***Ngày soạn: 4/10/2023***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ngày dạy** | **Tiết** | **Lớp** | **Ghi chú** |
| 13/10/2023 | 4 | 9C |  |

**Tiết 11**

***-* Bài TD:** Ôn 8 ĐT đã học. . Học ĐT 9,10

- **Chạy trung bình :** Trò chơi “chạy dích dắc tiếp sức’’

**I. MỤC TIÊU**

***- Kiến thức:***

+ Biết cách thực hiện Bài thể nhịp điệu

+ Biết cách thực hiện trò chơi“chạy dích dắc tiếp sức’’.

***-Kỹ năng.***

+ Thực hiện cơ bản đúng từ đt 1đến đt8

+ Thực hiện được trò chơi “chạy dích dắc tiếp sức’’.

***-Thái độ***:Tập luyện nghiêm túc, tự giác và tích cực.

**- Phát triển năng lực học sinh.**

+ Năng lực vân động

+ Năng lực hình thành lối sống khỏe mạnh

+ Năng lực thể lực

+ Năng lực đánh giá và đánh giá lẫn nhau trong học tập

II. ĐỊA ĐIỂM ,PHƯƠNG TIỆN

**1.Địa điểm**

- Sân tập TD,vệ sinh sân tập sạch sẽ ,bằng phẳng

**2.Phương tiện**

-GV:SGVTD9, tranh, 1 cái còi ,4lá cờ , 4 bộ bàn đạp, giây đich, đồng hồ

- HS: Vôi bột

**III. Tiến trình hoạt động**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **ĐL** | **Phương pháp- tổ chức** |
| **1. Hoạt động mở đầu**  1.1. Nhận lớp  - Kiểm tra sĩ số và tình hình sức khoẻ HS  - GV phổ biến nội dung ,yêu cầu tiết học  1.2. Khởi động  a.Khởi động chung  - Chạy 200 m  - Xoay các khớp  - Bài võ cổ truyền 36 động tác  - Ép dây chằng  b.Khởi động chuyên môn  -Tại chỗ đánh tay  -Chạy bước nhỏ  -Chạy nâng cao đùi  -Chạy đạp sau  -Chạy tăng tốc | 8 phút  2Lx8N  1L  2Lx8N  3L  3L  3L  3L  2L | -Lớp trưởng tập hợp lớp thành 4 hàng ngang ,điểm số báo cáo với GV  -GV phổ biến ngắn gọn  -Lần lượt từng hàng chạy  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🚹**    -Lần lượt 4HS/1 lượt thực hiện  -GV hướng dẫn |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  2.1.Bài TDNĐ  -Ôn: 8 ĐT đã học. .  +Học mới ĐT 9,10  **3.Hoạt động luyện tập**  3.1.Bài TD  -Ôn: các ĐT đã học.  3.2. Chạy TB :Trò chơi “chạy dích dắc tiếp sức ”  3.3.Thả lỏng  -Thả lỏng các khớp và toàn thân :  +Khoa tay dưới bụng  +Rũ cổ chân ,cổ tay | 32 phút  3-4L  3-4L  2-3L  1-2L | 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  -Gv cho HS quan sát tranh và chỉ dẫn động tác trên tranh  -GV tập mẫu 1 lần sau đó tập mẫu chậm cho HS tập theo  -GV hô cho HS tập ,quan sát sửa sai  \*GV chia lớp thành 2 nhóm :nhóm nam,CS hướng dẫn tập chạy ngắn và 36NTD ,nhóm nữ do GV hướng dẫn tập TD, sử dụng kt MG,xyz,.  \*Yêu cầu :Thực hiện đúng các biên độ động tác TD và cơ bản thực hiện đúng cách đặt chân vào bàn đạp ,để tay sát vạch xuất phát ,có phản ứng nhanh khi nghe lệnh xuất phát , chạy ngắn trên nửa bàn chân trên  -GV gọi 2-4 HS lên thực hiện ,lớp nhận xét ,sử dụng kt321,GV bổ sung ,chốt lại,XL  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  -  GV phổ biến cách thực hiện trò chơi  -GV hướng dẫn HS tập  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  -GV hướng dẫn HS thả lỏng |
| **4. Hoạt động vận dụng**  ***4.1.Kiến thức liên môn:***  Môn GDCD:Giữ gìn kỷ luật trong tập luyện  4.2.Nhận xét  4.3.BTVN  -Ôn bài TD  -Luyện chạy TB vào buổi sáng | 5phút  4-5L  500m | -GV nhận xét ưu ,nhược điểm trong giờ học |

**Nhận xét, rút kinh nghiệm.**

......................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................