đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng, biết chạy đà 3 – 5 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà, giai đoạn tiếp đất nhảy cao "bước qua".

- Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, thực hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, trò chơi “Người thừa thứ 3”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà 3 – 5 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà. Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, thực hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, trò chơi “Người thừa thứ 3”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh.

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | | | **LVĐ** | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***- Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***- Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.  - Nâng cao đùi tại chỗ.  - Chạy đạp sau tại chỗ.  **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện chuyền cầu thấp chân chính diện. | | | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n | | Học sinh thực hiện được chuyền cầu thấp chân chính diện. | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh. - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   - Giáo viên nhận xét đánh giá. | | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới. (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh bước đầu làm quen và thực hiện c giai đoạn tiếp đất nhảy cao "bước qua". | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Nhảy cao.**  - Học giai đoạn tiếp đất nhảy cao "bước qua" | |  | | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện | | | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh. + Thử thực hiện kỹ thuật động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng kỹ thuật động tác,  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  - HD thực hiện. | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên kỹ thuật động tác và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng kỹ thuật động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập. (24 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được một số bài tập, động tác bổ trợ đá cầu, hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, trò chơi “Người thừa thứ 3”. Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá chạy đà 3 – 5 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà, giai đoạn tiếp đất nhảy cao "bước qua". | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Nhảy cao.**  - Ôn một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng,  - Chạy đà 3 – 5 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà, giai đoạn tiếp đất nhảy cao "bước qua"  **\* Đá cầu.**  - Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước,   * Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân * Kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân   - Trò chơi.  “Người thừa thứ 3”. | | | 12p  12p  6 -8 lượt | | | | Học sinh thực hiện được chạy đà 3 – 5 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà.  Học sinh thực hiện được đá bẻ lòng má trong, phát cầu thấp chân chính diện, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân | | | | | - Giáo viên cho học sinh thực hiện đồng loạt  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho lần lượt 1 học sinh thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho học sinh thực hiện đồng loạt  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho nhóm 2 học sinh thực hiện qua lại.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên cho học sinh thực hiện cá nhân  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | | - Học sinh vào thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.       * Lần lượt từng học sinh vào vị trí thực hiện. * Đội hình TL     - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.      - Học sinh phát cầu qua lại với nhau.  - Đội hình tập luyện.  x x x x x x  x x x x x x  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng. (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Thực hiện được chạy đà 3 – 5 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà, giai đoạn tiếp đất nhảy cao "bước qua" | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực hiện kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.  - Thực hiện chạy đà 3 – 5 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà | | | | 1 lần  1 lần | | | | - Học sinh thực hiện được kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân  - Thực hiện được chạy đà 3 – 5 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà.  . | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc. (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp:** |  | | | |  | | | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà. | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: NHẢY CAO + ĐÁ CẦU**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 9

Thời gian thực hiện: (1 tiết )

**Tiết. 31**

**\* Nhảy cao.**

- Ôn một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng,

- Ôn luyện kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua”

**\* Đá cầu.**

- Ôn tập bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước.

- Ôn luyện phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân trò chơi: “Lò cò tiếp sức”

.**I. Mục tiêu bài học:**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập, động tác bổ trợ đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng, kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua”

- Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, thực hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân, trò chơi “Lò cò tiếp sức”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng, kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua”. Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, thực hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân, trò chơi “Lò cò tiếp sức”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh.

