

Ngày xây dựng kế hoạch: 30/8/2022

Ngày thực hiện: 9A: /9/2022

9B: /9/2022

Tiết 1. MỘT SỐ HƯỚNG DẪN TẬP LUYỆN PHÁT TRIỂN SỨC BỀN

I. MỤC TIÊU

1. *Kiến thức:* Một số phương pháp tập luyện phát triển sức bền(sức bền, sức bền chung, sức bền chuyên môn)
2. *Kỹ năng:* Vận dụng khi học thể dục và tự tập.
3. *Thái độ:* Học sinh học nghiêm túc.

II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN DẠY HỌC

Tại lớp học, giáo án.

III. . TỔ CHỨC CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

Nội dung	Phương pháp- Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU - Giáo viên nhận lớp, kiểm tra sỹ số 9A / , 9B / - Phổ biến nội dung tiết học PHẦN CƠ BẢN 1. Một số hiểu biết cần thiết <i>A, Khái niệm:</i> - Sức bền là khả năng của cơ thể chống lại mệt mỏi khi học tập, lao động hay tập luyện TDTT kéo dài. - Sức bền gồm có: Sức bền chung và sức bền chuyên môn + Sức bền chung là khả năng của cơ thể khi thực hiện các công việc nói chung trong một thời gian dài. + Sức bền chuyên môn là khả năng của cơ thể khi thực hiện chuyên sâu một hoạt động lao động hay bài tập thể theo trong	- GV nêu tầm quan trọng của sức bền trong đời sống hàng ngày, nếu không có sức bền con người vừa mới làm việc, học tập đã mệt mỏi, như vậy sẽ không bao giờ làm được việc gì. - GV nêu khái niệm về sức bền Cho 1 HS nhắc lại khái niệm Hỏi: Vậy sức bền thường có ở những đâu? Trả lời: Sức bền có trong cuộc sống hàng ngày cả trong công việc, học tập, lao động,

một thời gian dài. - Ví dụ: Khả năng bơi, lặn của người làm nghề chài lưới, khả năng chạy của VĐV chạy 10km, 20km.	tập luyện TDTT. - Trong sức bền người ta chia ra làm 2 loại - GV nêu từng loại sức bền và lấy ví dụ minh họa. - GV gọi 1-2 học sinh lấy ví dụ khác với ví dụ giáo viên vừa nêu. - Các bạn khác bổ sung - GV nhận xét rút ra kết luận
--	--

*** *Củng cố:***

- Em hãy cho biết sức bền là gì?
- Thế nào là sức bền chuyên môn? Lấy ví dụ minh họa.

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.

.....

.....

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 30/8/2022

Ngày thực hiện: 9A: /9/2022

9B: /9/2022

Tiết 2: CHẠY NGẮN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Chạy ngắn: Trò chơi phát triển sức nhanh. Chạy tiếp sức chuyển vật; xuất phát từ một số tư thế khác nhau: Đứng mặt, vai hoặc lưng hướng chạy.

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng xuất phát các tư thế khác nhau và trò chơi.

3. Thái độ: Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập, tích cực tập luyện.

II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN DẠY HỌC

- Sân tập, bóng

- 1 số vạch vôi, cờ hiệu.

III. TỔ CHỨC CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU 1. Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 9A / 9B / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ	8 phút 2 phút	Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số □ □ □ □ □ □ □ □
2. Khởi động - Bài TDTK: Tay, chân, bụng - Xoay các khớp: cổ, tay, hông, gối. - ép dây chằng	6 2x8n 2x8n	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ Dẫn hàng tích cực khởi động
PHẦN CƠ BẢN * Chạy ngắn 1. Trò chơi phát triển sức nhanh: - Chạy tiếp sức chuyển vật.	32 phút	xxxxx ○ xxxxx ○ - GV nhắc lại các yêu cầu chính khi thực hiện các tư thế xuất phát và cho HS thực hiện theo hàng □ □▶
2. Các tư thế xuất phát - Tư thế mặt hướng chạy - xuất phát - Tư thế vai hướng chạy xuất phát	2x15m 2x15m	

Ngày xây dựng kế hoạch: 08/9/2022

Ngày thực hiện: 9A: /9/2022

9B: /9/2022

Tiết 3.CHẠY NGẮN- CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Chạy ngắn: Trò chơi phát triển sức nhanh: Chạy thoi tiếp sức; Tư thế sẵn sàng xuất phát.
- Chạy bền: Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên, giới thiệu hiện tượng “cực điểm” và cách khắc phục.

2. Kỹ năng:

- Chạy ngắn:Thực hiện được tư thế sẵn sàng xuất phát và cơ bản đúng trò chơi.
- Chạy bền: Thực hiện được chạy trên địa hình tự nhiên, biết và nắm được cách khắc phục hiện tượng “cực điểm”.

3. Thái độ: Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập,tích cực tập luyện

II. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN DẠY HỌC

- Sân tập, đường chạy, 1 số vạch vôi,cờ hiệu

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU 1.Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 9A / ,9B / - Giáo viên nhận lớp, phổ biến nội dung tiết học 2. Khởi động - Bài TDTK: Tay, chân, bụng - Xoay các khớp: Cổ, tay, hông, gối. - ép dây chằng - Tập bước nhỏ, nâng cao đùi ,đạp sau 3. Kiểm tra bài cũ: 2 HS	8 phút 	

* Ôn tư thế sẵn sàng xuất phát - 2 tư thế : Ngồi sẵn sàng xuất phát Đứng sẵn sàng xuất phát	2x15m	thế sẵn sàng xuất phát - HS tập theo hàng
2. Chạy bền a. Hiện tượng “Cực điểm”: Là hiện tượng khi chạy bền đến một lúc nhất định, có thể cảm thấy tức ngực, khó thở, thở nhanh và nông, vận động khó khăn, muốn bỏ cuộc. - Cách khắc phục: Cần quyết tâm không bỏ cuộc và chạy chậm lại, hít thở sâu. b. Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.	2x25m 2 2x10m	- GV giải thích hiện tượng cực điểm và cách khắc phục để các em hiểu và biết cách khắc phục khi gặp hiện tượng đó trong khi chạy bền. - Yêu cầu: Chạy hết thời gian Biết cách khắc phục hiện tượng " cực điểm"
PHẦN KẾT THÚC - Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học. - Giao bài tập về nhà: Ôn bài	5 phút	

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.

.....

.....

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 08/9/2022

Ngày thực hiện: 9A: /9/2022

9B: /9/2022

Tiết 4. CHẠY NGẮN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Chạy ngắn: Trò chơi “Chạy đuổi”; Ngồi mặt hướng chạy xuất phát, xuất phát; Tư thế sẵn sàng - xuất phát.

2. Kỹ năng:

- Chạy ngắn: Thực hiện cơ bản đúng tư thế sẵn sàng - xuất phát, biết cách ngồi mặt hướng chạy xuất phát, trò chơi.

