

Họ và tên GV: Đỗ Vinh

Ngày dạy: 8/9/2023

Thời gian thực hiện: (90 Phút)

III. Nội dung tiến hành:

NỘI DUNG	LƯU Ý		PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TIẾN HÀNH
	SL	TG	
A. PHẦN MỞ ĐẦU: - Tập trung lớp. - Giáo viên nhận lớp và phổ biến nhiệm vụ buổi học: Mục tiêu, nội dung chương trình thể dục lớp 9 . - Ôn bài võ cổ truyền 36 động tác.		10'	- Tập trung lớp 4 hàng ngang X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X - Giáo viên nhận lớp và phổ biến nhiệm vụ buổi học. Cho lớp giảng cách 1 giang tay X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X - LT điều khiển cả lớp thực hiện bài khởi động. - Giáo viên hướng dẫn, sửa sai.

1. Mục tiêu, nội dung chương trình thể dục lớp :

* Về kiến thức: - Có một số hiểu biết về phát triển sức bền và phương pháp tập luyện phát triển sức bền.

- Biết cách thực hiện những kĩ năng ĐHĐN; Bài TD phát triển chung (nam, nữ riêng), chạy bền, chạy ngắn, nhảy xa kiểu “Ngồi”, nhảy cao kiểu “bước qua”; đá cầu và tiếp tục học kĩ thuật, chiến thuật, luật thi đấu môn thể thao tự chọn đã học.

* Về kĩ năng: - Thực hiện cơ bản đúng, đều, đẹp những kĩ năng ĐH ĐN và bài TD phát triển chung

- Đạt tiêu chuẩn RLTT. Hướng dẫn học sinh lập phiếu khám sức khỏe.

- Ứng xử đúng với khi tập luyện, thi đấu TDTT

- Không uống rượu, hút thuốc và dùng các chất kích thích khác.

c) Một số hướng dẫn tập luyện sức bền

70'
35'

-Đối với chạy bền tập từ nhẹ đến nặng tăng cự ly dần. Không tăng một cách đột ngột. Khi tập luyện chạy bền cần chú ý sức khỏe học sinh.

- Học sinh chú ý ghi chính xác tránh trường hợp ghi sai về tình trạng sức khỏe của mình sẽ ảnh hưởng đến quá trình tập luyện .

Giáo viên trao đổi với học sinh

luyện và một số qui định học tập bộ môn * Biên chế cán sự lớp và tổ tập luyện: - Cán sự: 1lớp trưởng, 1 lớp phó, 4 nhóm trưởng - Tổ tập luyện: 4 tổ (nhóm) * Một số qui định học tập bộ môn: - Nhiệm vụ của cán sự lớp - Trang phục: quần áo thể thao, giày bata - Giờ vào lớp - Một số qui định khác ... C. PHẦN KẾT THÚC - Thả lỏng, hít thở sâu, rũ chân tay. - Giáo viên củng cố nội dung buổi học. Nhận xét buổi học tuyên dương nhắc nhở học sinh. - Dặn dò: Về nhà ôn các động tác bổ trợ của chạy ngắn, bài võ cổ truyền, chạy bền.		10'	bằng phương pháp lời nói. Giáo viên cho lớp thảo luận để đi đến kết luận cuối cùng nhằm đem lại kết quả học tập cao nhất. Tạo hứng thú học tập cho học sinh. Tập trung 4 hàng ngang giăng cách 1gang tay thả lỏng <pre> X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X </pre> O. GV Dồn hàng nhận xét xuống lớp “Thể dục....khỏe”
---	--	-------------------	---

IV. Rút kinh nghiệm :

.....

.....

.....

.....

Trường: THCS Chu Văn An
Tổ: Xã Hội
Họ và tên GV: Đỗ Vinh

Tuần:2
Tiết:3-4

Ngày soạn: 5/9/2023
Ngày dạy: 14/9/2023

BÀI DẠY:
BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG - CHẠY NGẮN
- CHẠY BỀN

I. Mục tiêu

1. Kiến thức:

- Biết cách thực hiện các động tác từ 1 đến 10 của bài TD phát triển chung; chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát ở nhiều tư thế khác nhau; trò chơi “chạy tiếp sức”

2. Kỹ năng: - Thực hiện được các động tác từ 1 đến 10 (nam, nữ) của bài TD; chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau ngồi, vai hướng chạy- xuất phát; mặt hướng chạy xuất phát, trò chơi “chạy tiếp sức”.

3. Thái độ:

- Vận dụng kiến thức đã học này vào các giờ tập thể dục và tự tập hằng ngày.

- Nghiêm túc, tích cực, tập trung nghe nắm bài.

4. Định hướng phát triển năng lực: - Năng lực tự học, năng lực hợp tác, năng lực giao tiếp, năng lực vận động, vận dụng kiến thức vào cuộc sống.

II. Sân tập, dụng cụ: Sân tập ở trường, còi, trang phục thể dục.

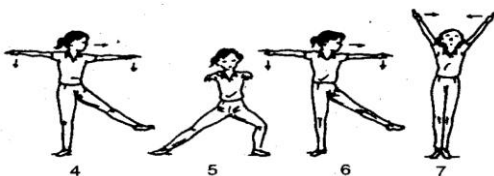
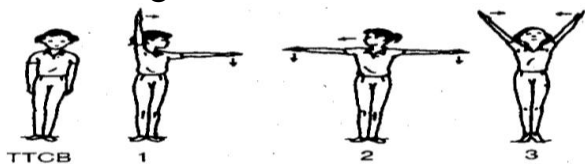
III. Nội dung tiến hành:

NỘI DUNG	LƯU Ý		PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TIẾN HÀNH
	SL	TG	
A. PHẦN MỞ ĐẦU: - Tập trung lớp. - Giáo viên nhận lớp và phổ biến nhiệm vụ buổi học: Chạy ngắn + Bài TD + Chạy bền * Khởi động: - Chạy khởi động 2 vòng sân trường. Thực hiện các động tác thể dục khởi động: Đánh tay lên cao + Tay ngực + Vặn mình + Nghiêng lườn + Lưng bụng - Xoay các khớp: Cổ tay, cổ chân, xoay vai, xoay hông, xoay đầu gối, ép ngang, ép dọc. - Các động tác căng cơ : tay, chân, ôn bài võ cổ truyền 36 động tác.		10'	Tập trung lớp 4 hàng ngang tại sân thể dục trường X O . GV Giáo viên nhận lớp và phổ biến nội dung, nhiệm vụ buổi học. Cho lớp giăng cách 1 gang tay X LT điều khiển cả lớp thực hiện bài khởi động.

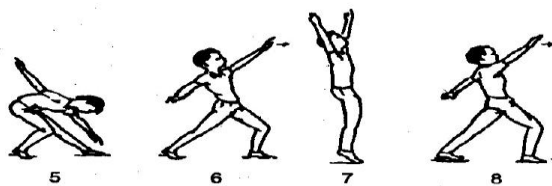
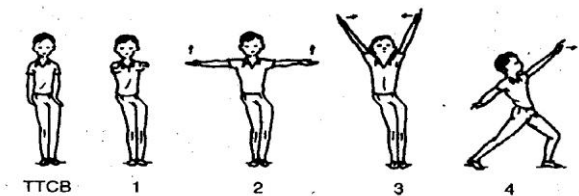
B. PHẦN CƠ BẢN:

1. Bài TD:

* Nữ: động tác 1 đến 10



* Nam: động tác 1 đến 10



2. Chạy ngắn:

* Ôn:

- Chạy bước nhỏ
- Chạy nâng cao đùi

75'
30'

Tập trung lớp 4 hàng ngang giáo viên giới thiệu bài thể dục. Chia 2 nhóm nam, nữ.

Giáo viên làm mẫu từ nhịp 1-10 của bài thể dục phát triển chung, hướng dẫn cho học sinh tập giáo viên quan sát sửa sai cho học sinh. Chia nhóm tập luyện giáo viên sửa sai cho các nhóm.

X X X X X X X
X X X X X X X

GV

X X X X X X X
X X X X X X X

- Mỗi nhóm thực hiện trước cả lớp.

35

Tập trung 4 hàng ngang giáo viên phổ biến nội dung ôn,

- Chạy đạp sau - Vai hướng chạy- xuất phát - Mặt hướng chạy xuất phát * Trò chơi: “ Chạy tiếp sức” - Yêu cầu : Học sinh thực hiện đúng trò chơi 3. Chạy bền: * Chạy bền trên địa hình tự nhiên - Nam chạy 3 vòng - Nữ chạy 2 vòng sân + Lưu ý: Khi chạy xong thì đi bộ hít thở sâu, vung nhẹ tay, rung chân khoảng một vòng sân. C. PHẦN KẾT THÚC - Thả lỏng đi lại hít mạnh thở sâu - Giáo viên củng cố nội dung buổi học - Nhận xét buổi học tuyên dương những học sinh nghiêm túc, nhắc nhở những học sinh mất trật tự. - Dặn dò: Về nhà ôn tập các động tác bổ trợ của chạy ngắn, rèn sức bền, các động tác BTD đã học, bài võ cổ truyền.		10’ 5’	hướng dẫn cho học sinh tập giáo viên quan sát sửa sai cho học sinh, thực hiện xong đi về cuối hàng. Tập trung học sinh 4 hàng ngang giáo viên phổ biến cách chơi, luật chơi và tổ chức cho học sinh Có thưởng phạt để khuyến khích học sinh tham gia. Tập trung lớp chia nhóm cho chạy theo vòng sân trường 60-70% sức, nhắc nhở những em sức khỏe yếu. Tập trung 4 hàng ngang giảng cách 1giang tay thả lỏng <pre> X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X </pre> O. GV Dồn hàng nhận xét xuống lớp “Thể dục....khỏe”
---	--	------------------------------------	--

IV. Rút kinh nghiệm :

.....

.....

.....

.....

Trường: THCS Chu Văn An
Tổ: Xã hội
Họ và tên GV: Đỗ Vinh

Tuần:3
Tiết:5-6

Ngày soạn: 12/9/2023
Ngày dạy: 21/9/2023

BÀI DẠY:
BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG - CHẠY NGẮN
- CHẠY BỀN

I - MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- HS nắm được một số yêu cầu về kĩ thuật, biên độ động tác của bài thể dục.
- Nắm được một số yêu cầu và kĩ thuật xuất phát cao, xuất phát thấp và giai đoạn chạy lao.

2. Kỹ năng:

- HS thực hiện được cơ bản đúng về yêu cầu động tác của bài thể dục từ nhịp 1 - 19 (nữ) và nhịp 1-19 (nam).
- HS thực hiện được kĩ thuật chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau; Tại chỗ đánh tay. ở mức độ cơ bản đúng.
- Ứng dụng được lý thuyết để khắc phục hiện tượng choáng ngất trong luyện tập chạy bền.

3. Thái độ:

- Có ý thức tự giác tích cực trong giờ học và ý thức tập luyện tốt.

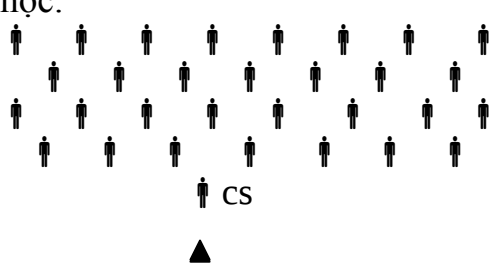
4. Định hướng phát triển năng lực

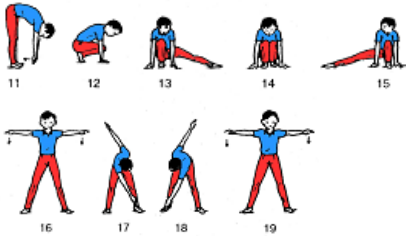
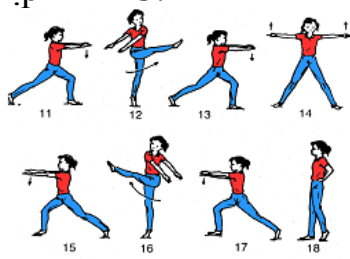
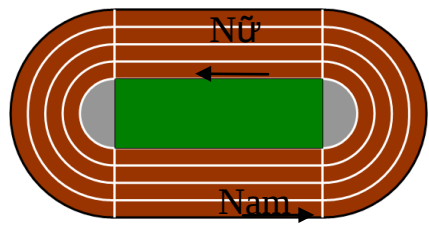
- Năng lực tự học, năng lực giao tiếp, năng lực hợp tác, năng lực vận động, vận dụng kiến thức vào cuộc sống.

II - ĐỊA ĐIỂM PHƯƠNG TIỆN:

- Tại sân trường. HS dọn dẹp vệ sinh nơi tập.
- Chuẩn bị: + Giáo viên; còi, tranh ảnh minh họa động tác, kẻ vạch xuất phát.
+ Học sinh: Đồng phục thể dục.

III - TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:

NỘI DUNG	ĐỊNH LƯỢNG G	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC
A - PHẦN MỞ ĐẦU: 1 - Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số, trang phục luyện tập, sức khỏe học sinh. - GV phổ biến nội dung giờ học. 2 - Khởi động: - Chạy nhẹ nhàng 200m. - Xoay các khớp: đầu cổ, cổ tay, vai cánh tay, hông, gối, cổ chân. - Ôn võ cổ truyền	(15ph)	- Lớp trưởng tập trung lớp, báo cáo sĩ số. - GV nhận lớp, phổ biến nội dung giờ học. 

3- Kiểm tra: - Kiểm tra bài thể dục tới nhịp 10 II - PHẦN CƠ BẢN: 1 - Bài thể dục: - Nam: Ôn Nhịp 1 - 10. Học: Nhịp 11-19  - Nữ: Ôn Nhịp 1 - 10 - Học nhịp 11 - 19:  2 - Chạy ngắn: - Ôn bổ trợ: + Chạy bước nhỏ. + Chạy nâng cao đùi. + Chạy đập sau. - Tại chỗ đánh tay 3 - Chạy bền: - Chạy bền trên địa hình tự nhiên C - PHẦN KẾT THÚC: - HS thả lỏng, hồi tĩnh - GV nhận xét, đánh giá giờ học - Giao bài tập về nhà.	70 ph 45 20 5 ph 5ph	- GV hướng dẫn về các nội dung cần học. - Yêu cầu 2-3 HS lên thực hiện. - Cho tập theo nhóm thực hiện 1-2 lần. - GV nhận xét, nhắc lại yêu cầu cần thực hiện và chia nhóm luyện tập. + Nhóm I: Bài thể dục <pre> * * * * * * * * * * * </pre> - Nhóm II: Chạy ngắn <pre> * * * * * * * * * * * </pre> - HS thực hiện chạy quanh sân trường.  - Đội hình tập trung lớp: <pre> ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ CS ♀ GV Học sinh hô; Khỏe! </pre>
---	--	--

Rút kinh nghiệm:

Trường: THCS Chu Văn An
Tổ: Xã hội
Họ và tên GV: Đỗ Vinh
Tuần: 4
Tiết: 7-8

Ngày soạn: 20/9/2023
Ngày dạy: 28/9/2023

BÀI DẠY:
BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG - CHẠY NGẮN
- CHẠY BỀN

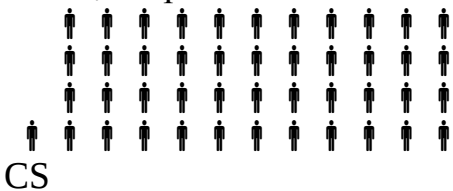
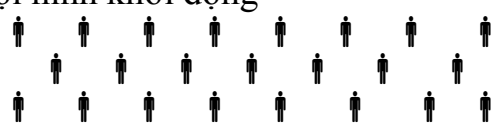
I - MỤC TIÊU:

- 1. Kiến thức:**
 - Củng cố cho HS kiến thức về các yêu cầu động tác của bài thể dục. Tính liên kết và tính thẩm mỹ của các động tác thể dục.
 - HS nắm được các yêu cầu kỹ thuật của các động tác hỗ trợ cho chạy nhanh. Hiểu được luật chơi và cách chơi trò chơi "Chạy thoi tiếp sức".
- 2. Kỹ năng:**
 - HS thực hiện được liên hoàn các động tác và có tính liên kết giữa các động tác.
 - Thực hiện được các động tác hỗ trợ ở mức độ tương đối chính xác, thực hiện được bốn giai đoạn của chạy ngắn: Xuất phát cao cơ bản đúng.
- 3. Thái độ:**
 - HS có thái độ nghiêm túc trong tập luyện, ý thức tự giác tích cực trong luyện tập nhóm nhỏ.

II - ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN:

- Tại sân trường. HS dọn dẹp vệ sinh nơi tập.
- Chuẩn bị: + Giáo viên; còi, tranh ảnh minh họa động tác, kẻ vạch xuất phát.
 + Học sinh: Đồng phục thể dục.

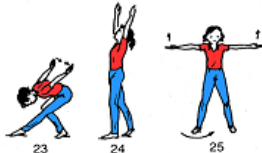
III - TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:

NỘI DUNG	ĐỊNH LƯỢNG	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC
A. PHẦN MỞ ĐẦU: 1. Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số, trang phục luyện tập, sức khỏe học sinh. - GV phổ biến nội dung giờ học. 2. Khởi động: - Bài TD phát triển chung 9 động tác. - Xoay các khớp: đầu cổ, vai cánh tay, khuỷu tay, hông, gối, cổ chân, cổ tay. - Ép ngang, ép dọc. - Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông. Ôn võ cổ truyền.	(10-15ph)	- Lớp trưởng tập trung lớp, báo cáo sĩ số. - GV nhận lớp.  CS GV - Đội hình khởi động  CS

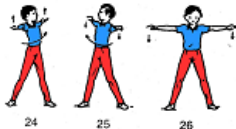
B. PHẦN CƠ BẢN

1. Bài thể dục:

- Ôn từ nhịp 1- 19 (nam), từ nhịp 1- 19 (nữ).- Học nhịp 20- 25 (nữ).



- Tập riêng và hoàn thiện một số động tác khó.
- Học nhịp 20 - 26 (nam).



- Tập riêng và hoàn thiện một số động tác khó.

2. Chạy ngắn:

- Giới thiệu một số điều luật của nội dung chạy ngắn.
- Bỏ trợ kĩ thuật: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông, chạy đạp sau.
- Xuất phát cao - Chạy nhanh
- Trò chơi: Chạy thoi tiếp sức.

3. Chạy bền:

- Giới thiệu hiện tượng choáng, ngất và cách khắc phục
- Tiếp tục chạy bền trên địa hình tự nhiên.
- Động tác thể dục học mới.

C. PHẦN KẾT THÚC

70
45 ph

- Giới thiệu động tác học mới -> Yêu cầu cả lớp thực hiện 1-2 lần.
- GV nêu câu và một số chú ý trong luyện tập đối với các nội dung khó. (Có thể yêu cầu 1-2 HS lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét).
- GV chia nhóm luyện tập. Nhóm trưởng điều khiển các nhóm. GV quan sát sửa sai chung.

+ Nhóm 1: Ôn bài thể dục

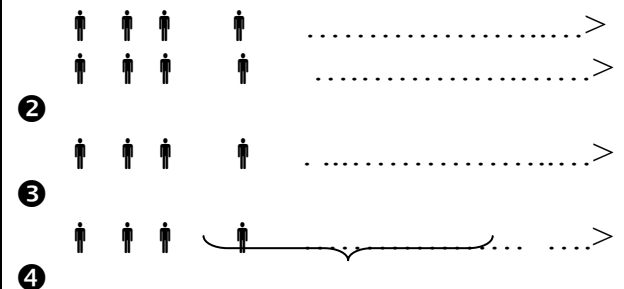
* * * * *
* * * * *



- Ôn cả bài -> Tập riêng động tác khó -
- > Hoàn thiện cả bài. Sửa chữa cá nhân (nếu cần).

+ Nhóm 2: Chạy ngắn.

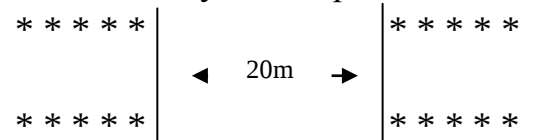
- Bỏ trợ:



15

GV 20 - 30 m

- Trò chơi: chạy thoi tiếp sức.

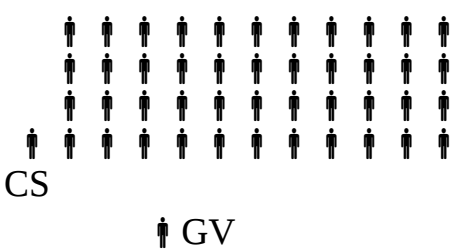


5'

- GV yêu cầu 2-3 HS lên thực hiện, lớp quan sát nhận xét.

5'

- Đội hình tập trung lớp:

- HS thả lỏng, hồi tĩnh. - GV nhận xét, đánh giá giờ học. - Giao bài tập về nhà.		
--	--	--

Rút kinh nghiệm:

Trường: THCS Chu Văn An
Tổ: Xã Hội
Họ và tên GV: Đỗ Vinh

Tuần:5
Tiết:9-10

Ngày soạn: 01/10/2023
Ngày dạy: 05/10/2023

BÀI DẠY:
BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG - CHẠY NGẮN
- CHẠY BỀN

I - MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Củng cố cho HS kiến thức về các yêu cầu động tác của bài thể dục. Tính liên kết và tính thẩm mỹ của các động tác thể dục.
- HS nắm được các yêu cầu kỹ thuật của các động tác hỗ trợ cho chạy nhanh.

2. Kỹ năng:

- HS thực hiện được liên hoàn các động tác và có tính liên kết giữa các động tác.
- Thực hiện được các động tác hỗ trợ ở mức độ tương đối chính xác, thực hiện được bốn giai đoạn của chạy ngắn: Xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng ở mức độ tương đối đúng.

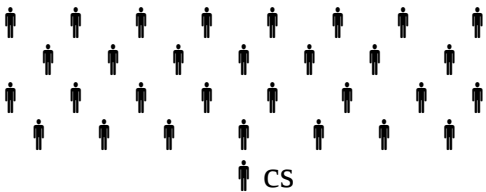
3. Thái độ:

- HS có thái độ nghiêm túc trong tập luyện, ý thức tự giác tích cực trong luyện tập nhóm nhỏ.

II - ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN:

- Tại sân trường. HS dọn dẹp vệ sinh nơi tập.
- Chuẩn bị: + Giáo viên; còi, tranh ảnh minh họa động tác, kẻ vạch xuất phát.
+ Học sinh: Đồng phục thể dục.

III - TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:

NỘI DUNG	ĐỊNH LƯỢNG G	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC
A. PHẦN MỞ ĐẦU: 1. Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số, trang phục luyện tập, sức khỏe học sinh. - GV phổ biến nội dung giờ học. 2. Khởi động. - Bài TD phát triển chung 9 động tác. - Xoay các khớp: đầu cổ, vai cánh tay, khuỷu tay, hông, gối, cổ chân, cổ tay. - Ép ngang, ép dọc. - Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông. Ôn võ cổ truyền.	(10-15ph)	- Lớp trưởng tập trung lớp, báo cáo sĩ số. - GV nhận lớp. - Đội hình khởi động: 

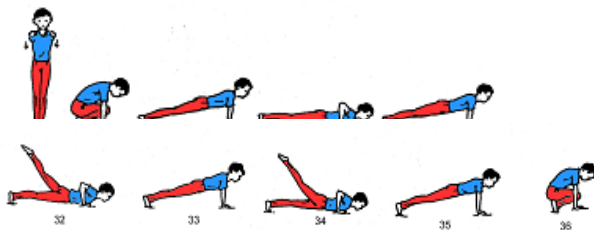
B. PHẦN CƠ BẢN

1. Bài thể dục:

- Ôn từ nhịp 1- 25 (nam), từ nhịp 1- 25(nữ).
- Học nhịp 26-29 (nữ).



Học nhịp 26 - 36 (nam).



- Tập riêng và hoàn thiện một số động tác khó.

2. Chạy ngắn:

- Bỏ trợ kĩ thuật: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông, chạy đạp sau.
- Xuất phát cao chạy nhanh, ngồi vai hướng chạy – xuất phát, ngồi lưng hướng chạy - xuất phát.
- Ôn Xuất phát cao - chạy nhanh (cự li 40 - 60m); Kĩ thuật xuất phát thấp - chạy lao (18 - 20m).

3. Chạy bền:

Tiếp tục chạy bền trên địa hình tự nhiên.

4. Củng cố:

- Động tác thể dục học mới.

C. PHẦN KẾT THÚC

- HS thả lỏng, hồi tĩnh.
- GV nhận xét, đánh giá giờ học.
- Giao bài tập về nhà.

45 ph

- Giới thiệu động tác học mới -> Yêu cầu cả lớp thực hiện 1-2 lần.
- GV nêu câu và một số chú ý trong luyện tập đối với các nội dung khó. (Có thể yêu cầu 1-2 HS lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét).
- GV chia nhóm luyện tập. Nhóm trưởng điều khiển các nhóm. GV quan sát sửa sai chung.

+ **Nhóm 1:** Ôn bài thể dục

* * * * *
* * * * *



- Ôn cả bài -> Tập riêng động tác khó -> Hoàn thiện cả bài. Sửa chữa cá nhân (nếu cần).

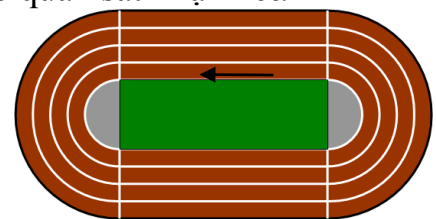
20ph

+ **Nhóm 2:** Chạy ngắn.

- Bỏ trợ:

* * * * * | * |
* * * * * | * | ← 20m → | ↻

- Xuất phát thấp - chạy lao- giữa quãng (có bàn đạp):
- GV yêu cầu 2-3 HS lên thực hiện, lớp quan sát nhận xét.



5 ph

5 ph

- Đội hình tập trung lớp:

CS
GV

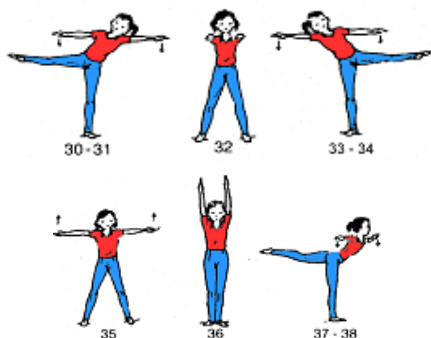
- Rút kinh nghiệm:

.....

.....

1. Bài thể dục:

- Ôn từ nhịp 1- 29 (nữ).
- Học nhịp 30 - 36 (nữ).



- Ôn từ nhịp 1- 36 (nữ)
- Ôn từ nhịp 1- 36 (nam)
- Học nhịp 37 - 45 (nữ).



- Tập riêng và hoàn thiện một số động tác khó.

2. Chạy ngắn:

- Bỏ trợ kĩ thuật: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông, chạy đạp sau.
- Xuất phát thấp - Chạy lao - chạy giữa quãng.

3. Chạy bền:

- Chạy trên địa hình xung quanh trường
- Nam: 450m; Nữ: 350m

C. PHẦN KẾT THÚC

- HS thả lỏng, hồi tĩnh.
- GV nhận xét, đánh giá giờ học.
- Giao bài tập về nhà.

30 phút

- Giới thiệu động tác học mới -> Yêu cầu cả lớp thực hiện 1-2 lần.
- GV nêu câu và một số chú ý trong luyện tập đối với các nội dung khó. (Có thể yêu cầu 1-2 HS lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét).
- GV chia nhóm luyện tập. Nhóm trưởng điều khiển các nhóm. GV quan sát sửa sai chung.

+ Nhóm 1: Ôn bài thể dục

* * * * *



- Ôn cả bài -> Tập riêng động tác khó -> Hoàn thiện cả bài. Sửa chữa cá nhân (nếu cần).

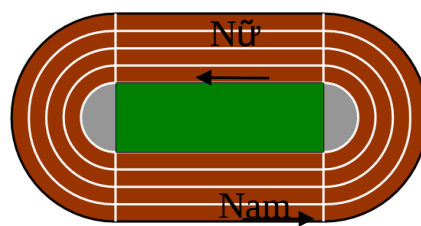
+ Nhóm 2: Chạy ngắn.

- Bỏ trợ:

***** *
***** * ← → ↻

35'

- Xuất phát thấp - chạy lao- giữa quãng (có bàn đạp):



10'

- Đội hình tập trung lớp:

5'

CS
GV

- Rút kinh nghiệm:

.....
.....

Trường: THCS Chu Văn An

Tổ: Xã Hội

Họ và tên GV: Đỗ Vinh

Tuần: 7

Tiết: 13-14

Ngày soạn: 15/10/2023

Ngày dạy: 19/10/2023

BÀI DẠY:
BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG - CHẠY NGẮN
- CHẠY BỀN

I/ Mục tiêu:

1. kiến thức:

- Bài TD: Biết cách thực hiện, thực hiện cơ bản đúng bài TD: Từ nhịp 1 – 37 (nữ). Học: từ nhịp 37 – 45 (nữ) từ nhịp 1 - 45 (nam).

- Chạy ngắn: Biết cách thực hiện, thực hiện được xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng (50m); giai đoạn về đích (chạy về đích và đánh đích). Duy trì và nâng dần sức nhanh.

- Chạy bền: Biết cách thực hiện, thực hiện được chạy trên địa hình tự nhiên. Nâng dần sức bền.

2. Kỹ năng: Giúp HS nâng cao kỹ năng rèn luyện về sức mạnh tốc độ và sức bền tốc độ.

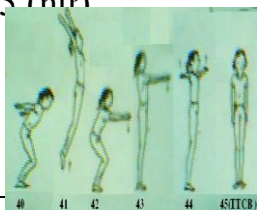
3. Thái độ: Tự giác học môn TD và tự tập ngoài giờ. Chấp hành nghiêm túc các yêu cầu của giáo viên, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

II/ Địa điểm – phương tiện:

- Sân tập, còi, tranh vẽ, bàn đạp.