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | | | **LVĐ** | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***- Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***- Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.  - Nâng cao đùi tại chỗ.  - Chạy đạp sau tại chỗ.  **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện chuyền cầu thấp chân chính diện. | | | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n | | Học sinh thực hiện được chuyền cầu thấp chân chính diện. | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh. - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   - Giáo viên nhận xét đánh giá. | | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới. (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh bước đầu làm quen và thực hiện c giai đoạn tiếp đất nhảy cao "bước qua". | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Nhảy cao.**  - Kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua” | |  | | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện | | | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh. + Thử thực hiện kỹ thuật động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng kỹ thuật động tác,  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  - HD thực hiện. | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên kỹ thuật động tác và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng kỹ thuật động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập. (24 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được một số bài tập, động tác bổ trợ đá cầu, hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân, trò chơi “Lò cò tiếp sức”. Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng, kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua” | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Nhảy cao.**  - Ôn một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng,  - kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua”    **\* Đá cầu.**  - Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước,   * Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân * Kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân * Kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân   - Trò chơi.  “Lò cò tiếp sức”. | | | 12p  12p  6 -8 lượt  1-2  Hiệp | | | | Học sinh thực hiện được kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua”    Học sinh thực hiện được đá bẻ lòng má trong, phát cầu thấp chân chính diện, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân . | | | | | - Giáo viên cho học sinh thực hiện đồng loạt  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho lần lượt 1 học sinh thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho học sinh thực hiện đồng loạt  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho nhóm 2 học sinh thực hiện qua lại.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | | - Học sinh vào thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.       * Lần lượt từng học sinh vào vị trí thực hiện. * Đội hình TL     - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.      - Học sinh phát cầu qua lại với nhau.  - Đội hình tập luyện.  x x x x x x  x x x x x x  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng. (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Thực hiện được kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua” | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực hiện kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.  - Thực hiện chạy đà 3 – 5 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà | | | | 1 lần  1 lần | | | | - Học sinh thực hiện được kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân  - Thực hiện được chạy đà 3 – 5 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà.  . | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc. (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp:** |  | | | |  | | | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà. | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: NHẢY CAO + ĐÁ CẦU**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 9

Thời gian thực hiện: (1 tiết )

**Tiết. 32**

**\* Nhảy cao.**

- Ôn một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng,

- Ôn luyện kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua”

**\* Đá cầu.**

- Ôn tập bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước.

- Ôn luyện phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân trò chơi: “Lò cò tiếp sức”

.**I. Mục tiêu bài học:**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập, động tác bổ trợ đà một bước giậm nhảy đá lăng. Chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng, kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua”

- Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, thực hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân, trò chơi “Lò cò tiếp sức”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng, kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua”. Học sinh biết và thực hiện được bài tập, động tác bổ trợ: Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước, thực hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân, trò chơi “Lò cò tiếp sức”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh.

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | | | **LVĐ** | | **Sản phẩm** | | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***- Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***- Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.  - Nâng cao đùi tại chỗ.  - Chạy đạp sau tại chỗ.  **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện chuyền cầu thấp chân chính diện. | | | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n | | Học sinh thực hiện được chuyền cầu thấp chân chính diện. | | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh. - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   - Giáo viên nhận xét đánh giá. | | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới. (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh bước đầu làm quen và thực hiện c giai đoạn tiếp đất nhảy cao "bước qua". | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Nhảy cao.**  - Kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua” | |  | | | | + Từng nhóm lên báo cáo sản phẩm và thực hiện | | | | Chia nhóm, phát tranh ảnh cho học sinh, yêu cầu học sinh. + Thử thực hiện kỹ thuật động tác theo tranh? + Gọi lần lượt các nhóm lên báo cáo sản phẩm, quan sát và nhận xét - Giới thiệu tác dụng kỹ thuật động tác,  - Nêu lỗi sai thường mắc khi luyện tập và cách sửa chữa.  - HD thực hiện. | | | | | - Hoạt động nhóm  + Nhóm trưởng các nhóm nhận tranh, thảo luận và thực hành .  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\* (n1) \*\*\*\*\* (n2)  \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*(n3) \*\*\*\*\* (n4)    - HS lắng nghe và ghi nhớ tác dụng; tên kỹ thuật động tác và cách thực.  - Quan sát GV làm mẫu, hình thành biểu tượng đúng kỹ thuật động tác.  - HS chú ý lắng nghe và tự sửa sai trong quá trình luyện tập. | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập. (24 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được một số bài tập, động tác bổ trợ đá cầu, hiện được phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân, trò chơi “Lò cò tiếp sức”. Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng, kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua” | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Nhảy cao.**  - Ôn một số bài tập bổ trợ; đà một bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà ba bước giậm nhảy đá lăng,  - kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua”    **\* Đá cầu.**  - Đá bẻ lòng má trong, đá bẻ lòng má ngoài, đá lăng trước,   * Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân * Kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân * Kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân   - Trò chơi.  “Lò cò tiếp sức”. | | | 12p  12p  6 -8 lượt  1-2  Hiệp | | | | Học sinh thực hiện được kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua”    Học sinh thực hiện được đá bẻ lòng má trong, phát cầu thấp chân chính diện, kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân . | | | | | - Giáo viên cho học sinh thực hiện đồng loạt  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho lần lượt 1 học sinh thực hiện  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho học sinh thực hiện đồng loạt  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh.  - Giáo viên cho nhóm 2 học sinh thực hiện qua lại.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | | - Học sinh vào thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.       * Lần lượt từng học sinh vào vị trí thực hiện. * Đội hình TL     - Học sinh thực hiện đồng loạt theo hiệu lệnh của Gv.  - Đội hình tập luyện.      - Học sinh phát cầu qua lại với nhau.  - Đội hình tập luyện.  x x x x x x  x x x x x x  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng. (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Thực hiện được kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua” | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực hiện kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.  - Thực hiện chạy đà 3 – 5 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà | | | | 1 lần  1 lần | | | | - Học sinh thực hiện được kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân  - Thực hiện được chạy đà 3 – 5 bước giậm nhảy giai đoạn trên không qua xà.  . | | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc. (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp:** |  | | | |  | | | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà. | | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe. * Đội hình xuống lớp. | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: CHẠY NGẮN**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 9