3. Thái độ: Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập, tích cực tập luyện

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC:

- Sân tập, đường chạy, 1 số vạch vôi

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - Tổ chức																
PHẦN MỞ ĐẦU 1.Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 9A / ,9B / - Giáo viên nhận lớp, phổ biến nội dung 2. Khởi động - Bài TDTK: Tay, chân, bụng - Xoay các khớp - Chạy tại chỗ 3. Kiểm tra bài cũ: 2 em thực hiện tư thế sẵn sàng xuất phát	8 phút 2x8 2x8 2 1	<table><tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr><tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr><tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr></table> □ Dẫn hàng tích cực khởi động - GV nhắc lại kỹ thuật -HS tập theo hàng đồng loạt	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□				
□	□	□	□															
□	□	□	□															
□	□	□	□															
PHẦN CƠ BẢN .Chạy ngắn : * Ôn : - Ngồi mặt hướng chạy xuất phát - Tư thế sẵn sàng - Xuất phát	32 phút 2x15m 2x20m	- Yêu cầu: Xuất phát nhanh, đúng tư thế <table><tr><td>x</td><td>x</td><td></td><td></td></tr><tr><td>x</td><td>x</td><td></td><td></td></tr><tr><td>x</td><td>x</td><td></td><td></td></tr><tr><td>x</td><td>x</td><td></td><td></td></tr></table> GV	x	x			x	x			x	x			x	x		
x	x																	
x	x																	
x	x																	
x	x																	

*Trò chơi: <i>Chạy đuổi</i> PHẦN KẾT THÚC - Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học. - Giao bài tập về nhà: ôn 1 số tư thế xuất phát	2x10m 5 phút	- GV phổ biến cách chơi - HS tập theo hướng dẫn
--	----------------------------	--

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.

.....

.....

.....

Duyệt KHBD, ngày tháng năm 2022

TỔ PHÓ

Nguyễn Thị Linh

Ngày xây dựng kế hoạch: 12/9/2022

Ngày thực hiện: 9A: /9/2022

9B: /9/2022

Tiết 5.BÀI TD - CHẠY NGẮN - CHẠY BỀN

I- MỤC TIÊU

1. Kiến thức :

- Bài thể dục: Học từ nhịp 1- 10 (nam, nữ)
- Chạy ngắn: Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau. Tại chỗ đánh tay.
- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên, giới thiệu hiện tượng “Chuột rút” và cách khắc phục.

2. Kỹ năng:

- Chạy ngắn : Thực hiện cơ bản đúng các động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, thực hiện được KT tại chỗ đánh tay.
- Bài thể dục: Thực hiện được các động tác từ nhịp 1- 10 (nam, nữ)
- Chạy bền: Thực hiện được chạy bền trên địa hình tự nhiên , nắm và biết cách khắc phục hiện tượng “Chuột rút”.

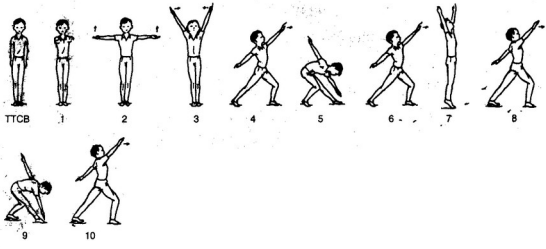
3. Thái độ: Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập, tích cực tập luyện

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC:

- Sân tập, đường chạy, cờ hiệu

III. NỘI DUNG PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - Tổ chức												
PHẦN MỞ ĐẦU 1.Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 9A / ,9B / - Giáo viên nhận lớp, phổ biến nội dung	8 phút	<table><tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr><tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr><tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr></table>	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□											
□	□	□	□											
□	□	□	□											
2. Khởi động - Bài TDTK: Tay, chân, bụng - Xoay các khớp. - ép dây chằng ngang, dọc	2x8n 2x8n	<table><tr><td>□</td></tr></table> Dẫn hàng tích cực khởi động	□											
□														
3. Kiểm tra bài cũ: 2 em thực hiện ngồi xuất phát.														
PHẦN CƠ BẢN 1. Bài thể dục * Bài của nữ: SGK Từ nhíp 1- 10	32 phút	- GV chia HS thành 2 tổ tập 2 nội dung Sau đổi vị trí * Nhóm 1: Bài thể dục * Nhóm 2: Tập chạy ngắn.												

(nữ) * Bài của nam: Từ nhịp 1- 10 (nam) nữ)  2. Chạy ngắn * Ôn các động tác bổ trợ - Chạy bước nhỏ - Chạy nâng cao đùi - Chạy đạp sau - Tại chỗ đánh tay: 3. Chạy bền - <i>Hiện tượng “Chuột rút”</i>: là hiện tượng thường gặp trong tập luyện TDTT do cơ quá mức không duỗi ra được. - <i>Cách khắc phục</i>: Cần xoa bóp, day, ấn tay vào chỗ bị chuột rút. Không nên nghỉ quá lâu giữa hai lần tập. - Luyện tập chạy bền PHẦN KẾT THÚC - Trò chơi : “<i>Tìm người chỉ huy</i>” - Thả lỏng, nhận xét - Giao bài tập về nhà: ôn các động tác bổ trợ chạy nhanh	2x5m 2x15m 2x20m 2x25m 500m 5 phút	- Chia thành 2 nhóm luyện tập - GV nhắc lại kỹ thuật - yêu cầu: Như tiết 4 - Tại chỗ ,di chuyển - Đồng loạt theo hàng - Yêu cầu : Đúng kỹ thuật - GV phân tích hiện tượng chuột rút và hướng dẫn cách khắc phục hiện tượng đó. - Cho HS chạy vòng quanh sân vận động, nam chạy 6 vòng sân, nữ chạy 5 vòng sân.
--	--	---

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 12/9/2022

Ngày thực hiện: 9A: /9/2022

9B: /9/2022

Tiết 6. THỂ DỤC - CHẠY NGẮN

I- MỤC TIÊU :

1. Kiến thức:

- Bài TD: Ôn từ nhịp 1- 10 (nam, nữ); Học từ nhịp 11 -18 (nữ).
- Chạy ngắn: Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao - chạy nhanh.

2. Kỹ năng:

- Bài TD : Biết cách thực hiện từ nhịp 11 -18 (nữ)
- Chạy ngắn: +Thực hiện cơ bản đúng các động tác chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau
- +Thực hiện được xuất phát cao - chạy nhanh.