III/ Tiến trình dạy học:

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức
A/ Phần mở đầu: - Ổn định, GV nhận lớp phổ biến nhiệm vụ yêu cầu giờ học. - Chạy nhẹ nhàng (300m) quanh sân trường. Tập hợp 4 hàng ngang: - Khởi động khớp cổ, cổ tay, cổ chân, vai, khuỷu, gối, hông. - Ép dọc, ép ngang. - Tại chỗ: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy gót chạm mông. - Ôn võ cổ truyên.	10 phút	Lớp trưởng tập trung lớp theo đội hình 4 hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sĩ số HS cho GV. x GV △
B/ Phần cơ bản: a/ Bài TD: - KT bài cũ: Từ nhịp 1 – 37 (nữ), từ nhịp 1 – 45 (nam) - Ôn: Từ nhịp 1 - 37 (nữ), 1 – 45 (nam) Học: từ nhịp 37 – 45 (nữ)	75 phút 30 phút 6 – 8 lần	- KT 3 - 4 HS. - Ôn: Từ nhịp 1 - 45 (nữ), 1 – 45(nam) - HS thực hiện, GV sửa sai. - Tập theo nhóm nam, nữ riêng. x x x x x x x x x x x x x x x x





*Yêu cầu: HS thuộc bài và thực hiện đúng kĩ thuật động tác.

b/Chạy ngắn:

Trò chơi: “Chạy thoi tiếp sức”.

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

- Giai đoạn về đích: Khi cách đích 1-2m chân sau đạp mạnh, gập nhanh thân về trước, ngực ưỡn, đầu thẳng, 2 tay đưa ra sau chạm ngực vào dây đích. Sau khi chạm đích, người trở về tư thế cũ, tiếp tục chạy 5-7 bước nữa rồi giảm tốc độ chạy và dừng lại.



*Yêu cầu: HS thực hiện đúng kĩ thuật và chạy hết cự li quy định.

- Giới thiệu một số điểm cơ bản của Luật điền kinh (phần chạy cự li ngắn).

c/Chạy bền:

Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên: 600m (nam); 500m (nữ)

*Yêu cầu: HS thực hiện đúng kĩ thuật và chạy hết cự li quy định.

C/ Phần kết thúc:

- Thực hiện các động tác thả lỏng: Cúi người, nhảy thả lỏng.

- GV nhận xét đánh giá giờ học.

- Về nhà ôn bài TD, luyện tập chạy ngắn, chạy bền vào buổi sáng, chiều

35phút

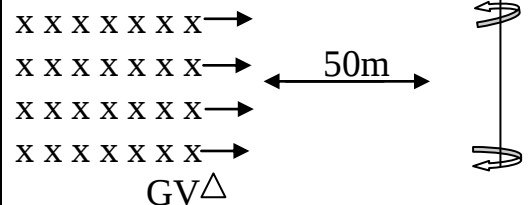
3lần

4 – 5
lần

X X X X X X X X
X X X X X X X X
△Gv

- Thi theo 4 tổ với nhau.

- Xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng



- GV nêu rõ từng nhiệm vụ, yêu cầu HS tham gia tích cực.

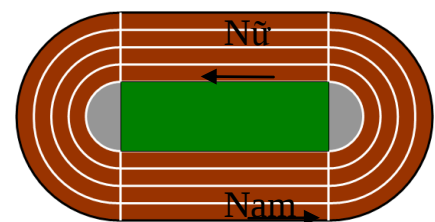
Chạy xong cần đi thả lỏng 3-4 phút mới đứng lại.

- HS thả lỏng theo đội hình 4 hàng ngang.

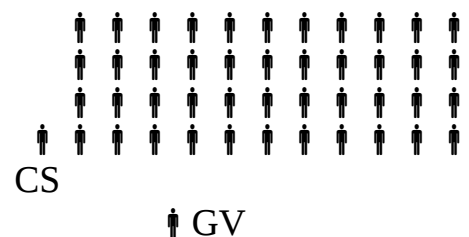
X X X X X X X X
X X X X X X X X
X X X X X X X X
X X X X X X X X
GV△

10phút

5phút



- Đội hình tập trung lớp:



Rút kinh nghiệm:

.....

Trường: THCS Chu Văn An
Tổ: Xã Hội
Họ và tên GV: Đỗ Vinh

Tuần: 8
Tiết: 15-16

Ngày soạn: 15/10/2023
Ngày dạy: 26/10/2023

BÀI DẠY:
BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG - CHẠY NGẮN
- CHẠY BỀN

I/ Mục tiêu:

1. Kiến thức:

- Bài TD: Biết cách thực hiện, thực hiện cơ bản đúng bài TD: Từ nhịp 1 – 45 (nữ), từ nhịp 1 - 45 (nam).

- Chạy ngắn: Biết cách thực hiện, thực hiện được xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng (50m); giai đoạn về đích (chạy về đích và đánh đích). Giới thiệu một số điểm cơ bản của Luật điền kinh (phần chạy cự li ngắn).

Duy trì và nâng dần sức nhanh.

- Chạy bền: Biết cách thực hiện, thực hiện được chạy trên địa hình tự nhiên. Nâng dần sức bền.

2. Kỹ năng: Gióp HS nâng cao kỹ năng rèn luyện về sức mạnh tốc độ và sức bền tốc độ.

3. Thái độ:

- Tự giác học môn TD và tự tập ngoài giờ.

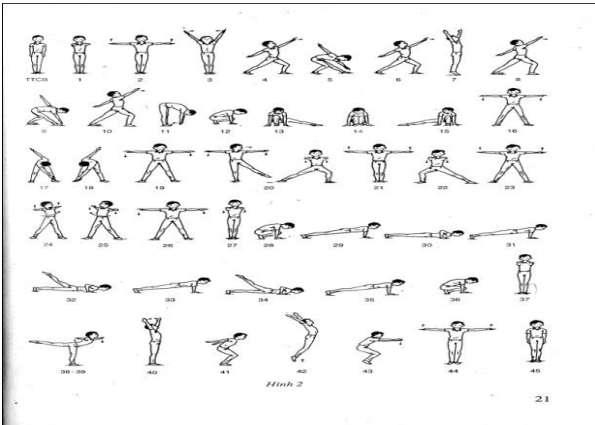
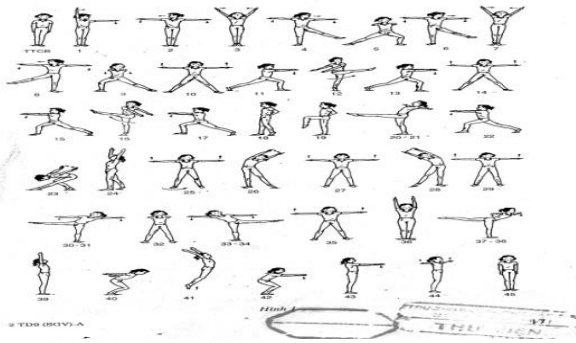
- Chấp hành nghiêm túc các yêu cầu của giáo viên, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

II/ Địa điểm – phương tiện:

- Sân tập, còi, tranh vẽ, bàn đạp.

III/ Tiến trình dạy học:

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức
A/ Phần mở đầu: - Ổn định, GV nhận lớp phổ biến nhiệm vụ yêu cầu giờ học. - Chạy nhẹ nhàng (300m) quanh sân trường. Tập hợp 4 hàng ngang: - Khởi động khớp cổ, cổ tay, cổ chân, vai, khuỷu, gối, hông. - Ép dọc, ép ngang. - Tại chỗ: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy gót chạm mông. - Ôn võ cổ truyền.	10 phút	Lớp trưởng tập trung lớp theo đội hình 4 hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sĩ số HS cho GV. x GV 
B/ Phần cơ bản: a/ Bài TD: - KT bài cũ: Từ nhịp 1 – 45 (nữ), từ nhịp 1 – 45 (nam) - Ôn: Từ nhịp 1 - 45 (nữ), 1 – 45 (nam)	75 phút 30 phút 6 – 8 lần	- KT 3 - 4 HS. - Ôn: Từ nhịp 1 - 45 (nữ), 1 – 45 (nam) - HS thực hiện, GV sửa sai.



*Yêu cầu: HS thuộc bài và thực hiện đúng kỹ thuật động tác.

b/Chạy ngắn:

Trò chơi: “Chạy thoi tiếp sức”.

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

- Giai đoạn về đích.

- Giới thiệu một số điểm cơ bản của Luật điền kinh (phần chạy cự li ngắn).

*Yêu cầu: HS thực hiện đúng kỹ thuật và chạy hết cự li quy định.

c/Chạy bền:

- Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên: 600m (nam); 500m (nữ)

*Yêu cầu: HS thực hiện đúng kỹ thuật và chạy hết cự li quy định.

C/ Phần kết thúc:

- Thực hiện các động tác thả lỏng: Cúi người, nhảy thả lỏng.

- GV nhận xét đánh giá giờ học.

- Về nhà ôn bài TD, luyện tập chạy ngắn, chạy bền vào buổi sáng, chiều

- Tập theo nhóm nam, nữ riêng.

X X X X X X X X
X X X X X X X X
X X X X X X X X
X X X X X X X X

△GV

35phút
3lần
5 – 6
lần

- Thi theo 4 tổ với nhau.

- Xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng

X X X X X X X →

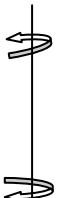
X X X X X X X →

X X X X X X X →

X X X X X X X →

GV△

50m



10phút

- GV nêu rõ từng nhiệm vụ, yêu cầu HS tham gia tích cực.

Chạy xong cần đi thả lỏng 3-4 phút mới đứng lại.

5phút

- HS thả lỏng theo đội hình 4 hàng ngang.

X X X X X X X X

X X X X X X X X

X X X X X X X X

X X X X X X X X

GV△

Rút kinh nghiệm:.....

.....

.....

Trường: THCS Chu Văn An
Tổ: Xã hội
Họ và tên GV: Đỗ Vinh
Tuần:9
Tiết:17

Ngày soạn: 29/10/2023
Ngày dạy: 02/11/2023

BÀI DẠY:
BÀI THỂ DỤC (KTGK I) - CHẠY NGẮN

I - MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Củng cố cho HS kiến thức về các yêu cầu động tác của bài thể dục. Tính liên kết và tính thẩm mỹ của các động tác thể dục.
- HS nắm được các yêu cầu kỹ thuật của các động tác hỗ trợ cho chạy nhanh. Nắm được kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao và chạy giữa quãng.

2. Kỹ năng:

- HS thực hiện được liên hoàn các động tác và có tính liên kết giữa các động tác.
- Thực hiện được các động tác hỗ trợ ở mức độ tương đối chính xác, thực hiện được bốn giai đoạn của chạy ngắn: Xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - về đích ở mức độ tương đối chính xác.

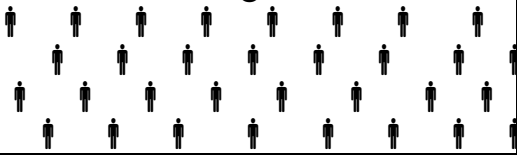
3. Thái độ:

- HS có thái độ nghiêm túc trong tập luyện, ý thức tự giác tích cực trong luyện tập nhóm nhỏ.

II - ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN:

- Tại sân trường. HS dọn dẹp vệ sinh nơi tập.
- Chuẩn bị: + Giáo viên; còi, tranh ảnh minh họa động tác, kẻ vạch xuất phát.
+ Học sinh: Đồng phục thể dục.

III - TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:

NỘI DUNG	ĐỊNH LƯỢNG G	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC
A. PHẦN MỞ ĐẦU: 1. Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số, trang phục luyện tập, sức khỏe học sinh. - GV phổ biến nội dung giờ học. 2. Khởi động: - Bài TD phát triển chung 9 động tác. - Xoay các khớp: đầu cổ, vai cánh tay, khuỷu tay, hông, gối, cổ chân, cổ tay.	(7-8ph)	- Lớp trưởng tập trung lớp, báo cáo sĩ số. - GV nhận lớp. - Đội hình khởi động: 

- Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông. - Ép ngang, ép dọc. - Ôn võ cổ truyền B. PHẦN CƠ BẢN 1. Bài thể dục: - Ôn từ nhịp 1- 45 (nam), từ nhịp 1- 45 (nữ). - Tập riêng và hoàn thiện một số động tác khó. 2. Chạy ngắn: - Bỏ trợ kĩ thuật: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông, chạy đạp sau. - Xuất phát thấp - Chạy lao - chạy giữa quãng - về đích. C. PHẦN KẾT THÚC - HS thả lỏng, hồi tĩnh. - GV nhận xét, đánh giá giờ học. - Giao bài tập về nhà.	30 ph 6-7 ph	♂ CS - Giới thiệu động tác học mới -> Yêu cầu cả lớp thực hiện 1-2 lần. - GV nêu câu và một số chú ý trong luyện tập đối với các nội dung khó. (Có thể yêu cầu 1-2 HS lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét). - GV chia nhóm luyện tập. Nhóm trưởng điều khiển các nhóm. GV quan sát sửa sai chung. + Nhóm 1: Ôn bài thể dục - Hoàn thiện cả bài. Sửa chữa cá nhân (nếu cần). + Nhóm 2: Chạy ngắn. - Bỏ trợ: * * * * * * * * * * ← → ↻ - Xuất phát thấp - chạy lao- giữa quãng (có bàn đạp): - Đội hình tập trung lớp: ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ CS ♂ GV Học sinh hô; Khỏe!
---	----------------------------	---

Rút kinh nghiệm:.....

.....

Trường: THCS Chu Văn An

Tổ: Xã hội

Họ và tên GV: Đỗ Vinh

Tuần:10

Tiết:19+20

Ngày soạn: 29/10/2023

Ngày dạy: 09/11/2023

BÀI DẠY:
CHẠY NGẮN – NHẢY XA – CHẠY BỀN

I - MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- HS nắm được các yêu cầu kĩ thuật của các động tác bổ trợ cho chạy nhanh. Nắm được kĩ thuật xuất phát thấp - chạy lao và chạy giữa quãng.
- HS nắm được một số động tác bổ trợ cho nhảy xa. Biết giậm nhảy đúng điểm và phát triển sức bật cổ chân.

2. Kỹ năng:

- Thực hiện được các động tác bổ trợ ở mức độ tương đối chính xác, thực hiện được bốn giai đoạn của chạy ngắn: Xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - về đích ở mức độ cơ bản chính xác.
- Thực hiện được một số động tác bổ trợ cho nhảy xa ở mức cơ bản đúng.

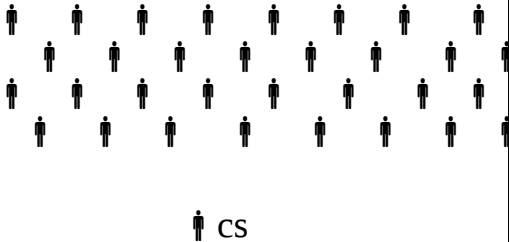
3. Thái độ:

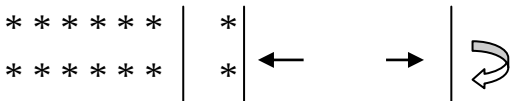
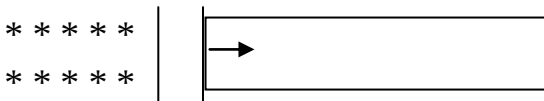
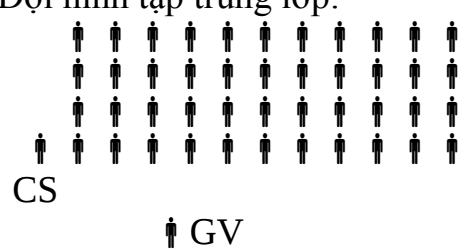
- HS có thái độ nghiêm túc trong tập luyện, ý thức tự giác tích cực trong luyện tập nhóm nhỏ.

II - ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN:

- Tại sân trường. HS dọn dẹp vệ sinh nơi tập.
- Chuẩn bị: + Giáo viên: còi, tranh ảnh minh họa động tác. ván giậm, hố nhảy xa.
+ Học sinh: Đồng phục thể dục.

III - TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:

NỘI DUNG	ĐỊNH LƯỢNG	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC
A. PHẦN MỞ ĐẦU: 1. Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số, trang phục luyện tập, sức khỏe học sinh. - GV phổ biến nội dung giờ học. 2. Khởi động: - Bài TD phát triển chung 7 động tác. - Xoay các khớp: đầu cổ, vai cánh tay, khuỷu tay, hông, gối, cổ chân, cổ tay. - Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông. - Ép ngang, ép dọc.	(8-10ph) 2’	- Lớp trưởng tập trung lớp, báo cáo sĩ số. - GV nhận lớp. - Đội hình khởi động: 

- Ôn võ cổ truyền. B. PHẦN CƠ BẢN 1 Chạy ngắn: - Bỏ trợ kĩ thuật: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông, chạy đạp sau. - Xuất phát thấp - Chạy lao - chạy giữa quãng - về đích. 2. Nhảy xa: - Phối hợp đà 3- 5 bước giậm nhảy (vào ván giậm) - bật cao. - Bỏ trợ: + Lò cò + Bật xa 3. Chạy bền: - Trò chơi: Chạy tiếp sức C. PHẦN KẾT THÚC - HS thả lỏng, hồi tĩnh. - GV nhận xét, đánh giá giờ học. - Giao bài tập về nhà.	75 ph 25 35 10ph 5ph	- Giới thiệu động tác học mới -> Yêu cầu cả lớp thực hiện 1-2 lần. - GV nêu câu và một số chú ý trong luyện tập đối với các nội dung khó. (Có thể yêu cầu 1-2 HS lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét). - GV chia nhóm luyện tập. Nhóm trưởng điều khiển các nhóm. GV quan sát sửa sai chung. + Nhóm1: Chạy ngắn. - Bỏ trợ:  - Xuất phát thấp - chạy lao- giữa quãng (có bàn đạp):  + Nhóm 2: Nhảy xa  - GV tổ chức cho HS chơi. - Đội hình tập trung lớp:  CS GV Học sinh hô; Khỏe!
--	--	---

- Rút kinh nghiệm:

Trường: THCS Chu Văn An
Tổ: Xã hội
Họ và tên GV: Đỗ Vinh

Tuần:11
Tiết:21+22

Ngày soạn: 11/11/2023
Ngày dạy: 16/11/2023

BÀI DẠY:
CHẠY NGẮN – NHẢY XA – CHẠY BỀN

I - MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- HS nắm được các yêu cầu kĩ thuật của các động tác bổ trợ cho chạy nhanh. Nắm được kĩ thuật xuất phát thấp - chạy lao và chạy giữa quãng.
- HS nắm được một số động tác bổ trợ cho nhảy xa. Biết phối hợp đà - giậm nhảy.

2. Kỹ năng:

- Thực hiện được các động tác bổ trợ ở mức độ tương đối chính xác, thực hiện được bốn giai đoạn của chạy ngắn: Xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - về đích ở mức độ tương đối chính xác.
- Thực hiện được một số động tác bổ trợ cho nhảy xa ở mức tương đối đúng. Thực hiện được chạy đà - giậm nhảy - bước bộ trên không và tiếp đất bằng chân lăng ở mức độ gần đúng.

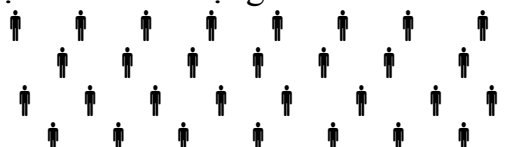
3. Thái độ:

- HS có thái độ nghiêm túc trong tập luyện, ý thức tự giác tích cực trong luyện tập nhóm nhỏ.

II - ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN:

- Sân tập rộng, đường chạy có vạch xuất phát, 4 bộ bàn đạp, dây đích, ván giậm, hố nhảy xa.

III - TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:

NỘI DUNG	ĐỊNH LƯỢNG G	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC
A. PHẦN MỞ ĐẦU: 1. Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số, trang phục luyện tập, sức khỏe học sinh. - GV phổ biến nội dung giờ học. 2. Khởi động: - Bài TD phát triển chung 9 động tác. - Xoay các khớp: đầu cổ, vai cánh tay, khuỷu tay, hông, gối, cổ chân, cổ tay.	(10phút) 2' 8'	- Lớp trưởng tập trung lớp, báo cáo sĩ số. - GV nhận lớp. - Đội hình khởi động: 

- Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông. - Ép ngang, ép dọc. Ôn võ cổ truyền. B. PHẦN CƠ BẢN 1 Chạy ngắn: - Bỏ trợ kĩ thuật: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông, chạy đạp sau. - Xuất phát thấp - Chạy lao - chạy giữa quãng - về đích. 2. Nhảy xa: - Phối hợp đà 3- 5 bước - giậm nhảy - bước bộ trên không - tiếp đất bằng chân lạng. - Bỏ trợ: + Lò cò + Bật xa + Đà 3 bước nhảy bước bộ. + Mô phỏng giai đoạn trên không - tiếp đất bằng chân lạng. 3. Chạy bền: - Chạy trên địa hình tự nhiên. - Nam: 500m; Nữ: 400m C. PHẦN KẾT THÚC - HS thả lỏng, hồi tĩnh. - GV nhận xét, đánh giá giờ học. - Giao bài tập về nhà.	(75') 25' 4-5 lần 2-3 lần 35' 3 - 5 lần 3-4 lần 10' 5'	♣ CS - Giới thiệu động tác học mới -> Yêu cầu cả lớp thực hiện 1-2 lần. - GV nêu câu và một số chú ý trong luyện tập đối với các nội dung khó. (Có thể yêu cầu 1-2 HS lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét). - GV chia nhóm luyện tập. Nhóm trưởng điều khiển các nhóm. GV quan sát sửa sai chung. + Nhóm1: Chạy ngắn. - Bỏ trợ: * * * * * * * * * * ← → ↻ - Xuất phát thấp - chạy lao- giữa quãng (có bàn đạp): * * * * * * * * * * + Nhóm 2: Nhảy xa ***** 10' 5' Nữ Nam - Đội hình tập trung lớp: ♣ CS ♣ GV
---	---	--

		Học sinh hô; Khỏe!
--	--	--------------------

- *Rút kinh nghiệm:*

Trường: THCS Chu Văn An
Tổ: Xã hội
Họ và tên GV: Đỗ Vinh
Tuần:12
Tiết:23+24

Ngày soạn: 11/11/2023
Ngày dạy: 23/11/2023

BÀI DẠY:
CHẠY NGẮN – NHẢY XA

I - MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- HS nắm được các yêu cầu kĩ thuật của các động tác hỗ trợ cho chạy nhanh. Nắm được kĩ thuật xuất phát thấp - chạy lao và chạy giữa quãng- về đích (60m).
- HS nắm được một số động tác hỗ trợ cho nhảy xa. Biết phối hợp đà - giậm nhảy.

2. Kỹ năng:

- Thực hiện được các động tác hỗ trợ ở mức độ tương đối chính xác, thực hiện được bốn giai đoạn của chạy ngắn: Xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - về đích ở mức độ tương đối chính xác.
- Thực hiện được một số động tác hỗ trợ cho nhảy xa ở mức tương đối đúng. Thực hiện được kĩ thuật chạy đà - giậm nhảy - trên không - tiếp đất bằng hai chân.

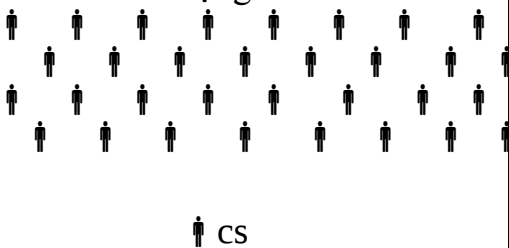
3. Thái độ:

- HS có thái độ nghiêm túc trong tập luyện, ý thức tự giác tích cực trong luyện tập nhóm nhỏ.

II - ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN:

- Sân tập rộng, đường chạy có vạch xuất phát, 4 bộ bàn đạp, dây đích, ván giậm, hố nhảy xa.

III - TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:

NỘI DUNG	ĐỊNH LƯỢNG G	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC
A. PHẦN MỞ ĐẦU: 1. Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số, trang phục luyện tập, sức khỏe học sinh. - GV phổ biến nội dung giờ học. 2. Nhận lớp: - Bài TD phát triển chung 9 động tác. - Xoay các khớp: đầu cổ, vai cánh tay, khuỷu tay, hông, gối, cổ chân, cổ tay. - Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông.	(7phút) 2' 5'	- Lớp trưởng tập trung lớp, báo cáo sĩ số. - GV nhận lớp. - Đội hình khởi động: 

- Ép ngang, ép dọc, Ôn võ cổ truyền. B. PHẦN CƠ BẢN: 1. Chạy ngắn: - Bỏ trợ kĩ thuật: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông, chạy đạp sau. - Xuất phát thấp - Chạy lao - chạy giữa quãng - về đích (60m). 2. Nhảy xa: - Phối hợp đà - giậm nhảy - trên không - tiếp đất bằng hai chân. - Bỏ trợ: + Lò cò + Bật xa + Đà 3 bước nhảy bước bộ. + Mô phỏng giai đoạn trên không. C. PHẦN KẾT THÚC - HS thả lỏng, hồi tĩnh. - GV nhận xét, đánh giá giờ học. - Giao bài tập về nhà.	(33') 16' 4-5 lần 2-3 lần 17' 3 - 5 lần 3-4 lần 5'	- Giới thiệu động tác học mới -> Yêu cầu cả lớp thực hiện 1-2 lần. - GV nêu cầu và một số chú ý trong luyện tập đối với các nội dung khó. (Có thể yêu cầu 1-2 HS lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét). - GV chia nhóm luyện tập. Nhóm trưởng điều khiển các nhóm. GV quan sát sửa sai chung. + Nhóm1: Chạy ngắn. - Bỏ trợ: ***** * ← → ↻ ***** * - Xuất phát thấp - chạy lao- giữa quãng (có bàn đạp): ***** [→] ***** [] + Nhóm 2: Nhảy xa ***** [] - Đội hình tập trung lớp: ***** ***** ***** ***** ▲
---	---	---

- Rút kinh nghiệm:

Trường: THCS Chu Văn An
Tổ: Xã hội
Giáo án : 9
Họ và tên GV: Đỗ Vinh

Tuần:19
Tiết:37+38

Ngày soạn: 14/01/2024
Ngày dạy : 18/01/2024

BÀI DẠY:
NHẢY CAO – BÓNG CHUYỀN – CHẠY BỀN

I - MỤC TIÊU:

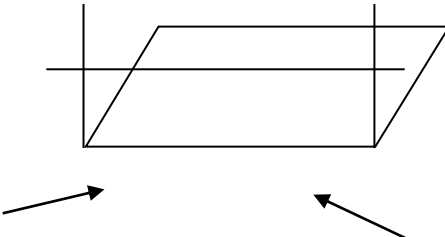
- 1. Kiến thức:**
- Biết thực hiện đo đà , chỉnh đà và đặt một chân vào điểm giậm nhảy. Nắm được kĩ thuật giậm nhảy, cách phối hợp giữa chạy đà và giậm nhảy.
- Biết thực hiện kĩ thuật đệm, chuyển bóng, phát bóng thấp tay.
- 2. Kỹ năng:**
- Thực hiện được đo 5-7 bước đà. Thực hiện cơ bản đúng động tác giậm nhảy. Phối hợp được giữa chạy đà - giậm nhảy.
- Thực hiện được kĩ thuật đệm, chuyển bóng, phát bóng thấp tay, đầu tập.
- 3. Thái độ:**
- HS có thái độ nghiêm túc trong tập luyện, ý thức tự giác tích cực trong luyện tập nhóm nhỏ, có tinh thần thoải mái trong học tập.

II - ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN:

- Sân tập rộng, cột, xà, đệm nhảy cao, bóng chuyền.

III - TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:

NỘI DUNG	ĐỊNH LƯỢNG G	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC
A. PHẦN MỞ ĐẦU: 1. Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số, trang phục luyện tập, sức khỏe học sinh. - GV phổ biến nội dung giờ học. 2. Nhận lớp: - Bài thể dục PTC. - Xoay các khớp: đầu cổ, cổ tay, vai cánh tay, hông, gối, cổ chân. - Ôn bài võ cổ truyền./ 3- Kiểm tra: - Không kiểm tra.	(10phút) 2’ 8’	- Lớp trưởng tập trung lớp, báo cáo sĩ số. - GV nhận lớp. Phổ biến nội dung giờ học. - Đội hình khởi động: * ▲
B. PHẦN CƠ BẢN	(75’)	- GV hướng dẫn về các nội dung cần

1. Nhảy cao: + Đà một bước giậm nhảy đá lăng. + Đo đà 5 - 7 bước. + Điều chỉnh đà. + Chạy đà, đặt một chân vào điểm giậm nhảy. + Chạy đà 5 - 7 bước - giậm nhảy đá lăng. + Chạy đà - giậm nhảy qua xà. 2. Bóng chuyền: - Thực hiện kỹ thuật đệm, chuyền bóng nhóm 3, đấu tập. 3. Chạy bền: - Chạy bền trên địa hình xung quanh trường. C. PHẦN KẾT THÚC - HS thả lỏng, hồi tĩnh - GV nhận xét, đánh giá giờ học - Giao bài tập về nhà.	30' 10 lần 1-2 lần 3-4 lần 2-3 lần 5-6 lần 3-4lần 30' 5' 5'	ôn tập (kết hợp cho HS quan sát tranh) - Cho cả lớp thực hiện 1-2 lần. - Yêu cầu 2-3 HS lên thực hiện. - Lớp quan sát, nhận xét. - GV nhận xét, nhắc lại yêu cầu cần thực hiện và chia nhóm luyện tập. - Nhóm I: Nhảy cao  30' ***** ***** - Nhóm II: Bóng chuyền. + Sân bóng chuyền /tập theo nhóm 3. + Đấu tập. - Nam: 500m; Nữ: 400m - Đội hình tập trung lớp: ***** ***** ***** ***** ▲
---	---	--

Rút kinh nghiệm giờ dạy:

.....

.....

.....

Trường: THCS Chu Văn An

Tổ: Xã hội

Giáo án : 9

Họ và tên GV: Đỗ Vinh

Tuần:20

Tiết:39+40

Ngày soạn: 20/01/2024

Ngày dạy : 25/01/2024

BÀI DẠY:

NHẢY CAO – BÓNG CHUYỀN – CHẠY BỀN

I - MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Biết thực hiện đo đà , chinh đà và đặt một chân vào điểm giậm nhảy. Nắm được kĩ thuật giậm nhảy, cách phối hợp giữa chạy đà và giậm nhảy.

2. Kỹ năng:

- Thực hiện được đo bước đà. Thực hiện cơ bản đúng động tác giậm nhảy. Phối hợp được giữa trên không – tiếp đất.