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

**Tiết. 33**

**\* Chạy ngắn:**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP, chạy đạp sau.

- Luyện tập chạy nhanh (cự ly 60m). Trò chơi “Lò cò tiếp sức”.

**I. Mục tiêu bài học:**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP, chạy đạp sau. Thực hiện được chạy nhanh (cự ly 60m), trò chơi “Lò cò tiếp sức”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh hiểu và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, ngồi XP, chạy đạp sau. Thực hiện được chạy nhanh (cự ly 60m), trò chơi “Lò cò tiếp sức”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh.

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | **LVĐ** | | **Sản phẩm** | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***- Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***- Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.  - Nâng cao đùi tại chỗ.  - Chạy đạp sau tại chỗ.  **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện kỹ thuật XP cao chạy lao sau Xp | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n | | Học sinh thực hiện được Thực hiện kỹ thuật XP cao chạy lao sau Xp | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh. - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   - Giáo viên nhận xét đánh giá. | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới. (ôn tập không có kiến thức mới)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập. (28 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, ngồi XP, chạy đạp sau. Thực hiện được chạy nhanh (cự ly 60m). Trò chơi “Lò cò tiếp sức”. | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Chạy ngắn**  - Một số động bài tập trợ phát triển sức nhanh.  đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP, ngồi XP, chạy đạp sau.  + Chạy nhanh (cự ly 60m)  - Trò chơi.  “Lò cò tiếp sức” | | 1 hiệp | | | Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ.  - Thực hiện được chạy nhanh (cự ly 60m) | | | | - Giáo viên cho lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | - Lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Đội hình tập luyện.       * Học sinh thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên. * ĐHTL     - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng. (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**. Thực hiện được chạy nhanh (cự ly 60m). | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực hiện chạy nhanh (cự ly 60m) | | | 1 lần | | | - Thực hiện được chạy nhanh (cự ly 60m) | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc. (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp:** |  | | |  | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà. | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp. | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: CHẠY NGẮN**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 9

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

**Tiết. 34**

**\* Chạy ngắn:**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP, chạy đạp sau.

- Luyện tập chạy nhanh (cự ly 60m). Trò chơi “Lò cò tiếp sức”.

**I. Mục tiêu bài học:**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP, chạy đạp sau. Thực hiện được chạy nhanh (cự ly 60m), trò chơi “Lò cò tiếp sức”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh hiểu và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, ngồi XP, chạy đạp sau. Thực hiện được chạy nhanh (cự ly 60m), trò chơi “Lò cò tiếp sức”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh.

