***Ngày soạn: 04/10/2023***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ngày dạy** | **Tiết** | **Lớp** | **Ghi chú** |
| 14/10/2023 | 3 |  9C |  |

**Tiết 12**

**- Bài TDNĐ:** Ôn các ĐT đã học

-**Chạy cự li 100m** : Luyện tập chạy bước nhỏ ,chạy nâng cao đùi , chạy đạp sau .

Xuất phát thấp- chạy lao và chạy giữa quãng (cự li 50m)

I.MỤC TIÊU

***- Kiến thức:***

+Biết cách thực hiện Bài thể nhịp điệu

+Biết cách thực hiện các động tác bổ trợ , Kỹ thuật xuất phát thấp- chạy lao-chạy giữa quãng .

***-Kỹ năng.***

+ Thực hiện cơ bản đúng Bài thể nhịp điệu

+ Thực hiện cơ bản đúng các động tác bổ trợ, thực hiện được Kỹ thuật xuất phát thấp -chạy lao-chạy giữa quãng ,duy trì và nâng dần sức nhanh .Thực hiện cơ bản đúng trò chơi.

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

**- Phát triển năng lực học sinh.**

+ Năng lực vân động

+Năng lực hỡnh 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.Nhận lớp -Kiểm tra sĩ số và tình hình sức khoẻ HS -GV phổ biến nội dung ,yêu cầu tiết học 2.Khởi động a.Khởi động chung -Chạy 200 m -Xoay các khớp-Bài võ cổ truyền 36 động tác-Ép dây chằng | 8 phút 2Lx8N1l2Lx8N | -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🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹**🚹** |
| **2.Hoạt động hình thành kiến thức** 1.Chạy cự li 100m-Ôn : +Chạy bước nhỏ+Chạy nâng cao đùi +Chạy đạp sau +Kỹ thuật xuất phát thấp- chạy lao- chạy giữa quãng (50m) 2.Bài TD-Ôn: 10 đt TDNĐ đã học***\*Kiến thức liên môn:***Môn GDCD:Giữ gìn kỷ luật trong tập luyện**3.Hoạt động luyện tập**3.1.Chạy cự li 100m-Ôn : +Chạy bước nhỏ+Chạy nâng cao đùi +Chạy đạp sau +Kỹ thuật xuất phát thấp- chạy lao- chạy giữa quãng (50m) 3.2.Bài TDNĐ-Ôn: các đt đã học3.3.Thả lỏng -Thả lỏng các khớp và toàn thân :+Khoa tay dưới bụng +Lắc bắp đùi +Rung bắp cẳng chân +Nhún nhảy thả lỏng +Rũ cổ chân ,cổ tay  | 32 phút 3L3L3L1-2L4-5L1L1L1L1L3-4L2Lx8N2Lx8N2Lx8N2Lx8N2Lx8N | 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹-GV hướng dẫn HS tập  -GV gọi 4 HS lên đóng bàn đạp sau đó điều khiển HS tập, quan sát và sửa sai 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹-GV hô cho HS tập ,quan sát sửa sai \*GV chia lớp thành 2 nhóm :nhóm nữ do CS hướng dẫn tập chạy ngắn và 25 N TD ,nhóm nam do GV hướng dẫn tập bài TD N19-25 ,sử dụng kt MG,xyz,1/2 thời gian đổi nội dung .\*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 hướng dẫn HS tập  -GV gọi 4 HS lên đóng bàn đạp sau đó điều khiển HS tập, quan sát và sửa sai 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹-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 nữ do CS hướng dẫn tập chạy ngắn và 25 N TD ,nhóm nam do GV hướng dẫn tập bài TD N19-25 ,sử dụng kt MG,xyz,1/2 thời gian đổi nội dung . |
| 4. **Hoạt động vận dụng**4.1.Nhận xét 4.2.BTVN-Ôn bài TDNĐ -Chạy ngắn :Xuất phát thấp- chạy lao- chạy giữa quãng -Luyện chạy bền vào buổi sáng | 5phút 8-10L6-8L500m | 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹-GV nhận xét ưu ,nhược điểm trong giờ học |

**Nhận xét, rút kinh nghiệm.**..................................................................................................

............................................................................................... ……………………………….

……………………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………….