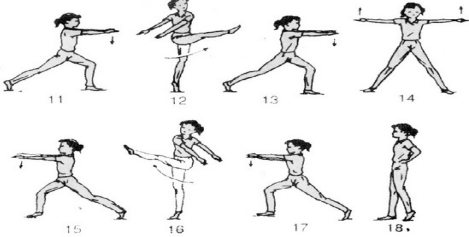
3. Thái độ: Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập, tích cực tập luyện

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC:

- Sân tập, đường chạy, vạch xuất phát

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU 1.Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 9A / ,9B / ,9C / - Giáo viên nhận lớp, phổ biến nội dung 2. Khởi động - Bài TDTK: Tay, chân, bụng - Xoay các khớp:. - ép dây chằng ngang, dọc. - Giậm chân ,đi đều	8 phút 	

- Học từ nhịp 11- 18(nữ).  2. Chạy ngắn a. Ôn các động tác bổ trợ: - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đập sau b. Xuất phát cao - chạy nhanh - Ôn xuất phát cao - Xuất phát cao - chạy nhanh 40m * <i>Củng cố</i>: 2 HS xuất phát cao chạy 40m PHẦN KẾT THÚC - Trò chơi : “Tìm tổ ấm “ -Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học. - Giao bài tập về nhà: ôn tư thế xuất phát cao - chạy nhanh	4l 2x15m 2x15m 2x20m 2x5m 2x40m 1x40m 5phút 3l	*GV nhắc lại kỹ thuật - HS tập đồng loạt theo hàng - Tập tại chỗ, di chuyển - Đồng loạt - Hàng - Nhóm 4 em / lần - Yêu cầu: Xuất phát nhanh , chạy bằng 1/2 bàn chân trên - HS nhận xét ,GV kết luận
--	--	---

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

Duyệt KHBD, ngày tháng năm 2022

TỔ PHÓ

Nguyễn Thị Linh

Ngày xây dựng kế hoạch: 18/9/2022

Ngày thực hiện: 9A: /9/2022

9B: /9/2022

Tiết 7. BÀI THỂ DỤC - CHẠY NGẮN - CHẠY BỀN

I- MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- *Bài thể dục*: Ôn từ nhịp 1- 10 (nam); Từ nhịp 11 -18 (nữ). Học từ nhịp 11 -19 (nam).

- *Chạy ngắn*: Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau; Xuất phát cao - chạy nhanh.

- *Chạy bền*: Giới thiệu hiện tượng choáng ngất và cách khắc phục.

2. Kỹ năng:

- *Bài T. dục*: Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ nhịp 1- 10 (nam); từ nhịp 11 - 18 (nữ). Biết cách thực hiện từ nhịp 11 -19 (nam).

- *Chạy ngắn*: Thực hiện cơ bản đúng các động tác bổ trợ, xuất phát cao - chạy nhanh.

- *Chạy bền*: HS nắm được hiện tượng choáng ngất và cách khắc phục khi bị choáng ngất.

3. *Thái độ*: Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập, tích cực tập luyện

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC:

- Tại sân thể dục, sập tập, đường chạy.

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

Nội dung	ĐL	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	8phút	
1. Nhận lớp		Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số
- Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 9A / , 9B /		□ □ □ □
- Giáo viên nhận lớp, phổ biến nội dung		□ □ □ □
2- Khởi động	2x8n	
- Bài TDTK: Tay, chân, bụng	2x8n	□ □ □ □
- Xoay các khớp: Cổ, tay, hông, gối.		
- ép dây chằng ngang, dọc.		□
3 Kiểm tra bài cũ: 2-3 em chạy bước nhỏ, nâng cao đùi	1l	Dẫn hàng tích cực khởi động
PHẦN CƠ BẢN	32p	
1. Bài thể dục		- Chia HS thành 2 tổ tập 2 nội dung
a. <i>Bài của nữ</i> :	4l	- Sau đổi vị trí

- Ôn từ nhíp 11 -18 (nữ). <i>b. Bài của nam:</i> - Ôn từ nhíp 1- 10 (nam); - Học từ nhíp 11 -19 (nam). * Củng cố: 4 HS 2. Chạy ngắn <i>a. Ôn các động tác bổ trợ:</i> - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đạp sau <i>b. Xuất phát cao - chạy nhanh</i> 3. Chạy bền PHẦN KẾT THÚC - Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học. - Giao bài tập về nhà: Ôn tư thế xuất phát cao - chạy nhanh	4 2 2x10m 2x10m 2x15m 2x40m 5p	- GV làm mẫu phân tích kỹ thuật động tác - Chia nhóm luyện tập - Hô cho HS tập theo nhíp - Sau đó cho nhóm trưởng điều khiển cho cả nhóm tập luyện - GV làm mẫu phân tích kỹ thuật động tác - Hô cho HS tập theo nhíp - Sau đó cho nhóm trưởng điều khiển cho cả nhóm tập luyện - Theo nhóm 3 em /lần . - GV quan sát HS sửa sai cho HS - GV nêu hiện tượng choáng ngất và hướng dẫn học sinh cách khắc phục. - Cho HS chạy vòng quanh sân vận động, nam chạy 6 vòng sân, nữ chạy 5 vòng sân.
---	---	--

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

.....

Ngày thực hiện: 9A: /9/2022

Tiết 8. BÀI THỂ DỤC - CHẠY NGẮN

1. Kiến thức:

- Ôn từ nhíp 1- 19 (nam); từ nhíp 11 -18 (nữ). Học từ nhíp 19 - 25 (nữ).
- Biết cách thực hiện từ nhíp 19 - 25 (nữ). Thực hiện cơ bản đúng từ nhíp 1- 19 (nam); từ nhíp 11 -18 (nữ).

- Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau . Xuất phát cao - chạy nhanh, Ngồi vai hướng chạy - xuất phát, Ngồi lưng hướng chạy - xuất phát.
- Thực hiện cơ bản đúng chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau . Xuất phát cao - chạy nhanh, Ngồi vai hướng chạy - xuất phát, Ngồi lưng hướng chạy - xuất phát.

- *Bài T.dục*: Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ nhịp 1- 19 (nam); từ nhịp 11 - 18(nữ).

- *Chạy ngắn*: Thực hiện cơ bản đúng các động tác hỗ trợ, xuất phát cao - chạy nhanh

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC:

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

15

Ngày lên kế hoạch: 01/10/2020

Ngày thực hiện: 9A:.....,9B:.....

Tiết 9

BÀI THỂ DỤC - CHẠY NGẮN - CHẠY BỀN

I- MỤC TIÊU :

1. Kiến thức:

* Bài thể dục:

- Ôn từ nhịp 1 - 19 (nam); ôn từ nhịp 1-25 (nữ). Học từ nhịp 20-26 (nam)

* Chạy ngắn:

- Ôn xuất phát cao - chạy nhanh (cự ly 40-60m). Học kĩ thuật xuất phát thấp chạy lao (18-20m)

* Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng từ nhịp 1 - 19 (nam); từ nhịp 1-25 (nữ). Biết cách thực hiện từ nhịp 20-26 (nam)

* Chạy ngắn:

- Ôn xuất phát cao - chạy nhanh (cự ly 40-60m). Học kĩ thuật xuất phát thấp chạy lao (18-20m)

- Thực hiện cơ bản đúng xuất phát cao -chạy nhanh (cự ly 40- 60 m. Biết cách thực hiện kĩ thuật xuất phát thấp chạy lao (18-20m)