- Thực hiện được kĩ thuật phát bóng, chuyền bóng theo nhóm, đầu tập.

3. Thái độ:

- HS có thái độ nghiêm túc trong tập luyện, ý thức tự giác tích cực trong luyện tập nhóm nhỏ, có tinh thần thoải mái trong học tập.

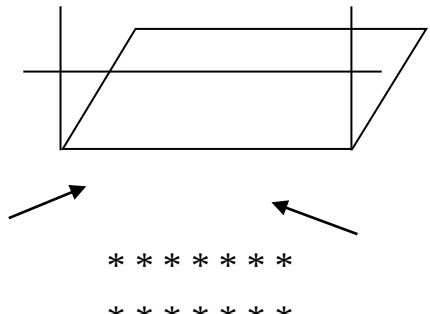
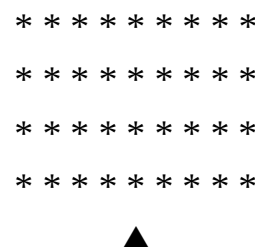
II - ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN:

- Sân tập rộng, cột, xà, đệm nhảy cao, bóng chuyền.

III - TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:

NỘI DUNG	ĐỊNH LƯỢNG G	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC
A. PHẦN MỞ ĐẦU:	(10phút)	
1. Nhận lớp:	2'	- Lớp trưởng tập trung lớp, báo cáo sĩ số. - GV nhận lớp. Phổ biến nội dung giờ học.
- Kiểm tra sĩ số, trang phục luyện tập, sức khỏe học sinh. - GV phổ biến nội dung giờ học.		
2. Nhận lớp:	8'	- Đội hình khởi động: *
- Bài thể dục PTC. - Xoay các khớp: đầu cổ, cổ tay, vai cánh tay, hông, gối, cổ chân. - Ôn võ cổ truyền.		
3- Kiểm tra:	(75')	▲
- Không kiểm tra.		
B. PHẦN CƠ BẢN	30'	
1. Nhảy cao:	8-10lần	- GV hướng dẫn về các nội dung cần ôn tập (kết hợp cho HS quan sát

NỘI DUNG	ĐỊNH LƯỢNG	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC
A. PHẦN MỞ ĐẦU: 1. Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số, trang phục luyện tập, sức khỏe học sinh. - GV phổ biến nội dung giờ học. 2. Nhận lớp: - Bài thể dục PTC. - Xoay các khớp: đầu cổ, cổ tay, vai cánh tay, hông, gối, cổ chân. - Ôn võ cổ truyền. 3- Kiểm tra: - Không kiểm tra.	(10phút) 2' 8'	- Lớp trưởng tập trung lớp, báo cáo sĩ số. - GV nhận lớp. Phổ biến nội dung giờ học. - Đội hình khởi động: * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * ▲
B. PHẦN CƠ BẢN 1. Nhảy cao: + Đà một bước giậm nhảy đá lăng. + Chạy đà, đặt một chân vào điểm	(75') 30' 8-10lần 2-3 lần	- GV hướng dẫn về các nội dung cần ôn tập (kết hợp cho HS quan sát tranh) - Cho cả lớp thực hiện 1-2 lần.

giậm nhảy. + Mô phỏng động tác qua xà. + Đà 3 bước - giậm nhảy- qua xà. + Chạy đà - giậm nhảy - trên không - tiếp đất. 2. Bóng chuyền. - Thực hiện kỹ thuật đệm, chuyền bóng nhóm 3, đấu tập. 3. Chạy bền: - Trò chơi: Cóc đuổi gà C. PHẦN KẾT THÚC - HS thả lỏng, hồi tĩnh - GV nhận xét, đánh giá giờ học - Giao bài tập về nhà.	4-5 lần 2-3 lần 2-3 lần 30' 5' 5'	- Yêu cầu 2-3 HS lên thực hiện. - Lớp quan sát, nhận xét. - GV nhận xét, nhắc lại yêu cầu cần thực hiện và chia nhóm luyện tập. - Nhóm I: Nhảy cao  - Nhóm II: Bóng chuyền. + Sân bóng chuyền tập theo nhóm 3. + Đấu tập theo luật. - GV tổ chức cho HS chơi. - Đội hình tập trung lớp: 
---	---	---

Rút kinh nghiệm giờ dạy:

.....

....

.....

....

.....

....

NỘI DUNG	ĐỊNH LƯỢNG	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC
A. PHẦN MỞ ĐẦU: 1. Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số, trang phục luyện tập, sức khỏe học sinh. - GV phổ biến nội dung giờ học. 2. Nhận lớp: - Bài thể dục PTC. - Xoay các khớp: đầu cổ, cổ tay, vai cánh tay, hông, gối, cổ chân. - Ôn võ cổ truyền. 3- Kiểm tra: - Kiểm tra các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước hoa.	(10phút) 2' 8'	- Lớp trưởng tập trung lớp, báo cáo sĩ số. - GV nhận lớp. Phổ biến nội dung giờ học. - Đội hình khởi động: * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * ▲ - GV hướng dẫn về các nội dung cần ôn tập . - Cho cả lớp thực hiện 1-2 lần động
B. PHẦN CƠ BẢN	(75')	

Trường: THCS Chu Văn An
Tổ: Xã hội
Họ và tên GV: Đỗ Vinh
Giáo án : 9
Tuần: 23
Tiết: 45+46

Ngày soạn: 25/02/2024
Ngày dạy: 29/02/2024

BÀI DẠY:
NHẢY CAO – BÓNG CHUYỀN – CHẠY BỀN

1. Kiến thức:

- Biết thực hiện một số động tác hỗ trợ cho giai đoạn chạy đà - giậm nhảy. Nắm được kĩ thuật trên không và tiếp đất.

2. Kỹ năng:

- Thực hiện được đo bước đà. Thực hiện cơ bản đúng động tác giậm nhảy. Phối hợp được giữa trên không – tiếp đất.
- Thực hiện được kĩ thuật phát bóng, chuyền bóng theo nhóm, đấu tập theo luật, bài tập phối hợp.
- Thực hiện hết được cự ly chạy bền.

3. Thái độ:

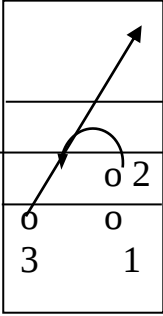
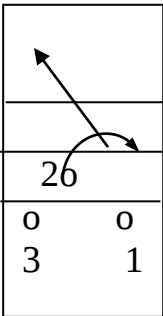
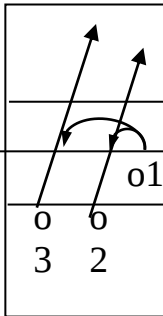
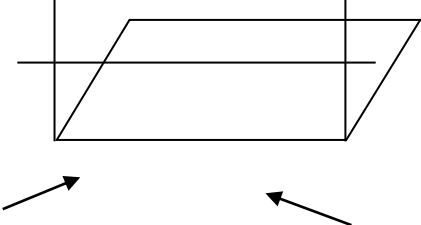
- HS có thái độ nghiêm túc trong tập luyện, ý thức tự giác tích cực trong luyện tập nhóm nhỏ, có tinh thần thoải mái trong học tập.

II - ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN:

- Sân tập rộng, cột, xà, đệm nhảy cao, bóng chuyền.

III - TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:

NỘI DUNG	ĐỊNH LƯỢNG	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC
A. PHẦN MỞ ĐẦU: 1. Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số, trang phục luyện tập, sức khỏe học sinh. - GV phổ biến nội dung giờ học. 2. Nhận lớp: - Bài thể dục PTC. - Xoay các khớp: đầu cổ, cổ tay, vai cánh tay, hông, gối, cổ chân. - Ôn võ cổ truyền. 3- Kiểm tra: - Kiểm tra các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.	(10phút) 2' 8'	- Lớp trưởng tập trung lớp, báo cáo sĩ số. - GV nhận lớp. Phổ biến nội dung giờ học. - Đội hình khởi động: * ▲
B. PHẦN CƠ BẢN 1. Nhảy cao:	(75') 35'	- GV hướng dẫn về các nội dung cần ôn tập . - Cho cả lớp thực hiện 1-2 lần động tác hỗ trợ.

+ Ôn đá lăng, đà một bước giậm nhảy - đá lăng. + Chạy đà - giậm nhảy - đá lăng. + Mô phỏng động tác qua xà. + Lò cò. + Chạy đà - giậm nhảy - trên không - tiếp đất. 2. Bóng chuyền. - Thực hiện kỹ thuật đệm, chuyền bóng nhóm 3, đầu tập. - Một số bài tập phối hợp: + Bài tập1: + Bài tập2: + Bài tập3:    + Bài tập 1: Đỡ phát bóng - chuyền hai - đập bóng. + Bài tập 2: Đỡ phát bóng - số 2 chuyền hai - số 1 đập bóng. + Bài tập 3: Số 1 chuyền hai - số 3 hoặc số 2 đập bóng. 3. Chạy bền: - Chạy bền trên địa hình xung quanh trường. C. PHẦN KẾT THÚC - HS thả lỏng, hồi tĩnh - GV nhận xét, đánh giá giờ học - Giao bài tập về nhà.	8-10lần 2-3 lần 4-5 lần 2-3 lần 35' 5' 5'	- Yêu cầu 2-3 HS lên thực hiện. - Lớp quan sát, nhận xét. - GV nhận xét, nhắc lại yêu cầu cần thực hiện và chia nhóm luyện tập. - Nhóm I: Nhảy cao  ***** ***** - Nhóm II: Bóng chuyền Sân bóng chuyền tập theo nhóm 3. + Bài tập phối hợp. - Nam: 700m; Nữ: 600m. - Đội hình tập trung lớp: ***** ***** ***** ***** ▲
--	--	---

Rút kinh nghiệm giờ dạy:

.....

Trường: THCS Chu Văn An
Tổ: Xã hội
Họ và tên GV: Đỗ Vinh
Giáo án : 9
Tuần: 24
Tiết: 47+48

Ngày soạn: 27/02/2023
Ngày dạy : 11/03/2023

BÀI DẠY:
NHẢY CAO – BÓNG CHUYỀN – CHẠY BỀN

- 1. Kiến thức:**
- Biết thực hiện một số động tác hỗ trợ cho giai đoạn chạy đà - giậm nhảy. Nắm được kĩ thuật trên không và tiếp đất.
- 2. Kỹ năng:**
- Thực hiện được đo bước đà. Thực hiện cơ bản đúng động tác giậm nhảy. Phối hợp được giữa trên không – tiếp đất.
- Thực hiện được kĩ thuật phát bóng, chuyền bóng theo nhóm, đấu tập theo luật, bài tập phối hợp.
- Thực hiện hết được cự ly chạy bền.
- 3. Thái độ:**
- HS có thái độ nghiêm túc trong tập luyện, ý thức tự giác tích cực trong luyện tập nhóm nhỏ, có tinh thần thoải mái trong học tập.

II - ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN:
- Sân tập rộng, cột, xà, đệm nhảy cao, bóng chuyền.

III - TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:

NỘI DUNG	ĐỊNH LƯỢNG	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC
A. PHẦN MỞ ĐẦU: 1. Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số, trang phục luyện tập, sức khỏe học sinh. - GV phổ biến nội dung giờ học. 2. Nhận lớp: - Bài thể dục PTC. - Xoay các khớp: đầu cổ, cổ tay, vai cánh tay, hông, gối, cổ chân. - Ôn võ cổ truyền. 3- Kiểm tra: - Kiểm tra các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.	(10phút) 2' 8'	- Lớp trưởng tập trung lớp, báo cáo sĩ số. - GV nhận lớp. Phổ biến nội dung giờ học. - Đội hình khởi động: * ▲ - GV hướng dẫn về các nội dung cần ôn tập .
B. PHẦN CƠ BẢN 1. Nhảy cao:	(75') 35'	- Cho cả lớp thực hiện 1-2 lần động tác hỗ trợ.

Trường: THCS Chu Văn An
Tổ: Xã hội
Họ và tên GV: Đỗ Vinh
Giáo án 9
Tuần: 25
Tiết: 49+50

Ngày soạn: 07/03/2023
Ngày dạy: 16/03/2023

BÀI DẠY:
NHẢY CAO – BÓNG CHUYỀN – CHẠY BỀN

I - MỤC TIÊU:

- 1. Kiến thức:**
- Biết thực hiện một số động tác hỗ trợ cho giai đoạn chạy đà - giậm nhảy. Nắm được kĩ thuật trên không và tiếp đất, nâng dần thành tích.
- 2. Kỹ năng:**
- Thực hiện được đo bước đà. Thực hiện cơ bản đúng động tác giậm nhảy. Phối hợp được giữa trên không – tiếp đất.
- Thực hiện được kĩ thuật phát bóng, chuyền bóng theo nhóm, đấu tập theo luật, bài tập phối hợp.
- Thực hiện hết được cự ly chạy bền.
- 3. Thái độ:**
- HS có thái độ nghiêm túc trong tập luyện, ý thức tự giác tích cực trong luyện tập nhóm nhỏ, có tinh thần thoải mái trong học tập.

II - ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN:

- Sân tập rộng, cột, xà, đệm nhảy cao, bóng chuyền.

III - TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:

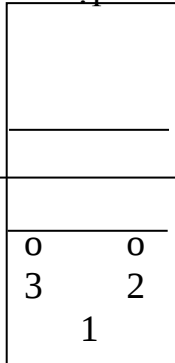
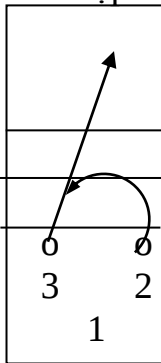
NỘI DUNG	ĐỊNH LƯỢNG G	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC
A. PHẦN MỞ ĐẦU: 1. Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số, trang phục luyện tập, sức khỏe học sinh. - GV phổ biến nội dung giờ học. 2. Nhận lớp: - Bài thể dục PTC. - Xoay các khớp: đầu cổ, cổ tay, vai cánh tay, hông, gối, cổ chân. - Ôn võ cổ truyền. 3- Kiểm tra: - Kiểm tra các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.	(10phút) 2' 8'	- Lớp trưởng tập trung lớp, báo cáo sĩ số. - GV nhận lớp. Phổ biến nội dung giờ học. - Đội hình khởi động: * ▲ - GV hướng dẫn về các nội dung cần ôn tập .
B. PHẦN CƠ BẢN	(75')	- Cho cả lớp thực hiện 1-2 lần động

- + Ôn đá lăng, đà một bước giậm nhảy - đá lăng.
- + Chạy đà - giậm nhảy – chính diện đuổi thẳng chân lăng qua xà.
- + Mô phỏng động tác qua xà.
- + Lò cò.

2. Bóng chuyền.

- Một số bài tập phối hợp:

	x	x
	1	
0		0
2	x	3
	x	x
0	0	0
1	2	3
	x	x



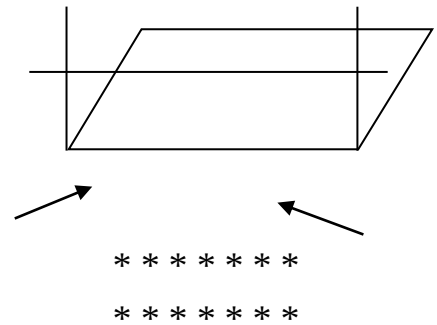
+ Bài tập 3: Số 3 lùì đỡ phát bóng

- Chạy bền trên địa hình xung quanh trường.

