

KẾ HOẠCH BÀI DẠY THỂ DỤC 9 – NĂM HỌC 2022-2023

| | | |
|---------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| Ngày soạn 01/11/2022 | Lớp Ngày dạy: | 9A4 10/11/2022 |
|---------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|

TIẾT 21: CHẠY NGẮN - NHẢY XA

- **Chạy ngắn:** Ôn một số động tác bổ trợ. Trò chơi phát triển sức nhanh (do GV chọn); Ôn hoàn thiện kỹ thuật chạy cự li ngắn.
- **Nhảy xa:** Ôn một số động tác bổ trợ. Ôn chạy đà 5 – 7 bước hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòi.

I. MỤC TIÊU.

1. Kiến thức :

- *Biết cách thực hiện một số động tác bổ trợ; trò chơi phát triển sức nhanh; hoàn thiện kỹ thuật chạy cự li ngắn.*
- *Biết cách thực hiện một số động tác bổ trợ; chạy đà 5 – 7 bước hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòi.*

2. Kỹ năng:

- *HS thực hiện đúng một số động tác bổ trợ; trò chơi phát triển sức nhanh; hoàn thiện kỹ thuật chạy cự li ngắn.*
- *HS thực hiện được một số động tác bổ trợ; chạy đà 5 – 7 bước hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòi.*

3. Thái độ- hành vi:

- *Rèn luyện cho HS thái độ nghiêm túc, tự giác, tích cực tham gia các hoạt động rèn luyện thân thể, ý thức việc đảm bảo an toàn trong tập luyện.*
- *HS chủ động vận dụng những kiến thức được học vào các buổi tập luyện ngoài giờ để nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần.*

4. Định hướng phát triển năng lực:

- *Năng lực chung: phát triển năng lực tổ chức, quản lí, giao tiếp, hợp tác, tính toán.*

Giáo viên: Hoàng Xuân Quý – Trường THCS Bạch Đằng


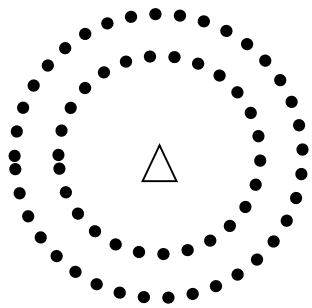
KẾ HOẠCH BÀI DẠY THỂ DỤC 9 – NĂM HỌC 2022-2023

- Năng lực chuyên biệt: tự nghiên cứu và tự tập các động tác chạy ngắn – nhảy xa. Năng lực tự đánh giá và đánh giá lẫn nhau trong học tập TĐTT.



II. ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN.

- Địa điểm : Sân trường THCS Bạch Đằng.
- Phương tiện : Còi, cờ, dây đích - ván giậm nhảy, hố cát.






III. TIẾN TRÌNH HOẠT ĐỘNG

| NỘI DUNG | Định Lượng | HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS |
|---|--|--|
| <u>A/ HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU.</u> 1. Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số, sức khỏe, trang phục. - Phổ biến nội dung , yêu cầu bài học: + Chạy ngắn: Hoàn thiện kĩ thuật chạy cự li ngắn + Nhảy xa: Chạy đà 5 – 7 bước hoàn thiện kĩ thuật nhảy xa kiểu ngòai. | 6- 8' 1' - 2' | - ĐH : 4 hàng ngang.  cs △ - GV và HS làm thủ tục nhận lớp (Lốp trưởng báo cáo sĩ số, tình trạng sức khỏe của HS, Lốp chúc GV “khỏe” - GV phổ biến nội dung, mục tiêu giờ học. |
| 2. Khởi động: - Chạy nhẹ nhàng 1 vòng quanh sân. * Chung: + Tập bài thể dục tay không 6 động tác: đầu cổ, tay, chân, bụng, vặn mình, phối hợp. + Xoay các khớp : cổ tay cổ chân, vai hẹp, vai rộng, hông, gối.. | 4' - 5' 2l x 8n 2l x 8n 2l x 8n | - Do lốp trưởng dẫn đầu chạy theo một hàng trên địa hình tự nhiên theo hướng dẫn của GV - ĐH :  |