* Chạy bền: Biết cách thực hiện kĩ thuật chạy trên địa hình tự nhiên

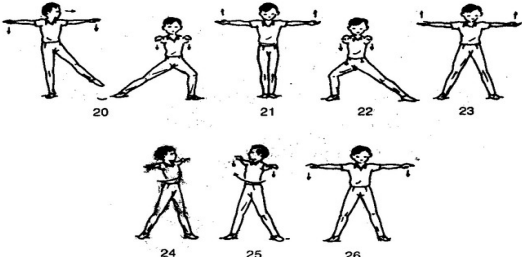
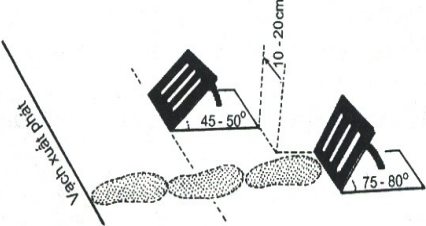
3. Thái độ: Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập,tích cực tập luyện

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC:

- Sân tập,vạch xuất phát, bàn đạp đường chạy 60 m

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	8phút	Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số
1.Nhận lớp		
- Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 9A / ,9B /		
- Giáo viên nhận lớp, phổ biến nội dung		
2. Khởi động		
- Bài TDTK: Tay, chân, vặn mình	2x8n	
- Xoay các khớp: Cổ, tay, hông, gối.	2x8n	
- ép dây chằng, tập 3 động tác bổ trợ		
3. Kiểm tra : 2 em tập bài TD 11-25 (nữ).		
PHẦN CƠ BẢN	32phút	
1. Bài thể dục:		
a. Ôn tập:	3	

- Ôn bài TD từ 1-19 (nam) - Ôn bài TD từ nhịp 1 -25 (nữ). <i>b Học mới</i> - Từ nhịp 20-26(nam)  - Ôn từ 1- 26 bài nam 1.Chạy ngắn a. Ôn xuất phát cao - chạy nhanh (cự ly 40 - 60m) b. Học kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao  + Tập lẻ 2 khẩu lệnh "vào chỗ , sẵn sàng" +Tập hoàn chỉnh kỹ thuật - Xuất phát thấp kết hợp chạy lao * Củng cố: 2 HS thực hiện Xuất phát thấp kết hợp chạy lao 3.Chạy bền - Chạy trên địa hình tự nhiên PHẦN KẾT THÚC - Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học. - Giao bài tập về nhà: ôn các nhịp đã học của bài TD	3 4 21 2 x40m 2 3x5m 2x20m 5p	- GV chia lớp thành 2 nhóm luyện tập - Nhóm 1: Tập Bài thể dục - Nhóm 2: Tập chạy ngắn - GV hướng dẫn bài thể dục của nam. - GV làm mẫu phân tích động tác, hô cho HS tập theo nhịp hô, sửa sai - Sau chia 5 em/ nhóm tự ôn X X X X X X X X X X X X → → GV - 5 em/ lần GV làm mẫu phân tích kỹ thuật xuất phát thấp, - Đồng loạt - Hàng - Nhóm 4 em/ lần - Yêu cầu: Kết hợp nhịp thở Biết vượt chướng ngại
--	--	--

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

.....

Ngày lên kế hoạch: 01/10/2020

Ngày thực hiện: 9A:.....,9B:.....

Tiết 10

BÀI THỂ DỤC - CHẠY NGẮN

I- MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

* *Bài thể dục:*

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

* *Chạy ngắn:*

- Ôn các tư thế xuất phát: Ngồi vai hướng chạy, lưng hướng chạy - xuất phát . Kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao. Trò chơi chạy tiếp sức con thoi.

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng từ nhịp 1-26 (nam); từ nhịp 1-25 (nữ). Biết cách thực hiện từ nhịp 26-29 (nữ)

* *Chạy ngắn:*

- Thực hiện cơ bản đúng Ngồi vai hướng chạy, lưng hướng chạy - xuất phát . Kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao. Trò chơi chạy tiếp sức con thoi.

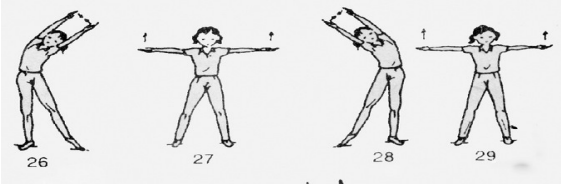
3. *Thái độ:* Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập,tích cực tập luyện

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC:

- Sân tập, đường chạy, bàn đạp, 1 số cờ hiệu .

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU 1.Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 9A / ,9B / - Giáo viên nhận lớp, phổ biến nội dung	8 phút	Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
2. Khởi động - Bài TDTK: Tay, chân,vặn mình - Xoay các khớp: cổ, tay, hông, gối. - Ép dây chằng,tập 3 động tác bổ trợ 3. Kiểm tra : 2 em tập bài TD 11-19 (nam).	2x8n 2x8n	
PHẦN CƠ BẢN 1. Bài thể dục: <i>a. Ôn tập:</i> - Ôn bài TD từ 1-26 (nam)	32phút	- GV chia lớp thành 2 nhóm luyện tập - Nhóm 1: Tập Bài thể dục

- Ôn bài TD từ nhịp 1-25 (nữ) <i>b Học mới</i> - Từ nhịp 26-29 (nữ)  - Ôn từ 1-29 nữ 2.Chạy ngắn <i>a.Ôn các tư thế xuất phát</i> - Vai hướng chạy - xuất phát - Lưng hướng chạy xuất phát <i>b. Kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao</i> Cự ly 40 - 60m. - Ôn kỹ thuật xuất phát thấp - Xuất phát thấp kết hợp chạy lao * <i>Củng cố</i> : 2 HS thực hiện xuất phát thấp kết hợp chạy lao PHẦN KẾT THÚC - Trò chơi: <i>Tìm tổ ấm</i> - Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học. - Giao bài tập về nhà: ôn các nhịp đã học của bài TD	4 4 4 2 1x10m 1x10m 2x5m 2x20m 1l 5phút	- Nhóm 2: Tập chạy ngắn - Sau đổi vị trí - Tập đồng loạt - Chia nhóm 5 em tự tập - GV làm mẫu phân tích động tác, hô cho HS tập theo nhịp hô, sửa sai - Tập đồng loạt -sau chia nhóm XXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXX → X X X X → - Hàng Nhóm 4 em/ lần
--	---	--

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

.....

Ngày 03/10/2020
Duyệt kế hoạch dạy học tuần 5

.....

TỔ TRƯỞNG

Ngày lên kế hoạch: 8/10/2020

Ngày thực hiện: 9A:.....,9B:.....

Tiết 11: CHẠY NGẮN- BÀI THỂ DỤC - CHẠY BỀN

I- MỤC TIÊU

1. Kiến thức

* *Chạy ngắn:*

- Ôn xuất phát thấp- chạy lao và chạy giữa quãng (cự ly 50m).

* *Bài thể dục:*

- Ôn từ nhịp 1-26 (nam); từ nhịp 1-29 (nữ). Học từ nhịp 27-36 (nam)

* *Chạy bền:* Luyện tập chạy bền.

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng xuất phát thấp- chạy lao và chạy giữa quãng (cự ly 50m).

- Thực hiện cơ bản đúng từ nhịp 1-26 (nam); từ nhịp 1-29 (nữ). Biết cách thực hiện từ nhịp 27-36 (nam)

* *Chạy bền:* Luyện tập chạy bền.