- HS thả lỏng, hồi tĩnh
- GV nhận xét, đánh giá giờ học
- Giao bài tập về nhà.

35'

- Nhóm I: Nhảy cao



+ Bài tập phối hợp.

- **Đội hình tập trung lớp:**

5'

* * * * *
 * * * * *
 * * * * *
 * * * * *



Rút kinh nghiệm giờ dạy:

.....

....

.....

....

Trường: THCS Chu Văn An

Tổ: Xã hội

Họ và tên GV: Đỗ Vinh

Giáo án 9

Tuần: 26

Tiết: 51+52

Ngày soạn: 09/03/2023

Ngày dạy : 23/03/2023

BÀI DẠY:

NHẢY CAO – BÓNG CHUYỀN – CHẠY BỀN

I - MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Biết thực hiện một số động tác hỗ trợ cho giai đoạn chạy đà - giậm nhảy. Nắm được kĩ thuật trên không và tiếp đất, nâng dần thành tích.

2. Kỹ năng:

- Thực hiện được đo bước đà. Thực hiện cơ bản đúng động tác giậm nhảy. Phối hợp được giữa trên không – tiếp đất.

- Thực hiện được kĩ thuật phát bóng, chuyền bóng theo nhóm, đấu tập theo luật, bài tập phối hợp.

- Thực hiện hết được cự ly chạy bền.

3. Thái độ:

- HS có thái độ nghiêm túc trong tập luyện, ý thức tự giác tích cực trong luyện tập nhóm nhỏ, có tinh thần thoải mái trong học tập.

II - ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN:

- Sân tập rộng, cột, xà, đệm nhảy cao, bóng chuyền.

III - TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:

NỘI DUNG	ĐỊNH LƯỢNG G	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC
A. PHẦN MỞ ĐẦU: 1. Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số, trang phục luyện tập, sức khỏe học sinh. - GV phổ biến nội dung giờ học. 2. Nhận lớp: - Bài thể dục PTC. - Xoay các khớp: đầu cổ, cổ tay, vai cánh tay, hông, gối, cổ chân. - Ôn võ cổ truyền. 3- Kiểm tra: - Kiểm tra các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.	(10phút) 2' 8'	- Lớp trưởng tập trung lớp, báo cáo sĩ số. - GV nhận lớp. Phổ biến nội dung giờ học. - Đội hình khởi động: * ▲ - GV hướng dẫn về các nội dung cần ôn tập .
B. PHẦN CƠ BẢN	(75')	- Cho cả lớp thực hiện 1-2 lần động

Trường: THCS Chu Văn An
Tổ: Xã hội
Họ và tên GV: Đỗ Vinh
Giáo án : 9
Tuần: 24
Tiết: 47+48

Ngày soạn: 02/03/2024
Ngày dạy : 07/03/2024

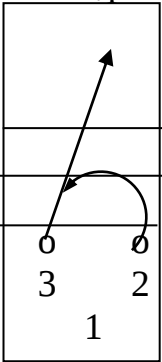
BÀI DẠY:
NHẢY CAO – BÓNG CHUYỀN – CHẠY BỀN

- 1. Kiến thức:**
- Biết thực hiện một số động tác hỗ trợ cho giai đoạn chạy đà - giậm nhảy. Nắm được kĩ thuật trên không và tiếp đất.
- 2. Kỹ năng:**
- Thực hiện được đo bước đà. Thực hiện cơ bản đúng động tác giậm nhảy. Phối hợp được giữa trên không – tiếp đất.
- Thực hiện được kĩ thuật phát bóng, chuyền bóng theo nhóm, đấu tập theo luật, bài tập phối hợp.
- Thực hiện hết được cự ly chạy bền.
- 3. Thái độ:**
- HS có thái độ nghiêm túc trong tập luyện, ý thức tự giác tích cực trong luyện tập nhóm nhỏ, có tinh thần thoải mái trong học tập.

II - ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN:
- Sân tập rộng, cột, xà, đệm nhảy cao, bóng chuyền.

III - TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:

NỘI DUNG	ĐỊNH LƯỢNG G	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC
A. PHẦN MỞ ĐẦU: 1. Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số, trang phục luyện tập, sức khỏe học sinh. - GV phổ biến nội dung giờ học. 2. Nhận lớp: - Bài thể dục PTC. - Xoay các khớp: đầu cổ, cổ tay, vai cánh tay, hông, gối, cổ chân. - Ôn võ cổ truyền. 3- Kiểm tra: - Kiểm tra các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.	(10phút) 2' 8'	- Lớp trưởng tập trung lớp, báo cáo sĩ số. - GV nhận lớp. Phổ biến nội dung giờ học. - Đội hình khởi động: * ▲
B. PHẦN CƠ BẢN 1. Nhảy cao:	(75') 35'	- GV hướng dẫn về các nội dung cần ôn tập . - Cho cả lớp thực hiện 1-2 lần động tác hỗ trợ.

- + Ôn đá lăng, đá một bước giậm nhảy - đá lăng.
- + Chạy đà - giậm nhảy - đá lăng.
- + Mô phỏng động tác qua xà.
- + Lò cò.
- + Chạy đà - giậm nhảy - trên không - tiếp đất.
- 2. Bóng chuyền.**
- Thực hiện kỹ thuật đệm, chuyền bóng nhóm 3, đầu tập.
- Một số bài tập phối hợp:
- + Bài tập1: + Bài tập2: + Bài tập3:
- | | | |
|--|--|--|
| x x
1
o o
2 x 3
x x
o o o
1 2 3
x x |  | |
|--|--|--|
- + Bài tập 1: Phát bóng.
- + Bài tập 2: Đỡ phát bóng và chuyền hai - đập bóng.
- + Bài tập 3: Số 3 lùi đỡ phát bóng
- 3. Chạy bền:**
- Chạy bền trên địa hình xung quanh trường.
- C. PHẦN KẾT THÚC**
- HS thả lỏng, hồi tĩnh
- GV nhận xét, đánh giá giờ học
- Giao bài tập về nhà.

▲

.....

...

.....

....

Trường: THCS Chu Văn An
Tổ: Xã hội
Họ và tên GV: Đỗ Vinh
Giáo án 9
Tuần: 25
Tiết: 49+50

Ngày soạn: 09/03/2024
Ngày dạy: 14/03/2024

BÀI DẠY:
NHẢY CAO – BÓNG CHUYỀN – CHẠY BỀN

I - MỤC TIÊU:

- 1. Kiến thức:**
- Biết thực hiện một số động tác hỗ trợ cho giai đoạn chạy đà - giậm nhảy. Nắm được kĩ thuật trên không và tiếp đất, nâng dần thành tích.
- 2. Kỹ năng:**
- Thực hiện được đo bước đà. Thực hiện cơ bản đúng động tác giậm nhảy. Phối hợp được giữa trên không – tiếp đất.
- Thực hiện được kĩ thuật phát bóng, chuyền bóng theo nhóm, đấu tập theo luật, bài tập phối hợp.
- Thực hiện hết được cự ly chạy bền.
- 3. Thái độ:**
- HS có thái độ nghiêm túc trong tập luyện, ý thức tự giác tích cực trong luyện tập nhóm nhỏ, có tinh thần thoải mái trong học tập.

II - ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN:

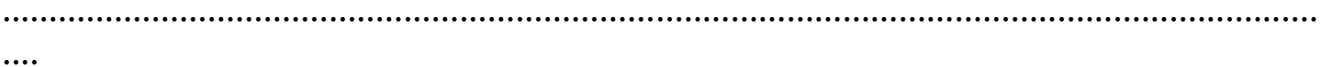
- Sân tập rộng, cột, xà, đệm nhảy cao, bóng chuyền.

III - TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:

NỘI DUNG	ĐỊNH LƯỢNG G	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC
A. PHẦN MỞ ĐẦU: 1. Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số, trang phục luyện tập, sức khỏe học sinh. - GV phổ biến nội dung giờ học. 2. Nhận lớp: - Bài thể dục PTC. - Xoay các khớp: đầu cổ, cổ tay, vai cánh tay, hông, gối, cổ chân. - Ôn võ cổ truyền. 3- Kiểm tra: - Kiểm tra các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.	(10phút) 2' 8'	- Lớp trưởng tập trung lớp, báo cáo sĩ số. - GV nhận lớp. Phổ biến nội dung giờ học. - Đội hình khởi động: * ▲ - GV hướng dẫn về các nội dung cần ôn tập .
B. PHẦN CƠ BẢN	(75')	- Cho cả lớp thực hiện 1-2 lần động

Rút kinh nghiệm giờ dạy:

NỘI DUNG	ĐỊNH LƯỢNG	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC
A. PHẦN MỞ ĐẦU: 1. Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số, trang phục luyện tập, sức khoẻ học sinh. - GV phổ biến nội dung giờ học. 2. Nhận lớp: - Bài thể dục PTC. - Xoay các khớp: đầu cổ, cổ tay, vai cánh tay, hông, gối, cổ chân. - Ôn võ cổ truyền. 3- Kiểm tra: - Kiểm tra các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. B. PHẦN CƠ BẢN	(10phút) 2' 8' (75')	- Lớp trưởng tập trung lớp, báo cáo sĩ số. - GV nhận lớp. Phổ biến nội dung giờ học. - Đội hình khởi động: * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * ▲ - GV hướng dẫn về các nội dung cần ôn tập . - Cho cả lớp thực hiện 1-2 lần động



Trường: THCS Chu Văn An
Tổ: Xã hội
Họ và tên GV: Đỗ Vinh
Tuần: 27
Tiết: 53+54

Ngày soạn: 24/03/2024
Ngày dạy : 28/03/2024

BÀI DẠY:
BÓNG CHUYỀN – ĐÁ CẦU – CHẠY BỀN

I - MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Biết cách thực hiện phát bóng, chuyền bóng theo nhóm, đấu tập theo luật, bài tập phối hợp.
- Biết cách thực hiện tâng cầu, chuyền cầu, phát cầu thấp chân, chuyền bóng, phát bóng thấp tay, đấu tập theo luật.

2. Kỹ năng:

- Thực hiện được tâng cầu. Thực hiện cơ bản đúng động tác chuyền cầu. Phát cầu.
- Thực hiện được kỹ thuật phát bóng, chuyền bóng theo nhóm, đấu tập theo luật, bài tập phối hợp.
- Thực hiện hết được cự ly chạy bền.

3. Thái độ:

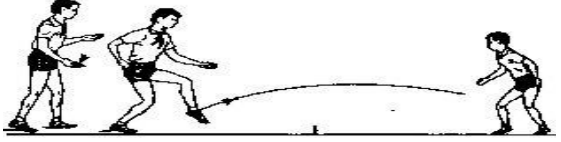
- HS có thái độ nghiêm túc trong tập luyện, ý thức tự giác tích cực trong luyện tập nhóm nhỏ, có tinh thần thoải mái trong học tập.

II - ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN:

- Sân tập rộng, cột, xà, cầu đá 12, bóng chuyền.

III - TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:

NỘI DUNG	ĐỊNH LƯỢNG G	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC
A. PHẦN MỞ ĐẦU: 1. Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số, trang phục luyện tập, sức khỏe học sinh. - GV phổ biến nội dung giờ học. 2. Nhận lớp: - Bài thể dục PTC. - Xoay các khớp: đầu cổ, cổ tay, vai cánh tay, hông, gối, cổ chân. - Ôn võ cổ truyền. 3- Kiểm tra:	(10phút) 2' 8'	- Lớp trưởng tập trung lớp, báo cáo sĩ số. - GV nhận lớp. Phổ biến nội dung giờ học. - Đội hình khởi động: * ▲
B. PHẦN CƠ BẢN 1. Bóng chuyền.	(75') 35'	- GV hướng dẫn về các nội dung cần ôn tập .

- Thực hiện kĩ thuật đệm, chuyền bóng nhóm 3, đấu tập. - Một số bài tập phối hợp đập bóng tấn công. 2. Đá cầu + Ôn: - Tung cầu bằng đùi, tung cầu bằng mu bàn chân, tung cầu bằng má trong bàn chân: - Chuyền cầu bằng mu bàn chân. 3. Chạy bền: - Chạy bền trên địa hình xung quanh trường. C. PHẦN KẾT THÚC - HS thả lỏng, hồi tĩnh - GV nhận xét, đánh giá giờ học - Giao bài tập về nhà.	8-10lần 35' 5' 5'	- Nhóm I: Bóng chuyền + Sân bóng chuyền: Tập theo nhóm 3. + Bài tập phối hợp đập bóng tấn công. - Nhóm II: Đá cầu - Cho cả lớp thực hiện theo cá nhân - Yêu cầu 2-3 HS lên thực hiện.  - Lớp quan sát, nhận xét. - GV nhận xét, nhắc lại yêu cầu cần thực hiện và chia nhóm luyện tập. - Nam: 700m; Nữ: 600m. - Đội hình tập trung lớp: <pre> * ▲ </pre>
---	---	---

Rút kinh nghiệm giờ dạy:

.....

....

Trường: THCS Chu Văn An
Tổ: Xã hội
Họ và tên GV: Đỗ Vinh
Tuần: 28
Tiết: 55+56

Ngày soạn: 31/03/2024
Ngày dạy : 04/04/2024

BÀI DẠY:
BÓNG CHUYỀN – ĐÁ CẦU – CHẠY BỀN

I - MỤC TIÊU:

- 1. Kiến thức:**
- Biết cách thực hiện tăng cầu, chuyền cầu, phát cầu thấp chân, di chuyển, đỡ cầu bằng ngực. Đấu tập bóng chuyền theo luật.
- 2. Kỹ năng:**
- Thực hiện được tăng cầu. Thực hiện cơ bản đúng động tác chuyền cầu. Phát cầu.
- Thực hiện được kỹ thuật phát bóng, chuyền bóng theo nhóm, đấu tập theo luật, bài tập phối hợp.
- Thực hiện hết được cự ly chạy bền.
- 3. Thái độ:**
- HS có thái độ nghiêm túc trong tập luyện, ý thức tự giác tích cực trong luyện tập nhóm nhỏ, có tinh thần thoải mái trong học tập.

II - ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN:

- Sân tập rộng, cột, xà, cầu đá 12, bóng chuyền.

III - TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:

NỘI DUNG	ĐỊNH LƯỢNG	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC
A. PHẦN MỞ ĐẦU: 1. Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số, trang phục luyện tập, sức khỏe học sinh. - GV phổ biến nội dung giờ học. 2. Nhận lớp: - Bài thể dục PTC. - Xoay các khớp: đầu cổ, cổ tay, vai cánh tay, hông, gối, cổ chân. - Ôn võ cổ truyền. 3- Kiểm tra:	(10phút) 2’ 8’	- Lớp trưởng tập trung lớp, báo cáo sĩ số. - GV nhận lớp. Phổ biến nội dung giờ học. - Đội hình khởi động: * ▲ - GV hướng dẫn về các nội dung cần ôn tập
B. PHẦN CƠ BẢN 1. Bóng chuyền. + Đấu tập theo luật. 2. Đá cầu	(75’) 35’ 8-10lần	- Nhóm I: Bóng chuyền + Đấu tập theo luật. - Cho cả lớp thực hiện theo cá nhân

Tổ: Xã hội

Tuần: 29

Tiết: 57- 58

Ngày soạn: 09/04/2024

Ngày day : 11/04/2024

BÓNG CHUYỀN – ĐÁ CẦU – CHẠY BỀN

1. Kiến thức:

- Biết cách thực hiện tăng cầu, chuyển cầu, phát cầu thấp chân, di chuyển, đỡ cầu bằng ngực. Đấu tập bóng chuyền theo luật.