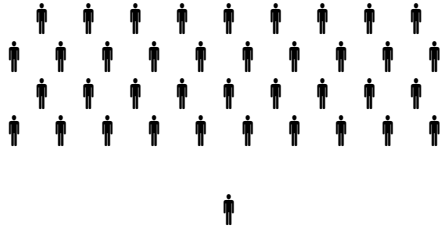
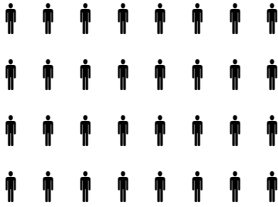
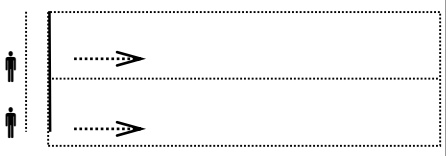

KẾ HOẠCH BÀI DẠY THỂ DỤC 9 – NĂM HỌC 2022-2023

| | | |
|---|---|---|
| <p>+ Ép dây chằng: đọc - ngang.</p> <p>* Chuyên môn:</p> <p>+ Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông di chuyển vòng tròn.</p> <p>3. Trò chơi: “Người thừa thứ ba”</p> <p>- Cách chơi: Học sinh đứng thành 2 vòng tròn đồng tâm, em trước cách em sau 1m. Sau khi điểm danh xong GV chọn 2 em (1 em chạy, 1 em đuổi) khi em chạy cảm thấy mệt thì đứng trước bất kì bạn nào trong vòng tròn, bạn đứng sau trong vòng tròn cảm thấy mình thừa rồi chạy để cho bạn đuổi. Trường hợp em đuổi chạm vào em chạy thì em chạy quay lại đuổi, cứ như vậy cho đến cuộc thi kết thúc.</p> | <p align="center">2lần</p> <p align="center">3 - 4’</p> | <p>- GV: Quan sát đôn đốc HS thực hiện khởi động.</p> <p>- HS thực hiện đồng loạt theo khẩu lệnh của GV hoặc lớp trưởng</p> <p>- ĐH trò chơi như đội hình khởi động</p> <p>- GV tổ chức cho HS chơi</p> <p>- HS chơi tích cực</p> |
| <p align="center"><u>B/ HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC</u></p> <p>1. Chạy ngắn:</p> <p>- Hoàn thiện kĩ thuật chạy cự li ngắn</p> <p>+ Xuất phát thấp</p> <p align="center"></p> <p>+ Chạy lao sau xuất phát</p> <p align="center"></p> | <p align="center">10-12’</p> | <p>- GV nhắc lại các giai đoạn kỹ thuật</p> <p>- HS chú ý lắng nghe và ghi nhớ kỹ thuật</p> |

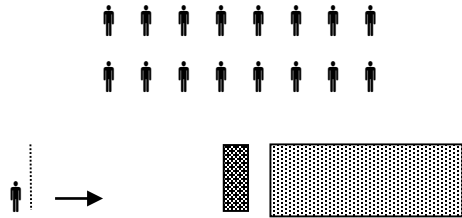

KẾ HOẠCH BÀI DẠY THỂ DỤC 9 – NĂM HỌC 2022-2023

| | | |
|---|--|---|
| <p>+ Chạy giữa quãng</p>  <p>+ Về đích</p>  <p>2. Nhảy xa.</p> <p>+ Giai đoạn chạy đà</p>  <p>+ Giai đoạn giậm nhảy</p>  <p>+ Giai đoạn trên không và tiếp đất</p>  <p><i>* Liên môn với toán để tính được bước đà hợp lí. Liên môn với môn vật lí để tính được lực quán tính của cơ thể không vượt qua vạch giới hạn và tạo ra một lực cơ học và góc độ giậm nhảy hợp lí nhất từ đó nâng cao được thành tích nhảy xa.</i></p> <p>C/ HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP</p> <p>1. Chạy ngắn</p> <p>*Ôn tập:</p> <p>- Đánh tay tại chỗ</p> | <p>1 lần</p> <p>22 – 24’</p> <p>2 - 31</p> | <p>- GV nhắc lại các giai đoạn kỹ thuật</p> <p>- HS chú ý lắng nghe và ghi nhớ kỹ thuật</p> <p>- GV tổ chức cho HS tập luyện</p> <p>- HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV.</p> |
|---|--|---|