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | **LVĐ** | | **Sản phẩm** | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***- Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***- Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.  - Nâng cao đùi tại chỗ.  - Chạy đạp sau tại chỗ.  **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện kỹ thuật XP cao chạy lao sau Xp | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n | | Học sinh thực hiện được Thực hiện kỹ thuật XP cao chạy lao sau Xp | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh. - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   - Giáo viên nhận xét đánh giá. | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới. (ôn tập không có kiến thức mới)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập. (28 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, ngồi XP, chạy đạp sau. Thực hiện được chạy nhanh (cự ly 60m). Trò chơi “Lò cò tiếp sức”. | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Chạy ngắn**  - Một số động bài tập trợ phát triển sức nhanh.  đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP, ngồi XP, chạy đạp sau.  + Chạy nhanh (cự ly 60m)  - Trò chơi.  “Lò cò tiếp sức” | | 1 hiệp | | | Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ.  - Thực hiện được chạy nhanh (cự ly 60m) | | | | - Giáo viên cho lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | - Lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Đội hình tập luyện.       * Học sinh thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên. * ĐHTL     - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng. (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**. Thực hiện được chạy nhanh (cự ly 60m). | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực hiện chạy nhanh (cự ly 60m) | | | 1 lần | | | - Thực hiện được chạy nhanh (cự ly 60m) | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc. (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp:** |  | | |  | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà. | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp. | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: CHẠY NGẮN**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 9

Thời gian thực hiện: (1 tiết)

**Tiết. 35**

**\* Chạy ngắn:**

- Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP, chạy đạp sau.

- Luyện tập chạy nhanh (cự ly 60m). Trò chơi “Chạy tiếp sức”.

**I. Mục tiêu bài học:**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy – XP, ngồi XP, chạy đạp sau. Thực hiện được chạy nhanh (cự ly 60m), trò chơi “Chạy tiếp sức”.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh hiểu và thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh, đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, ngồi XP, chạy đạp sau. Thực hiện được chạy nhanh (cự ly 60m), trò chơi “ chạy tiếp sức”.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây. Tranh ảnh.

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu. (8 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | | | | | **LVĐ** | | **Sản phẩm** | | | **Hoạt động dạy học** | | | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | | **Hoạt động của HS** | |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***- Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***- Khởi động chuyên môn****.*  - Chạy bước nhỏ tại chỗ.  - Nâng cao đùi tại chỗ.  - Chạy đạp sau tại chỗ.  **\* Kiểm tra bài củ:**  - Thực hiện kỹ thuật XP cao chạy lao sau Xp | | | | | 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n | | Học sinh thực hiện được Thực hiện kỹ thuật XP cao chạy lao sau Xp | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh. - Giáo viên phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học.  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh.   - Giáo viên nhận xét đánh giá. | | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM     - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét  - ĐHKTBC | |
| **2. Hình thành kiến thức mới. (ôn tập không có kiến thức mới)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập. (28 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Một số bài tập bổ trợ phát triển sức nhanh; Đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy - XP, ngồi XP, chạy đạp sau. Thực hiện được chạy nhanh (cự ly 60m). Trò chơi “Chạy tiếp sức”. | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Chạy ngắn**  - Một số động bài tập trợ phát triển sức nhanh.  đứng mặt hướng chạy – XP, đứng vai hướng chạy – XP, đứng lưng hướng chạy -XP, ngồi XP, chạy đạp sau.  + Chạy nhanh (cự ly 60m)  - Trò chơi.  “Chạy tiếp sức” | | 1 hiệp | | | Học sinh thực hiện được một số bài tập bổ trợ.  - Thực hiện được chạy nhanh (cự ly 60m) | | | | - Giáo viên cho lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Giáo viên quan sát hướng dẫn, uốn nắn chỉnh sữa kỹ thuật động tác cho học sinh  - Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi. | | | | - Lần lượt 3 học sinh vào thực hiện.  - Đội hình tập luyện.       * Học sinh thực hiện theo hiệu lệnh của giáo viên. * ĐHTL     - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - ĐH chơi trò chơi | | |
| **4. Hoạt động vận dụng. (4 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**. Thực hiện được chạy nhanh (cự ly 60m). | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Thực hiện chạy nhanh (cự ly 60m) | | | 1 lần | | | - Thực hiện được chạy nhanh (cự ly 60m) | | | | | - Gọi lần lượt 1 học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - Giáo viên quan sát và nhận xét cũng cố. | | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét |
| **5. Hoạt động kết thúc. (5 phút)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp:** |  | | |  | | | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhở học sinh thả lỏng tích cực.  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn tập luyện ở nhà. | | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp. | | | |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**TÊN BÀI DẠY: KIỂM TRA HỌC KỲ I CHẠY NGẮN**

Môn học/Hoạt động giáo dục Thể dục; lớp: 9

Thời gian thực hiện: ( 1 tiết )

**Tiết. 36**

**\* Chạy ngắn:** Kiểm tra kỹ thuật thành tíchchạy cự ly ngắn 60m

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Học sinh biết, thực hiện đúng kỹ thuật chạy cự ly ngắn 60mđạt thành tích cao.