2. Kĩ năng:

- Thực hiện được tăng cầu. Thực hiện cơ bản đúng động tác chuyên cầu. Phát cầu.

- Thực hiện được kĩ thuật phát bóng, chuyền bóng theo nhóm, đấu tập theo luật, bài tập phối hợp.

- Thực hiện hết được cự ly chạy bền.

3. Thái độ:

- HS có thái độ nghiêm túc trong tập luyện, ý thức tự giác tích cực trong luyện tập nhóm nhỏ, có tinh thần thoải mái trong học tập.

II - ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN:

- Sân tập rộng, cột, xà, cầu đá 12, bóng chuyền.

III - TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:

NỘI DUNG	ĐỊNH LƯỢNG	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC
A. PHẦN MỞ ĐẦU: 1. Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số, trang phục luyện tập, sức khoẻ học sinh. - GV phổ biến nội dung giờ học. 2. Nhận lớp: - Bài thể dục PTC. - Xoay các khớp: đầu cổ, cổ tay, vai cánh tay, hông, gối, cổ chân. - Ôn võ cổ truyền. 3- Kiểm tra:	(10phút)	- Lớp trưởng tập trung lớp, báo cáo sĩ số. - GV nhận lớp. Phổ biến nội dung giờ học. - Đội hình khởi động: * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * ▲
B. PHẦN CƠ BẢN 1. Bóng chuyền. + Đấu tập theo luật.	(35') 10'	- GV hướng dẫn về các nội dung cần ôn tập - Nhóm I: Bóng chuyền

2. Đá cầu + Ôn: - Di chuyển bước đơn ra sau (chéch phải, chéch trái). - Phát cầu chính diện bằng mu bàn chân. * Luật đá cầu + Điều 22 : Lỗi phát cầu 22.1. Khi VĐV phạm các quy định ở điều 21.1, 21.2 thì chỉ tính phạm lỗi lần đang đá cầu hiện tại, còn điểm trước đó vẫn được giữ nguyên. 22.2. Cầu phát sang chạm vào một vật cản trước khi rơi xuống sân. 22.3. Cầu không qua lưới (mắc lưới) hoặc chui dưới lưới. 22.4. Trong đá đôi, đá đồng đội cầu chạm vào tóc, quần áo, ... cầu VĐV cùng đội trước khi bay sang sân đối phương. 22.5. Người phát cầu không đá trúng quả cầu khi đã thực hiện động tác lặn chân phát cầu. 22.6. Giẫm vào vạch ngang giới hạn cuối sân hoặc các vạch giới hạn phát cầu. + Điều 23 : Phát cầu lại 23.1. khi đang thi đấu, có sự cố bất ngờ trên sân ảnh hưởng tới trận đấu 23.2. Cả hai bên (giao cầu và đỡ phát cầu) cùng phạm lỗi một lúc. 23.3. Trong thi đấu một bộ phận của cầu rơi ra. 23.4. Khi trọng tài biên không xác định được điểm rơi của quả cầu và trọng tài chính không đủ điều kiện để quyết định. 23.5. Khi VĐV tung, thả cầu nhưng chưa làm động tác phát cầu. Trong trường hợp này chỉ được phát lại đến lần thứ hai. 23.6. Phát cầu khi chưa có hiệu lệnh của trọng tài. Trong trường hợp này chỉ được phát đến lần thứ hai C. PHẦN KẾT THÚC - HS thả lỏng, hồi tĩnh - GV nhận xét, đánh giá giờ học - Giao bài tập về nhà.	20'	+ Đấu tập theo luật. - Cho cả lớp thực hiện theo cá nhân - Yêu cầu 2-3 HS lên thực hiện. - Lớp quan sát, nhận xét. - GV nhận xét, nhắc lại yêu cầu cần thực hiện và chia nhóm luyện tập. - Nhóm II: Đá cầu Một số chiến thuật thi đấu + Chiến thuật phát cầu có người che. + Phân chia khu vực kiểm soát sân + Phản công bằng chắn cầu - Ôn tập + Di chuyển đơn bước ra sau (chéch phải, chéch trái) + Phát cầu cao chân nghiêng mình. +Đấu tập.
C. PHẦN KẾT THÚC - HS thả lỏng, hồi tĩnh - GV nhận xét, đánh giá giờ học - Giao bài tập về nhà.	5'	- Đội hình tập trung lớp: * * * * *

		***** ***** ***** ▲
--	--	---

Rút kinh nghiệm giờ dạy:

.....
....

KIỂM TRA GIỮA KÌ II

I - MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Phát bóng thấp tay.

2. Kỹ năng:

- Thực hiện được kỹ thuật phát bóng.

3. Thái độ:

- HS có thái độ nghiêm túc trong tập luyện.

II - ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN:

- Sân bóng chuyền, 12 bóng chuyền.

II. Nội dung kiểm tra 1 tiết: Phát bóng thấp tay.

* **Cách xếp loại:** Xếp loại theo mức độ thực hiện kỹ thuật và thành tích của từng học sinh.

+ Xếp loại Đ: Thực hiện đúng kỹ thuật phát bóng thấp tay qua lưới

.Thành tích: Nam từ 5/3 quả phát bóng qua lưới trong sân trở lên. Nữ từ 5/2 quả phát bóng qua lưới trong sân trở lên.

- Thực hiện được cơ bản các yêu cầu chuẩn kiến thức, kỹ năng đối với nội dung trong bài kiểm tra;

- Có cố gắng, tích cực học tập và tiến bộ rõ rệt trong thực hiện các yêu cầu chuẩn kiến thức, kỹ năng đối với nội dung trong bài kiểm tra.

+ Xếp loại CĐ : Kỹ thuật có nhiều sai sót. Thành tích: Nam chưa đạt từ 5/3 quả phát bóng qua lưới trong sân trở lên. Nữ chưa đạt từ 5/2 quả phát bóng qua lưới trong sân trở lên.

Lưu ý: Kiểm tra thành nhiều đợt, mỗi đợt kiểm tra 2 học sinh.

- Kiểm tra nam trước, nữ sau.

- Những học sinh đến lượt kiểm tra được gọi tên đứng chuẩn bị ở vị trí quy định.

- Mỗi học sinh chỉ kiểm tra một lần, trường hợp đặc biệt mới kiểm tra lần hai.

Trường: THCS Chu Văn An
Tổ: Xã hội
Họ và tên GV: Đỗ Vinh
Tuần: 30
Tiết: 59

Ngày soạn: 14/04/2024
Ngày dạy : 19/04/2024

BÀI DẠY:
ĐÁ CẦU

I - MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Biết cách thực hiện đá cầu chính diện bằng mu bàn chân; Di chuyển bước đơn ra sau (chéch phải, chéch trái). Một số chiến thuật trong thi đấu đơn, đôi.

2. Kỹ năng:

- Thực hiện được số chiến thuật trong thi đấu đơn, đôi. Thực hiện cơ bản đúng động tác đá cầu chính diện bằng mu bàn chân; Di chuyển bước đơn ra sau (chéch phải, chéch trái).

- Thực hiện hết được cự ly chạy bền.

3. Thái độ:

- HS có thái độ nghiêm túc trong tập luyện, ý thức tự giác tích cực trong luyện tập nhóm nhỏ, có tinh thần thoải mái trong học tập.

II - ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN:

- Sân tập rộng, cột, xà, cầu đá 12, sổ điểm.

III - TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:

NỘI DUNG	ĐỊNH LƯỢNG	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC
A. PHẦN MỞ ĐẦU: 1. Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số, trang phục luyện tập, sức khoẻ học sinh. - GV phổ biến nội dung giờ học. 2. Nhận lớp: - Bài thể dục PTC. - Xoay các khớp: đầu cổ, cổ tay, vai cánh tay, hông, gối, cổ chân. - Ôn võ cổ truyền. 3- Kiểm tra:	(10phút) 2' 8'	- Lớp trưởng tập trung lớp, báo cáo sĩ số. - GV nhận lớp. Phổ biến nội dung giờ học. - Đội hình khởi động: * ▲
B. PHẦN CƠ BẢN 1. Đá cầu + Ôn: - Đá cầu chính diện bằng mu bàn chân; Di chuyển bước đơn ra sau (chéch phải,	(35')	- GV hướng dẫn về các nội dung cần ôn tập

KIỂM TRA THƯỜNG XUYÊN: CHẠY BỀN

I - MỤC TIÊU:

- Đánh giá sức bền của HS qua một quá trình tập luyện trên lớp và tự tập ở nhà.
- Đánh giá ý thức học tập của HS, qua đó giáo dục ý thức tích cực tự giác trong học tập và rèn luyện TDTT.
- Nâng cao và phát huy tính tự giác của HS trong việc rèn luyện ở nhà.

II - ĐỊA ĐIỂM- PHƯƠNG TIỆN:

- Sân tập rộng, đồng hồ bấm giờ.
- Bàn ghế giáo viên ngồi.

III - TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:

A- Nội dung kiểm tra:

- Kiểm tra thành tích chạy bền của học sinh.

B- Phương pháp kiểm tra:

- Kiểm tra thành nhiều đợt, mỗi đợt 4 - 5 học sinh.
- Mỗi HS tham gia kiểm tra 1 lần với cự ly:
 - + Nam: 800m
 - + Nữ: 500m
- HS chia tham gia hoặc đã tham gia kiểm tra ngồi theo hàng để theo dõi.

C- Biểu điểm:

- Điểm tính theo thành tích đạt được của HS.
 - + Điểm đạt:
 - Thành tích đạt: 2'30''(nam), 1'45''(nữ).
 - Hoàn thành cự ly.
 - Thực hiện được cơ bản các yêu cầu chuẩn kiến thức, kỹ năng đối với nội dung trong bài kiểm tra;
 - Có cố gắng, tích cực học tập và tiến bộ rõ rệt trong thực hiện các yêu cầu chuẩn kiến thức, kỹ năng đối với nội dung trong bài kiểm tra.
 - + Điểm không đạt: Không hoàn thành cự ly theo quy định.
- Trường hợp HS không đạt GV có thể cho kiểm tra lại vào tiết học sau.

Rút kinh nghiệm giờ dạy:

.....

Trường: THCS Chu Văn An
Tổ: Xã hội
Họ và tên GV: Đỗ vinh
Giáo án 9
Tuần: 31
Tiết: 61

Ngày soạn: 20/04/2024
Ngày dạy : 26/04/2024

BÀI DẠY:
ĐÁ CẦU

I - MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- HS nắm các động tác kĩ thuật đá cầu, phát cầu vận dụng được vào trong tập luyện.
- Biết phối hợp trong tập luyện.

2. Kỹ năng:

- Thực hiện được cơ bản đúng động tác đá cầu chính diện bằng mu bàn chân, phát cầu chính diện bằng mu bàn chân.

3. Thái độ:

- Qua giờ học giúp HS có tinh thần thoải mái và tích cực hơn trong các giờ học khác.

II - ĐỊA ĐIỂM PHƯƠNG TIỆN:

- Sân tập rộng, chuẩn bị các dụng cụ để chơi trò chơi, cầu đá.

III - TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:

NỘI DUNG	ĐỊNH L- ƯỢNG	PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC
A - PHẦN MỞ ĐẦU: 1 - Nhận lớp: - Kiểm tra sĩ số, trang phục luyện tập, sức khỏe học sinh. - GV phổ biến nội dung giờ học. 2 - Khởi động: - Bài thể dục PTC. - Xoay các khớp: đầu cổ, cổ tay, vai cánh tay, hông, gối, cổ chân. - Chạy bậc nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông. - Ôn võ cổ truyền. 3- Kiểm tra: - Không kiểm tra	(8phút) 2' 6'	- Lớp trống tập trung lớp, báo cáo sĩ số. - GV nhận lớp. Phổ biến nội dung giờ học. - Đội hình khởi động: * ▲ - GV hóng dẫn về các nội dung cần học mới hoặc ôn tập.

Tuần 31: Tiết 62:

TÊN BÀI DẠY: KIỂM TRA THƯỜNG XUYỀN: ĐÁ CẦU

I - MỤC TIÊU:

- Đánh giá mức độ thực hiện động tác của HS qua quá trình học tập và rèn luyện.
- Đánh giá ý thức học tập của HS, qua đó giáo dục ý thức tích cực tự giác trong học tập và rèn luyện TDTT.
- Nâng cao và phát huy tính tự giác của HS trong việc rèn luyện ở nhà.

II - ĐỊA ĐIỂM- PHƯƠNG TIỆN:

- Sân tập rộng, cột, lưới đá cầu.
- Bàn ghế giáo viên ngồi.

III - TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:

A- Nội dung kiểm tra:

- Kỹ thuật phát cầu chính diện bằng mu bàn chân.

B- Phương pháp kiểm tra:

- Mỗi HS thực hiện phát cầu theo số lần quy định:

+ Nam: 5 quả.

+ Nữ: 5 quả.

C- Biểu điểm:

- Điểm tính theo số lần thực hiện thành công, gồm:

+ Điểm đạt.

- Phát đủ số quả quy định đúng kỹ thuật, qua lưới, sang sân.
- Phát đủ số quả quy định có 1-2 quả chưa đúng kỹ thuật, qua lưới, sang sân.
- Phát đủ số quả quy định qua lưới, sang sân nhưng kỹ thuật chưa tốt.
- Thực hiện được cơ bản các yêu cầu chuẩn kiến thức, kỹ năng đối với nội dung trong bài kiểm tra;
- Có cố gắng, tích cực học tập và tiến bộ rõ rệt trong thực hiện các yêu cầu chuẩn kiến thức, kỹ năng đối với nội dung trong bài kiểm tra.

+ Điểm không đạt:

- 3-4 lần phát cầu hỏng hoặc không đúng kỹ thuật, cầu chưa qua lưới, sang sân.
- Trường hợp HS không đạt GV có thể cho kiểm tra lại.

Rút kinh nghiệm giờ dạy:

.....

Trường: THCS Chu Văn An

Tổ: Xã hội

Họ và tên GV: Đỗ Vinh

Giáo án 9

Tuần: 32

Tiết: 63+64

Ngày soạn: 20/04/2023

Ngày dạy :04/05/ 2023

Tên bài dạy: ÔN TẬP HỌC KÌ II (Nhảy cao)

I/ Mục tiêu:

- Nhảy cao: Biết cách thực hiện, thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật nhảy cao kiểu “ Bước qua”.

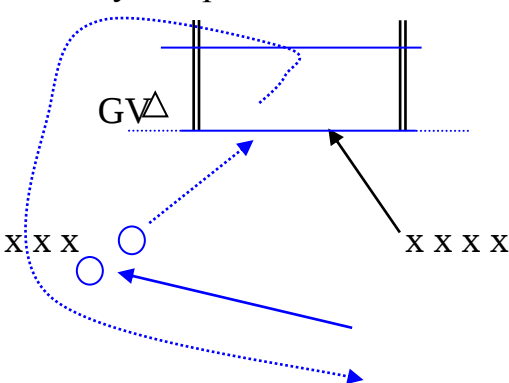
* Thái độ: - Tự giác học môn TD và tự tập ngoài giờ.