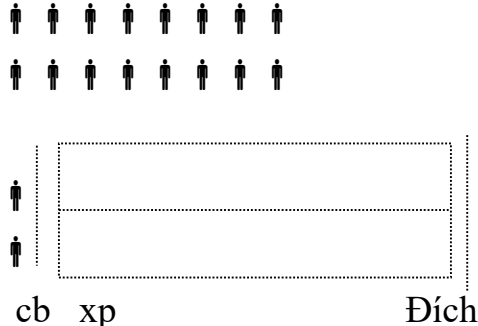
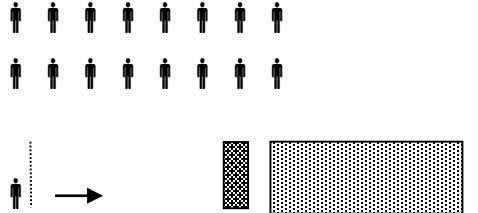
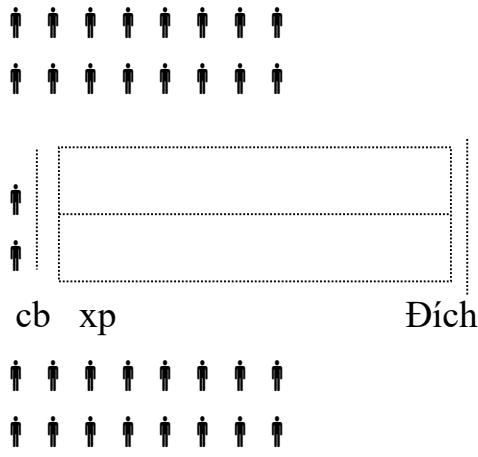
KẾ HOẠCH BÀI DẠY THỂ DỤC 9 – NĂM HỌC 2022-2023

| | | |
|--|--|---|
| <p>- Động tác xuất phát thấp.</p> | <p>2 - 31</p> | <p>- ĐH :</p>  |
| <p>- Hoàn thiện kỹ thuật chạy cự li ngắn</p> <p>+ Xuất phát</p> <p>+ Chạy lao sau xuất phát</p> <p>+ Chạy giữa quãng</p> <p>+ Về đích</p> | <p>11</p> | <p>- GV gọi 2 HS lên thực hiện.</p> <p>- ĐH :</p>   <p>- HS quan sát nhận xét và đánh giá</p> <p>- GV quan sát, nhận xét và đánh giá HS.</p> |
| <p>2. Nhảy xa</p> <p>* Ôn tập :</p> <p>- Đá lăng trước.</p> <p>- Đá lăng trước sau.</p> <p>- Bật thu gối tại chỗ</p> <p>- Đà 1 bước giậm nhảy bước bộ trên không</p> <p>- Chạy đà 5 – 7 bước hoàn thiện</p> | <p>2 - 31</p> <p>2 - 31</p> <p>2 - 31</p> <p>1 - 21</p> <p>1 lần</p> | <p>- GV tổ chức cho HS tập luyện</p> <p>- HS thực hiện đồng loạt theo khẩu lệnh của GV.</p> <p>- ĐH :</p>  <p>CS</p> <p align="center">△</p> <p>- GV cho HS quan sát tranh và</p> |