3. Thái độ: Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập,tích cực tập luyện

4.Năng lực:

- Phát huy hết khả năng sức nhanh,sức mạnh tốc độ của mình.

- Động tác bài thể dục chuẩn xác, đúng đường đi biên độ động tác.

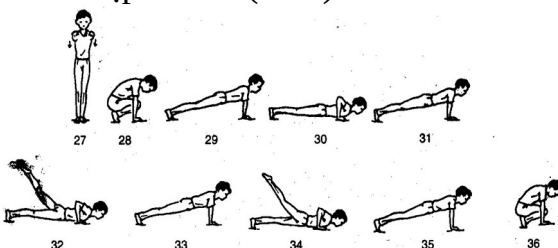
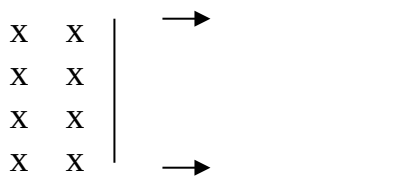
- Biết phân phối sức đều trên toàn cự ly.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC:

- Sân tập, đường chạy,bàn đạp ,cờ hiệu

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Thời lượng	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU 1.Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 9A / ,9B / - Giáo viên nhận lớp, phổ biến nội dung 2. Khởi động - Bài TDTK: Tay, chân, bụng - Xoay các khớp,ép dây chằng - Tập bước nhỏ ,nâng cao đùi 3. Kiểm tra : 2 em tập bài TD 19-25 (nữ).	8 phút	- Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số □□□□ □□□□ □□□
PHẦN CƠ BẢN 1. Bài thể dục: - Ôn bài TD từ 1-26 (nam)	32 phút 3	□ - GV chia HS làm 2 nhóm Nhóm tập Bài TD, nhóm

- Ôn bài TD từ nhịp 1 -29 (nữ) * Học mới - Từ nhịp 27-36 (nam) 	3 4	nữ tập chạy ngắn. Sau đó đổi ngược lại.
2. Chạy ngắn * Trò chơi: “Chạy đuổi” * Ôn xuất phát thấp - chạy lao - Tập chạy giữa quãng 50m. - Kết hợp xuất phát thấp - chạy lao- chạy giữa quãng	2l 2x15m 2x50m 2l 500m	GV hướng dẫn nhóm nam tập các nhịp mới.  GV Yêu cầu: Chạy hết cự ly Phát triển sức bền
3.Chạy bền - Luyện tập chạy bền PHẦN KẾT THÚC - Trò chơi:”Tìm tổ ấm” - Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học. - Giao bài tập về nhà: Ôn bài	5p	

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

.....

.....

Ngày lên kế hoạch: 8/10/2020

Ngày thực hiện: 9A:.....,9B:.....

Tiết 12 CHẠY NGẮN- BÀI THỂ DỤC

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

* Chạy ngắn:

- Luyện tập chạy bước nhỏ, chạy đạp sau. Xuất phát thấp- chạy lao và chạy giữa quãng (cự ly 60m).

* Bài thể dục:

- Ôn từ nhịp 1-36 (nam); từ nhịp 1-29 (nữ). Học từ nhịp 30-34 (nữ), từ nhịp 37-40(nam)

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng chạy bước nhỏ, chạy đạp sau. Xuất phát thấp- chạy lao và chạy giữa quãng (cự ly 60m).

- Thực hiện cơ bản đúng từ nhịp 1 - 36(nam); từ nhịp 1-29 (nữ). Biết cách thực hiện từ nhịp 30-34 (nữ), từ nhịp 37- 40(nam)

3. Thái độ: Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập,tích cực tập luyện

4.Năng lực:

- Phát huy hết khả năng sức nhanh,sức mạnh tốc độ của mình.

- Động tác bài thể dục chuẩn xác, đúng đường đi biên độ động tác.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC:

- Sân tập, đường chạy, bàn đạp

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU 1.Nhận lớp - lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 9A / ,9B / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung	8phút	Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số □ □ □ □
2. Khởi động - Bài TĐTK: Tay, chân, bụng - Xoay các khớp, ép dây chằng - Tập 3 động tác bổ trợ	2x8 2x10m 1 lần	□ □ □ □
3.Kiểm tra: 2 em tập bài TD 20-26 (nam)		□ □ □ □
PHẦN CƠ BẢN	32 phút	- Chia lớp thành 2 nhóm luyện tập, nhómnam tập chạy ngắn,

TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày xây dựng kế hoạch: 15/10/2020

Ngày thực hiện: 9A:.....,9B:.....

Tiết 13: CHẠY NGẮN- BÀI THỂ DỤC- CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

* Chạy ngắn:

- Một số bài tập phát triển sức nhanh, chạy bước nhỏ, chạy đạp sau. Xuất phát thấp- chạy lao và chạy giữa quãng (cự ly 50m). Giới thiệu một số điểm cơ bản của môn điền kinh phần chạy ngắn

* Bài thể dục:

- Ôn từ nhịp 1 - 40 (nam); từ nhịp 1- 34 (nữ). Học từ nhịp 37- 40(nữ).

* Chạy bền : Chạy trên địa hình tự nhiên

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng ND Xuất phát thấp- chạy lao và chạy giữa quãng (cự ly 50m). Nắm được một số điểm cơ bản của môn điền kinh phần chạy ngắn

- Thực hiện cơ bản đúng từ nhịp 1 - 40(nam); từ nhịp 1- 34(nữ). Biết cách thực hiện từ nhịp 37- 40(nữ).

- Thực hiện được chạy trên địa hình tự nhiên

3. Thái độ: Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập,tích cực tập luyện

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC:

- Sân tập, đường chạy,bàn đạp

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU 1.Nhận lớp - lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 9A / ,9B / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung 2. Khởi động - Bài TDTK: Tay, chân, bụng - Xoay các khớp, ép dây chằng - Tập 3 động tác bổ trợ 3. Kiểm tra : 2 em tập bài TD 26-29(nữ) PHẦN CƠ BẢN 1. Bài thể dục:	8 phút 2x8 2x8n 2x10m 1 32phút	Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ Chia lớp thành 2 nhóm luyện tập, nhóm tập chạy ngắn,

- Ôn bài TD từ 1-40 (nam) - Ôn bài của nữ từ nhịp 1 -34 * Học mới - Từ nhịp nữ 37- 40 - Ôn từ 1- 40 (Nam, nữ) 2. Chạy ngắn a. Luật điền kinh phần chạy ngắn - VĐV phải chạy theo ô quy định - Khi chưa có lệnh “Chạy” mà VĐV nào nhấc tay hoặc chân rời khỏi mặt đất là phạm luật. - Khi 01 VĐV phạm lỗi kéo theo nhiều VĐV khác phạm lỗi theo nhưng chỉ cảnh cáo VĐV chính gây phạm lỗi. b. Ôn luyện - Trò chơi: “Chạy đuổi” - Chạy bước nhỏ, chạy đạp sau - Xuất phát thấp- chạy lao- chạy giữa quãng 50m. 3.Chạy bền - Luyện tập chạy bền PHẦN KẾT THÚC - Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học. - Giao bài tập về nhà: ôn bài TD, tập chạy nhanh	3 3 4 3 21x35m 21 21 500m 5 phút	nhóm nữ tập bài TD. Sau đó đổi ngược lại. - Tập đồng loạt - Sau chia nhóm tập GV hướng dẫn nhóm nữ tập các nhịp mới □ □ □ □ □ □ □ □ □ - GV giảng giải, phân tích, lấy ví dụ cụ thể cho HS nắm được một số điểm cơ bản của luật điền kinh phần chạy ngắn. Hỏi: Một VĐV khi chạy đã giẫm lên vạch vôi của đường chạy như vậy có phạm luật không? Hỏi: Một VĐV khi xuất phát lần thứ nhất chạy trước khi có lệnh chạy và lần thứ hai lại tiếp tục như vậy. VĐV đó còn được thi đấu không?
--	---	--

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

.....