- Chấp hành nghiêm túc các yêu cầu của giáo viên, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

II/ Địa điểm – phương tiện:

- Sân tập, còi, bộ xà nhảy cao, đệm.

III/ Tiến trình dạy học:

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức
A/ Phần mở đầu: - Ổn định, GV nhận lớp phổ biến nhiệm vụ yêu cầu giờ học. - Chạy nhẹ nhàng (300m) quanh sân trường. Tập hợp 4 hàng ngang: - Khởi động khớp cổ, cổ tay, cổ chân, vai, khuỷu, gối, hông. - Ép dọc, ép ngang. - Tại chỗ: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông.	10 phút	Lớp trưởng tập trung lớp theo đội hình 4 hàng ngang, chỉnh hàng ngũ, báo cáo sĩ số HS cho GV. x GV△
B/ Phần cơ bản: a/nhảy cao: Kiểu “bước qua”. - Ôn một số động tác bổ trợ: + Đá lăng trước - sau. + Đá lăng sang ngang. + Đà một bước giậm nhảy đá lăng. - Chạy đà giậm nhảy – đá lăng phối hợp giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu “ bước qua ”. - Luyện tập hoàn thiện nâng cao thành tích kĩ thuật nhảy cao kiểu “ bước qua ”. * Yêu cầu: HS thực hiện đúng kĩ thuật cả 4 giai đoạn: chạy đà - giậm nhảy - trên không - tiếp đất.	75 phút	- HS luyện tập GV sửa sai. x GV△ - HS luyện tập GV sửa sai.  x x x x x x x x x x

C/ <u>phần kết thúc:</u> - Thực hiện các động tác thả lỏng: cúi người, nhảy thả lỏng - GV nhận xét đánh giá giờ học - Về nhà ôn kĩ thuật nhảy cao chuẩn bị kiểm tra HKII.	5phút	X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X - Tổ chức thả lỏng theo đội hình 4 hàng ngang. X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X GV△
---	--------------	---

*** Rút kinh nghiệm:**

.....

.....

.....

.....

Trường: THCS Chu Văn An

Tổ: Xã hội

Họ và tên GV: Đỗ Vinh

Giáo án 9

Tuần: 33

Tiết: 65+66

Ngày soạn: 20/04/2023

Ngày dạy : 11/05/2023

Tên bài dạy: KIỂM TRA HỌC KÌ II (Nhảy cao)

I. Mục tiêu

Kiểm tra để đánh giá kết quả học tập và rèn luyện của học sinh lấy điểm học kì II năm học: 2022 – 2023.

II. Địa điểm – Phương tiện

Sân tập, bàn ghế giáo viên, thước dây, còi, cờ, dụng cụ nhảy cao.

III. Nội dung kiểm tra học kì II : Nhảy cao.

* **Cách xếp loại:** Xếp loại theo mức độ thực hiện kỹ thuật và thành tích của từng học sinh.

+ Xếp loại Đ: Thực hiện đúng kỹ thuật giai đoạn chạy đà và trên không, không nhảy qua mức xà quy định hoặc nhảy qua mức xà quy định, nhưng kỹ thuật có nhiều sai sót. Thành tích: Nam từ 0,95m trở lên. Nữ từ 0,80m trở lên.

- Thực hiện được cơ bản các yêu cầu chuẩn kiến thức, kỹ năng đối với nội dung trong bài kiểm tra;

- Có cố gắng, tích cực học tập và tiến bộ rõ rệt trong thực hiện các yêu cầu chuẩn kiến thức, kỹ năng đối với nội dung trong bài kiểm tra.

+ Xếp loại CĐ : Kỹ thuật có nhiều sai sót.

Thành tích: Nam dưới 0,95m. Nữ dưới 0,80m.

Lưu ý: Kiểm tra thành nhiều đợt, mỗi đợt kiểm tra 3 học sinh.

- Kiểm tra nam trước, nữ sau.

- Những học sinh đến lượt kiểm tra được gọi tên đứng chuẩn bị ở vị trí quy định.

- GV đo thành tích.

- Mỗi học sinh chỉ kiểm tra một lần, trường hợp đặc biệt mới kiểm tra lần hai.

Trường: THCS Chu Văn An

Tổ: Xã hội

Họ và tên GV: Đỗ Vinh

Giáo án 9

Tuần: 34

Tiết: 67+68

Ngày soạn: 20/04/2023

Ngày dạy : 18/05/2023

Tên bài dạy:

KIỂM TRA THỂ LỰC (KTTC)

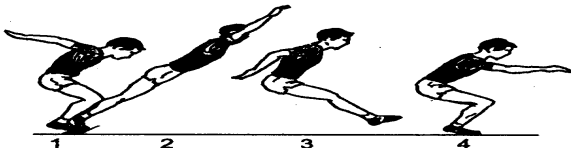
I/Mục tiêu:

- Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây) thành tích được đánh giá theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.

- Bật xa: HS thực hiện bật xa tại chỗ, thành tích được đánh giá theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.

II/Địa điểm – phương tiện: Sân tập, còi, thước dây, đồng hồ

III/Tiến trình dạy học:

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức
A/Phần mở đầu: - Ổn định, GV nhận lớp phổ biến nhiệm vụ yêu cầu giờ học. - Chạy nhẹ nhàng 200m quanh sân trường.Tập hợp 4 hàng ngang. - Tập động tác: vươn thở, tay, chân, vặn mình. - Xoay khớp: cổ, vai, khuỷu tay, hông, gối, cổ tay và cổ chân. - Ép dọc, ép ngang. - Chạy: Bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông.	10 phút	- Lớp trưởng tập trung lớp. Báo cáo sĩ số, GV nhận lớp: x GV  - Triển khai đội hình khởi động x GV 
B/Phần cơ bản: a/Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây) Nam (15 tuổi): Loại đạt: > 13 Loại Tốt : > 18 Nữ (15 tuổi): Loại đạt:> 12 Loại Tốt: > 15	70 phút 35 phút 1 lần	- 3-5 HS thực hiện theo nhóm nam với nam , nữ thực hiện với nữ - Kiểm tra thành nhiều đợt, mỗi đợt 3– 5 HS
b/Kiểm tra bật xa tại chỗ: Nam (15 tuổi): Loại đạt: > 1,91m Loại Tốt : > 2,10m Nữ (15 tuổi): Loại đạt: > 1,47m Loại Tốt: 1,64m	35 phút 3 lần	 <i>Hình 19</i>

C/Phần kết thúc: - HS thực hiện một số động tác thả lỏng: cúi người, nhảy thả lỏng. - GV nhận xét đánh giá giờ học và đánh giá tình hình thể lực, phát động tập luyện trong hè, công bố điểm.	5 phút	- Thả lỏng theo đội hình 4 hàng ngang cự li rộng x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x GV△
--	----------------------	--

Rút kinh nghiệm:

.....

.....

.....

.....

.....

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức
A/Phần mở đầu: - Ôn định, GV nhận lớp phổ biến nhiệm vụ yêu cầu giờ học. - Chạy nhẹ nhàng 200m quanh sân trường. Tập hợp 4 hàng ngang. - Tập động tác: vươn thở, tay, chân, vặn mình. - Xoay khớp: cổ, vai, khuỷu tay, hông, gối, cổ tay và cổ chân. - Ép dọc, ép ngang. - Chạy: Bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông.	10 phút	- Lớp trưởng tập trung lớp. Báo cáo sĩ số, GV nhận lớp: x GV  - Triển khai đội hình khởi động x GV 
B/Phần cơ bản: a/ Chạy 30m xuất phát cao (s) Nam (15 tuổi): Loại đạt: < 6,20 (s) Loại Tốt: < 5,10 (s) Nữ (15 tuổi): Loại đạt: < 7,10 (s) Loại Tốt: < 6,10 (s)	70 phút 35 phút 1 lần	- Kiểm tra thành nhiều đợt, mỗi đợt 3– 5 HS nam với nam , nữ thực hiện với nữ
b/ Chạy tùy sức 5 Phút (m) Nam (15 tuổi): Loại đạt: > 910m Loại Tốt: > 1020m Nữ (15 tuổi): Loại đạt: > 790m Loại Tốt: > 860m	35 phút 1 lần	

C/Phần kết thúc: - HS thực hiện một số động tác thả lỏng: cúi người, nhảy thả lỏng. - GV nhận xét đánh giá giờ học và đánh giá tình hình thể lực, phát động tập luyện trong hè, công bố điểm.	5 phút	- Thả lỏng theo đội hình 4 hàng ngang cự li rộng x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x GV△
--	----------------------	---

Rút kinh nghiệm:

.....

.....

.....

.....

.....

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức
A/ <u>Phần mở đầu:</u> - Ôn định, GV nhận lớp phổ biến nhiệm vụ yêu cầu giờ học. - Chạy nhẹ nhàng (300m) quanh sân trường. Tập hợp 4 hàng ngang: - Khởi động khớp cổ, cổ tay, cổ chân, vai, khuỷu, gối, hông. - Ép dọc, ép ngang. - Tại chỗ: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông. B/ <u>Phần cơ bản:</u> a/<u>nhảy cao:</u> Kiểu “bước qua”. - Ôn một số động tác bổ trợ: + Đá lăng trước - sau. + Đá lăng sang ngang. + Đà một bước giậm nhảy đá lăng. - Chạy đà giậm nhảy – đá lăng phối hợp giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu “bước qua”. - Luyện tập hoàn thiện nâng cao thành tích kĩ thuật nhảy cao kiểu “bước qua”. * Yêu cầu: HS thực hiện đúng kĩ thuật cả 4 giai đoạn: chạy đà - giậm nhảy - trên không - tiếp đất.	10 phút 75 phút	Lớp trưởng tập trung lớp theo đội hình 4 hàng ngang, chỉnh hàng ngũ, báo cáo sĩ số HS cho GV. <pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x GV△ </pre> - HS luyện tập GV sửa sai. <pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x GV△ </pre> - HS luyện tập GV sửa sai. <pre> x x x x x x x x x </pre>

C/ <u>phần kết thúc:</u> - Thực hiện các động tác thả lỏng: cúi người, nhảy thả lỏng - GV nhận xét đánh giá giờ học - Về nhà ôn kĩ thuật nhảy cao chuẩn bị kiểm tra HKII.	5phút	X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X - Tổ chức thả lỏng theo đội hình 4 hàng ngang. X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X GV△
---	--------------	---

*** Rút kinh nghiệm:**

.....

.....

.....

.....

Trường: THCS Chu Văn An

Tổ: Xã hội

Họ và tên GV: Đỗ Vinh

Giáo án 9

Tuần: 33

Tiết: 65+66

Ngày soạn: 05/05/2024

Ngày dạy : 11/05/2024

Tên bài dạy: KIỂM TRA HỌC KÌ II (Nhảy cao)

I. Mục tiêu

Kiểm tra để đánh giá kết quả học tập và rèn luyện của học sinh lấy điểm học kì II năm học: 2022 – 2023.

II. Địa điểm – Phương tiện

Sân tập, bàn ghế giáo viên, thước dây, còi, cờ, dụng cụ nhảy cao.

III. Nội dung kiểm tra học kì II : Nhảy cao.

* **Cách xếp loại:** Xếp loại theo mức độ thực hiện kỹ thuật và thành tích của từng học sinh.

+ Xếp loại Đ: Thực hiện đúng kỹ thuật giai đoạn chạy đà và trên không, không nhảy qua mức xà quy định hoặc nhảy qua mức xà quy định, nhưng kỹ thuật có nhiều sai sót. Thành tích: Nam từ 0,95m trở lên. Nữ từ 0,80m trở lên.

- Thực hiện được cơ bản các yêu cầu chuẩn kiến thức, kỹ năng đối với nội dung trong bài kiểm tra;

- Có cố gắng, tích cực học tập và tiến bộ rõ rệt trong thực hiện các yêu cầu chuẩn kiến thức, kỹ năng đối với nội dung trong bài kiểm tra.

+ Xếp loại CĐ : Kỹ thuật có nhiều sai sót.

Thành tích: Nam dưới 0,95m. Nữ dưới 0,80m.

Lưu ý: Kiểm tra thành nhiều đợt, mỗi đợt kiểm tra 3 học sinh.

- Kiểm tra nam trước, nữ sau.

- Những học sinh đến lượt kiểm tra được gọi tên đứng chuẩn bị ở vị trí quy định.

- GV đo thành tích.

- Mỗi học sinh chỉ kiểm tra một lần, trường hợp đặc biệt mới kiểm tra lần hai.

Hình 19

Loại Tốt: 1,64m C/Phần kết thúc: - HS thực hiện một số động tác thả lỏng: cúi người, nhảy thả lỏng. - GV nhận xét đánh giá giờ học và đánh giá tình hình thể lực, phát động tập luyện trong hè, công bố điểm.	5 phút	- Thả lỏng theo đội hình 4 hàng ngang cự li rộng x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x GV△
---	----------------------	--

Rút kinh nghiệm:

.....

.....

.....

.....

.....

Tổ: Xã hội

Giáo án 9

Tuần: 35

Tiết: 69+70

Ngày soạn: 05/05/2024

Ngày dạy : 24/05/2024

Tên bài dạy:

KIỂM TRA THẺ LỰC (KTTC)

I/Mục tiêu:

- Chạy 30m xuất phát cao thành tích được đánh giá theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.
- Chạy tùy sức 5 Phút thành tích được đánh giá theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.

II/Địa điểm – phương tiện: Sân tập, còi, thước dây, đồng hồ

III/Tiến trình dạy học:

Nội dung	Định lượng	Phương pháp tổ chức
A/Phần mở đầu: - Ôn định, GV nhận lớp phổ biến nhiệm vụ yêu cầu giờ học. - Chạy nhẹ nhàng 200m quanh sân trường. Tập hợp 4 hàng ngang. - Tập động tác: vươn thở, tay, chân, vặn mình. - Xoay khớp: cổ, vai, khuỷu tay, hông, gối, cổ tay và cổ chân. - Ép dọc, ép ngang. - Chạy: Bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông.	10 phút	- Lớp trưởng tập trung lớp. Báo cáo sĩ số, GV nhận lớp: x GV  - Triển khai đội hình khởi động x GV 
B/Phần cơ bản: a/ Chạy 30m xuất phát cao (s) Nam (15 tuổi): Loại đạt: < 6,20 (s) Loại Tốt: < 5,10 (s) Nữ (15 tuổi): Loại đạt: < 7,10 (s) Loại Tốt: < 6,10 (s)	70 phút 35 phút 1 lần	- Kiểm tra thành nhiều đợt, mỗi đợt 3– 5 HS nam với nam , nữ thực hiện với nữ
b/ Chạy tùy sức 5 Phút (m) Nam (15 tuổi): Loại đạt: > 910m Loại Tốt: > 1020m Nữ (15 tuổi): Loại đạt: > 790m Loại Tốt: > 860m	35 phút 1 lần	

<u>C/Phần kết thúc:</u> - HS thực hiện một số động tác thả lỏng: cúi người, nhảy thả lỏng. - GV nhận xét đánh giá giờ học và đánh giá tình hình thể lực, phát động tập luyện trong hè, công bố điểm.	5 phút	- Thả lỏng theo đội hình 4 hàng ngang cự li rộng x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x GV△
---	----------------------	---

Rút kinh nghiệm:

.....

.....

.....

.....

.....