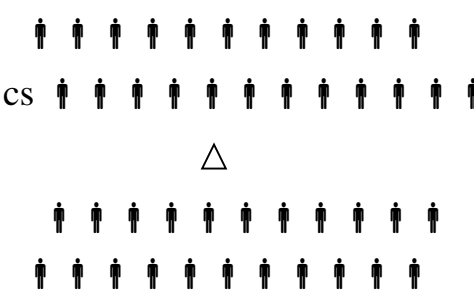
KẾ HOẠCH BÀI DẠY THỂ DỤC 9 – NĂM HỌC 2022-2023

| | | |
|---|---|---|
| <p>kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòi.</p> <ul style="list-style-type: none"> + Giai đoạn chạy đà + Giai đoạn giậm nhảy + Giai đoạn trên không + Giai đoạn kết thúc <p>3. Hoạt động luyện tập theo nhóm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy ngắn: Hoàn thiện kỹ thuật chạy cự li ngắn. - Nhảy xa: chạy đà 5 – 7 bước hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòi. | <p style="text-align: center;">5 - 7'</p> <p style="text-align: center;">5 - 7'</p> | <p>giới thiệu lại kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV gọi 1 HS lên thực hiện - ĐH:  <p style="text-align: center;">cs</p>  <ul style="list-style-type: none"> - HS quan sát nhận xét - GV quan sát sửa sai cho HS. - Sai lầm thường mắc: <ul style="list-style-type: none"> + Đà không đúng + Tốc độ chạy đà giảm dần. + Giậm nhảy không tích cực + Thu chân giậm quá sớm làm thiếu tư thế bước bộ. - * Chia nhóm tập luyện: <ul style="list-style-type: none"> - GV chia lớp thành 2 nhóm: + Nhóm 1: Nam: Thực hiện kỹ thuật chạy ngắn. Lần lượt 2 học sinh thực hiện - Yêu cầu: HS chạy bằng 1/2 bàn chân trên, chạy đúng đường của mình |
|---|---|---|

KẾ HOẠCH BÀI DẠY THỂ DỤC 9 – NĂM HỌC 2022-2023

| | | |
|--|----------------|--|
| <p>4. Báo cáo kết quả luyện tập.</p> <p>- Chạy ngắn: Hoàn thiện kỹ thuật chạy cự li ngắn.</p> | <p>1-2 lần</p> |  <p>cb xp Đích</p> <p>+ Nhóm 2: Nữ: Thực hiện kỹ thuật nhảy xa. Lần lượt từng học sinh thực hiện.</p> <p>Yêu cầu: HS chạy đà và giậm nhảy tích cực.</p>  <p>- HS tập luyện dưới sự điều khiển của nhóm trưởng.</p> <p>- Trong quá trình các nhóm tập, GV quan sát và sửa sai chung cho 2 nhóm. (Sau 5 - 7' hai nhóm đổi nội dung tập luyện).</p> <p>- GV gọi 2 HS thực hiện</p>  <p>cb xp Đích</p> |
|--|----------------|--|

KẾ HOẠCH BÀI DẠY THỂ DỤC 9 – NĂM HỌC 2022-2023

| | | |
|--|----------------------------------|---|
| <p>5. Thả lỏng.</p> <p>- Thả lỏng chân tay.</p> <p>- Cúi thả lỏng.</p> <p>6. Nhận xét:</p> <p>- Tinh thần ,thái độ, kết quả tập luyện của học sinh.</p> <p>- Nhận xét ưu nhược điểm của tiết học.</p> | <p>21 x 8n</p> <p>21 x 8n</p> | <p>- HS khác quan sát nhận xét.</p> <p>- GV nhận xét, bổ sung</p> <p>- GV hướng dẫn cho HS thả lỏng</p> <p>- HS thực hiện động tác thả lỏng theo hướng dẫn của GV</p> <p>- ĐH :</p>  <p>- GV nhận xét ngắn gọn, khen những HS có ý thức tập luyện tốt , nhắc nhở những HS chưa có ý thức tập luyện cần cố gắng.</p> |
| <p><u>D/ HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG</u></p> <p>- BTVN: Ôn tập xuất phát thấp chạy 60m và một số động tác bổ trợ nhảy xa.</p> | <p>1-2'</p> <p>3 - 4l</p> | <p>- GV giao bài tập về nhà cho HS.</p> <p>- HS tự tập luyện ở nhà</p> <p>- GV: Hồ lớp “Giải tán”</p> <p>- HS: Hồ “Khỏe”</p> |