 Ngày xây dựng kế hoạch: 15/10/2020

Ngày thực hiện: 9A:....., 9B:.....

Tiết 14: CHẠY NGẮN- BÀI THỂ DỤC

I- MỤC TIÊU

1. Kiến thức

* Bài thể dục:

- Ôn từ nhịp 1 - 40 (nam); ôn từ nhịp 1- 40 (nữ). Học từ nhịp 40- 45 (nữ); từ nhịp 40- 45 (nam).

* Chạy ngắn:

- Ôn một số bài tập phát triển sức nhanh (Trò chơi: Chạy tiếp sức chuyển vật), chạy bước nhỏ, chạy đạp sau. Xuất phát thấp- chạy lao- chạy giữa quãng 50m.

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng từ nhịp 1 - 40(nam); từ nhịp 1- 40(nữ). Biết cách thực hiện từ nhịp 40- 45 (nữ); từ nhịp 40- 45 (nam).

- Thực hiện cơ bản đúng ND (Trò chơi: Chạy tiếp sức chuyển vật), chạy bước nhỏ, chạy đạp sau. Xuất phát thấp- chạy lao- chạy giữa quãng 50m.

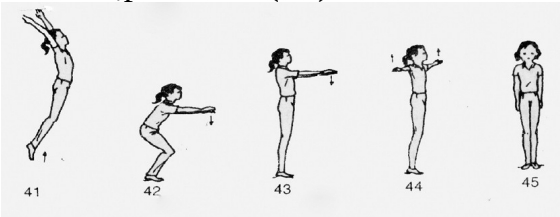
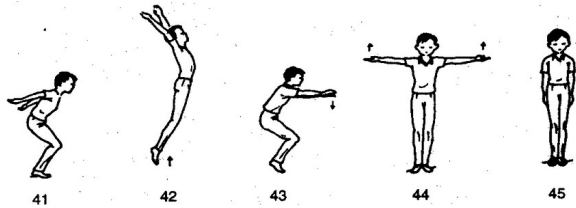
3. Thái độ: Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập, tích cực tập luyện

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC:

- Sân tập, đường chạy, đồng hồ bấm giây, dây đích.

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	8phút	
1. Nhận lớp - lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 9A / , 9B / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung		Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số □ □ □ □
2. Khởi động - Bài TDTK: Tay, chân, bụng - Xoay các khớp, ép dây chằng - Tập 3 động tác bổ trợ	2x8 2x8n 2x10m	□ □ □ □ □ □ □ □
3 Kiểm tra : 2 em tập bài TD 1- 40(nam)	1	□ □ □ □ □
PHẦN CƠ BẢN	32phút	
1. Bài thể dục: a. Ôn bài TD từ 1- 40 (nam), từ nhịp 1- 40(nữ)	3	Chia lớp thành 2 nhóm luyện tập, nhóm tập chạy ngắn, nhóm nữ tập bài TD. Sau đó đổi ngược lại. - Tập đồng loạt

<i>b. Học mới</i> - Từ nhịp 40 - 45 (nữ)  - Từ nhịp 40- 45 (nam)  - Ôn từ 1- 45 nữ , 1- 45 nam 2. Chạy ngắn *Ôn tập - Luyện tập chạy bước nhỏ, chạy đập sau - Trò chơi: “<i>Chạy tiếp sức chuyển vật</i>” - Tập chạy tốc độ cao - Ôn xuất phát thấp - chạy lao- chạy giữa quãng 50 m. PHẦN KẾT THÚC - Trò chơi: “<i>Tìm tổ ấm</i>” - Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học. - Giao bài tập về nhà: Ôn các nhịp đã học của bài TD	4 4 2 2x10m 3l 1x40m 2x50m 5phút	- Sau chia nhóm tập GV hướng dẫn tập các nhịp mới GV hướng dẫn nhóm nam tập các nhịp mới - Hàng - Nhóm 5 em/ lần - Nhóm 5 em/ lần
---	--	---

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

Ngày 17/10/2020

Duyệt kế hoạch dạy học tuần 7

.....

TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày xây dựng kế hoạch: 22/10/2020

Ngày thực hiện: 9A:.....,9B:.....

Tiết 15

CHẠY NGẮN- BÀI THỂ DỤC - CHẠY BỀN

I MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

* *Bài thể dục:*

- Ôn từ nhịp 1 - 45 (nam); ôn từ nhịp 1- 45 (nữ).

* *Chạy ngắn:*

- Ôn một số bài tập phát triển sức nhanh, chạy bước nhỏ, chạy đạp sau. Xuất phát thấp- chạy lao- chạy giữa quãng 50 m. Giới thiệu một số điểm cơ bản của luật điền kinh(phần chạy ngắn)

* *Chạy bền:* Chạy trên địa hình tự nhiên

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng từ nhịp 1 - 45(nam); từ nhịp 1- 45 (nữ).

- Thực hiện cơ bản đúng , chạy bước nhỏ, chạy đạp sau. Xuất phát thấp- chạy lao- chạy giữa quãng 50 m. Nắm được một số điểm cơ bản của luật điền kinh(phần chạy ngắn)

* *Chạy bền:* Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên

3. Thái độ: Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập,tích cực tập luyện

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC:

- Sân tập, đường chạy, bàn đạp, còi, tranh ảnh.