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Bước đầu sử dụng các yếu tố tự nhiên (Không khí, nước, ánh sáng…), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.

- **Năng lực vận động cơ bản:** thực hiện đúng kỹ thuật bật xa tại chổ đạt thành tích cao.

- **Năng lực hoạt động TDTT**: Học sinh lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực.

**2.2 Năng lực chung**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ ND bài học.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Học sinh trình bày được sản phẩm học tập tương tác và hợp tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**:Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.

**3. Về phẩm chất**

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- **Nhân ái:** Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm khi hợp tác, gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện

# II. Chuẩn bị.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, còi, thước dây, cột xà, xẻng .

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động mở đầu.** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh biết cách báo cáo sĩ số và thực hiện được bài khởi động,nghiêm túc tập luyện. | | | | | | | | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Sản phẩm** | | | **Hoạt động dạy học** | | | |
| **Hoạt động của GV** | | | **Hoạt động của HS** |
| - Nhận lớp + **Khởi động:**  ***\* Khởi động chung.***  + Chạy trên địa hình tự nhiên.  + Xoay các khớp  + Bài thể dục  + Ép dọc ép ngang  ***\* Khởi động chuyên môn****.*  - Luân phiên đánh tay lên cao.  - Vặn mình.  - Cúi gập đánh lăng. | 8 p 150m  2lx8n  2lx8n  2lx8n  2lx8n | |  | | | - Nhận lớp, hỏi thăm sức khoẻ học sinh - GV phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học  - Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đô đốc học sinh học sinh   * Di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh học sinh | | | * Hoạt động của cán sự: Điểm số và báo cáo sĩ số.  Đội hình nhận lớp - Cán sự cho cả lớp khởi động chung  - Đội hình KĐC     * Học sinh thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên. * ĐHKĐCM |
| **2. Hình thành kiến thức mới ( p**) | | | | | | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập kiểm tra (28 phút)** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** thực hiện đúng kỹ thuật chạy cự ly ngắn 60mđạt thành tích cao. | | | | | | | | | |
| **\* Chạy ngắn:** \* Kiểm tra chạy ngắn 60m  **\* Đạt :** Thực hiện đúng kỹ thuật thành tích ở mức quy định.  Nam: < 9s  Nữ : < 11s  **\*Chưa Đạt:**  Thực hiện sai một trong bốn giai đoạn kỹ thuật , thành tích đạt dưới mức quy định. | | 8 lần | | Học sinh thực hiện được bật xa tại chổ | | | - Gv quan sát đánh giá | - Lần lượt 2 học sinh lên thực hiện.  x   |  |  | | --- | --- | | x |  | | x |  |   x  xxxxxxxxx  xxxxxxxxx  xxxxxxxxx | |
| **4. Hoạt động vận dụng ( 4p )** | | | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Học sinh thực hiện đúng chạy cự ly ngắn 60mđạt thành tích cao. | | | | | | | | | |
| - B ật xa tại chổ | 1 lần | | Học sinh thực hiện được chạy cự ly ngắn 60m | | - Gọi học sinh lên thực hiện kỹ thuật động tác  - GV quan sát và nhận xét cũng cố | | | - 1 hs lên thực hiện cả lớp quan sát nhận xét | |
| **5. Hoạt động kết thúc ( 5p)** | | | | | | | | | |
| **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi HS thả lỏng)  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  ***\* Xuống lớp*** |  | |  | | - Quan sát hướng dẫn nhắc nhỡ học sinh thả lỏng tích cực , trò chuyện với HS  - Giáo viên nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - Giáo viên hướng dẫn  HS tập luyện ở nhà | | | * Học sinh thả lỏng tích cực.      * Học sinh lắng nghe * Đội hình xuống lớp | |

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*