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	8phút	Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số
1.Nhận lớp - lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 9A / 9B / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung		□ □ □ □
2. Khởi động - Bài TDTK: Tay, chân, bụng - Xoay các khớp, ép dây chằng - Tập 3 động tác bổ trợ - Kiểm tra 2 em tập bài TD 30 -34(nữ)	2x8 2x10m	□ □ □ □ □ □ □ □
PHẦN CƠ BẢN	32phút	□ - Dẫn hàng tích cực khởi động
1. Bài thể dục: - Ôn bài TD từ 1- 45 (nam), từ nhịp 1-	4	- Chia lớp thành 2 nhóm luyện

45(nữ) * Cùng cố: Tập từ 1- 45 nam, nữ 2. Chạy ngắn a. Luật điền kinh phần chạy ngắn - VĐV phải chạy theo ô quy định - Khi có lệnh “Chạy” mà VĐV nào nhấc tay hoặc chân rời khỏi mặt đất là phạm luật. - Khi 01 VĐV phạm lỗi kéo theo nhiều VĐV khác phạm lỗi theo nhưng chỉ cảnh cáo VĐV chính gây phạm lỗi. - Khi chạy VĐV phải chạy theo ô quy định nếu chạy giảm lên vạch hoặc chạy sang ô của người khác thì phạm luật. - VĐV được công nhận chạy hết cự ly nếu bất kỳ bộ phận nào của cơ thể trừ đầu, cổ tay, bàn tay, bàn chân đã chạm tới mặt phẳng tạo bởi vạch đích và dây đích. b. Ôn tập: - Trò chơi “<i>Chạy tiếp sức chuyển vật</i>” - Luyện tập chạy bước nhỏ, chạy đạp sau - Ôn xuất phát thấp - chạy lao- chạy giữa quãng 50m. 3. Chạy bền: - Chạy trên địa hình tự nhiên	1	tập, nhóm tập chạy ngắn, nhóm nữ tập bài TD. Sau đó đổi ngược lại. - GV phân tích,giảng giải cho HS nắm được những điểm cơ bản của luật điền kinh phần chạy nhanh. Hỏi: Một VĐV chạy sang đường của VĐV khác như vậy có phạm quy không? Hỏi: Một VĐV xuất phát trước khi có lệnh “chạy” thì có bị phạm quy hay không? - GV vừa hướng dẫn hs nữ tập, vừa quan sát sửa sai cho nhóm nam đang tập chạy.
	2x10m	
	2x10m	
	2x50m	- Tập trung lớp lại và gọi 5 em lên tập bài TD , 2 em lên thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao - Nhận xét - rút kinh nghiệm.
	500m	
	5phút	- Nhắc nhở cách phân phối sức trong khi chạy, hít thở sâu, hai nhịp hít vào hai nhịp thở ra
PHẦN KẾT THÚC - Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học. - Giao bài tập về nhà: ôn bài		

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

.....
.....
.....
Ngày xây dựng kế hoạch: 22/10/2020

Ngày thực hiện: 9A:....., 9B:.....

Tiết 16: MỘT SỐ HƯỚNG DẪN TẬP LUYỆN SỨC BỀN

I. MỤC TIÊU:

- 1. Kiến thức:** Biết một số nguyên tắc, phương pháp, hình thức đơn giản tập luyện phát triển sức bền
- 2. Kỹ năng:** Vận dụng vào giờ học hàng ngày.
- 3. Thái độ:** Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập, tích

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC:

- Tại lớp học, giáo án, sách giáo viên

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

Nội dung	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	
1. Nhận lớp 9A / 9B /	- GV ổn định tổ chức lớp và điểm danh sỹ số.
2. ổn định tổ chức	
3. Bài mới: <i>2. Một số nguyên tắc, phương pháp và hình thức tập luyện</i> <i>a. Một số nguyên tắc</i> - Tập phù hợp với sức khỏe của mỗi người. - Tập từ nhẹ đến nặng dần. - Tập thường xuyên hằng ngày hoặc 3-4 lần/tuần một cách kiên trì, không nóng vội. - Trong một giờ học, sức bền phải học sau các nội dung và bố trí ở cuối phần cơ bản. - Tập chạy xong không dừng lại đột ngột mà cần thực hiện một số động tác hồi tĩnh. - Song song với tập chạy, cần rèn luyện kỹ thuật bước chạy, cách thở trong khi chạy,	- GV: Thế nào sức bền chung và sức bền chuyên môn? Lấy ví dụ - GV: một em học sinh nam chưa tập chạy bền bao giờ ngay buổi đầu tiên đã chạy 1000m. Như vậy theo em có tốt không? - Tại sao khi chạy không được dừng lại đột ngột mà phải thực hiện các động tác hồi tĩnh?

cách chạy vượt qua chướng ngại vật trên đường chạy và các động tác hồi tĩnh sau khi chạy. b. Một số hình thức và phương pháp tập luyện đơn giản - Tập chạy bền bằng chơi trò chơi vận động hoặc tập một số bài tập như: nhảy dây bền, tập tăng cầu, chạy vượt chướng ngại vật. - Tập sức bền bằng đi bộ hoặc chạy trên địa hình tự nhiên. - Tập sức bền bằng các môn có tác dụng rèn luyện sức bền như: đi bộ thể thao, chạy cự ly trung bình, chạy cự ly dài. - Có thể tập cá nhân hoặc theo nhóm. Tóm lại: Hình thức tập rất phong phú, phương pháp tập đơn giản, nếu có thức giữ gìn và nâng cao sức khoẻ ai cũng có thể tự tập được. Điểm khó ở đây là cần tập thường xuyên, kiên trì theo sức khoẻ của mình. 4. củng cố: - Em hãy nêu một số hình thức tập luyện sức bền? - Các phương pháp rèn luyện sức bền ra sao?	- Em đã tự tập chạy bền bao giờ chưa? - Em có định tập sức bền không? tập theo hình thức nào? Kế hoạch tập của em ra sao? - Tóm lại để tập luyện sức bền chúng ta cần phải làm gì?
---	--

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

.....

Ngày 24/10/2020

Duyệt kế hoạch dạy học tuần 8

.....

TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày xây dựng kế hoạch: 29/10/2020

Ngày thực hiện: 9A:.....,9B:.....

Tiết 17

CHẠY NGẮN- BÀI THỂ DỤC - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Ôn từ nhịp 1- 45 (nữ); từ nhịp 1- 45 (nam).

* Chạy ngắn:

- Ôn một số bài tập phát triển sức nhanh , chạy bước nhỏ, chạy đạp sau. Xuất phát thấp - chạy lao- chạy giữa quãng 50m.

* Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng từ nhịp 1 45 (nữ), 1-45(nam).

- Thực hiện cơ bản đúng ND trên chạy bước nhỏ, chạy đạp sau. Xuất phát thấp - chạy lao- chạy giữa quãng 50m.

- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên

3. Thái độ: Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập, tích cực tập luyện.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC:

- Sân tập, đường chạy, còi, bóng, tranh, bàn đạp.

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU 1.Nhận lớp - lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 9A / 9B / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung	8phút	Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số
2. Khởi động - Bài TDTK: Tay, chân, bụng - Xoay các khớp, ép dây chằng - Tập 3 động tác bổ trợ - Kiểm tra 2 em tập bài TD 1- 40(nữ)	2x8n 2x10m 1	
PHẦN CƠ BẢN 1. Bài thể dục: a Ôn bài TD từ 1- 45 (nam), từ nhịp 1-	32 phút 3	Chia lớp thành 2 nhóm luyện tập, nhóm tập chạy ngắn, nhóm nữ tập bài TD. Sau đó đổi ngược lại.

45 (nữ)	4	- Tập đồng loạt - Sau chia nhóm tập - Sửa sai cho nhóm nam: + Các nhịp 4,5,6,8,9,10: hai tay không tạo thành đường thẳng + Các nhịp 5,9: không dồn trọng tâm vào chân sau, chân trước không duỗi thẳng + Các nhịp 11,17,18: khi gập thân, chân co. + Các nhịp 24,25: khi vận mình bị xoay bàn chân. + Các nhịp 29,30,31,33,35: chân và thân không thẳng. + Các nhịp 38-39 khi thẳng bằng không căng chân.
2. Chạy ngắn		
<i>a. Ôn tập một số bài tập phát triển sức nhanh</i>		
- Ngồi vai hướng chạy -xuất phát	1x10m	
- Ngồi lưng hướng chạy -xuất phát	1x10m	
- Luyện tập chạy bước nhỏ, chạy đạp sau	2x15m	
- Ôn xuất phát thấp - chạy lao- chạy giữa quãng 50m	2x50m	
3. Chạy bền:	500m	
- Chạy trên địa hình tự nhiên		
PHẦN KẾT THÚC	5phút	
- Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay		
- Nhận xét giờ học.		
- Giao bài tập về nhà: Ôn các nhịp đã học của bài TD		

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

.....

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 29/10/2020

Ngày thực hiện: 9A:.....,9B:.....

Tiết 18: CHẠY NGẮN- BÀI THỂ DỤC

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

* Bài thể dục:

- Ôn từ nhíp 1 - 45 (nam); ôn từ nhíp 1- 45 nữ (có thể kiểm tra thử)

* Chạy ngắn:

- Ôn một số bài tập, trò chơi phát triển sức nhanh, chạy bước nhỏ , chạy đạp sau. Xuất phát thấp - chạy lao- chạy giữa quãng - về đích (60m)

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản từ nhíp 1- 45 (nữ), 1- 45(nam)
- Thực hiện cơ bản đúng ND trên, trò chơi phát triển sức nhanh, chạy bước nhỏ , chạy đạp sau. Xuất phát thấp - chạy lao- chạy giữa quãng - về đích (60m).

3. Thái độ:

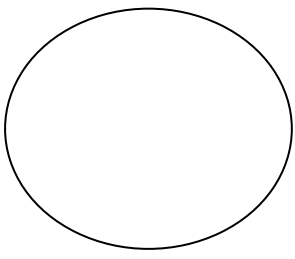
- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập,tích cực tập luyện.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC:

- Sân tập, đường chạy, đồng hồ bấm giây, dây đích.

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	8 phút	Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số
1.Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 9A / 9B / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung, kiểm tra sức khoẻ HS		□ □ □ □
2. Khởi động - Bài TDTK: Tay, chân, bụng - Xoay các khớp, ép dây chằng - Tập 3 động tác bổ trợ	2x8n 2x10m	□ □ □ □ □ □ □ □
3. Kiểm tra : - 2 em tập bài TD 1- 45(nam)		□
PHẦN CƠ BẢN	32 phút	- Chia lớp thành 2 nhóm luyện tập, nhóm nam tập bài thể dục, nhóm nữ tập chạy ngắn. Sau đó đổi ngược lại.
1.Ôn bài TD : - Ôn từ nhíp 1 - 45 (Nam, nữ)	2	

- Kiểm tra thử : Gọi 1 vài nhóm tập	1	- Tập đồng loạt - Sau chia 5 em/ nhóm để ôn
2.Chạy ngắn - Chạy bước nhỏ - Chạy đạp sau	2 2	- GV quan sát, sửa sai cho HS hoàn thiện bài TD
- Trò chơi “ <i>Chạy tiếp sức chuyển vật</i> ”	2lx10m	xxxxx xxxxx GV
- Ôn kỹ thuật về đích	1x15m	
- Xuất phát thấp - chạy lao	2x10m	- Hàng đồng loạt
- Tập chạy giữa quãng	1x40m	- Cả 2 kiểu đánh đích -Yêu cầu: Xuất phát nhanh
- Phối hợp 4 giai đoạn kỹ thuật	2x60m	Chạy bằng 1/2 bàn chân Kết hợp đánh tay
PHẦN KẾT THÚC -Trò chơi: “ <i>Người thừa thứ 3</i> ” - Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học. - Giao bài tập về nhà: Ôn bài	5phút	

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

.....

Ngày 31/10/2020

Duyệt kế hoạch dạy học tuần 9

.....

TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày xây dựng kế hoạch: 05/11/2020

Ngày thực hiện: 9A:....., 9B:.....

Tiết 19: KIỂM TRA BÀI THỂ DỤC (GIỮA KỲ)

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

* Bài thể dục: - Kiểm tra bài TD 45 nhịp đối với nam riêng, nữ riêng.

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng từ nhịp 1- 45 (nữ), 1- 45(nam)

3. Thái độ:

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong kiểm tra

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC:

- Sân tập.

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU 1. Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 9A / , 9B / , 9C / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung, kiểm tra sức khoẻ HS.	7 phút 2p	Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số □ □ □ □
2. Khởi động - Xoay các khớp: Cổ, tay, hông, gối. - ép dây chằng - Ôn lại bài thể dục	5p 2x8n 2	 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
PHẦN CƠ BẢN 1. Cách cho điểm - Đạt: Thuộc và thực hiện cơ bản đúng các động tác bài thể dục song có từ 2-9 nhịp động tác bị sai sót nhỏ. - Điểm 3- 4: Có 10 -15 nhịp động tác thực hiện sai 2. Tiến hành kiểm tra - Kiểm tra cả lớp theo từng nhóm	32 phút	- GV cho HS ôn lại đồng loạt dưới sự điều khiển của cán sự. GV nêu cách cho điểm để học sinh nắm rõ để thực hiện cho tốt. - GV tiến hành kiểm tra học sinh theo từng nhóm từ 2-3 em một nhóm. Mỗi em được kiểm tra 1 lần. Trường hợp đặc biệt được kiểm

PHẦN KẾT THÚC - Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học. - Công bố điểm kiểm tra - Dặn dò : Tập chạy tốc độ cao	6p	tra lần 2 xxxxxxx xxxxxxx GV
---	----	--

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

.....

.....

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 05/11/2020

Ngày thực hiện: 9A:.....,9B:.....

Tiết 20: CHẠY NGẮN- NHẢY XA - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

* *Chạy ngắn:*

- Ôn một số bài tập phát triển sức nhanh, trò chơi. Xuất phát thấp - chạy lao- chạy giữa quãng - về đích (60m).

* *Nhảy xa:*

- Ôn phối hợp chạy đà 3-5 bước - giậm nhảy (vào ván giậm)- bật cao; Một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh của chân.

* *Chạy bền:* Chạy trên địa hình tự nhiên.

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng xuất phát thấp - chạy lao- chạy giữa quãng - về đích (60m).

- Thực hiện được chạy đà 3-5 bước - giậm nhảy (vào ván giậm)- bật cao; Một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh của chân.

- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.

3. Thái độ:

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập, tích cực tập luyện.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC:

- Sân tập, đường chạy, đồng hồ bấm giây, dây đích, ván giậm nhảy.

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	8 phút	
1. Nhận lớp	2p	Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số
- Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 9A / 9B /		□ □ □ □
- GV nhận lớp và phổ biến nội dung, kiểm tra sức khỏe HS		
2. Khởi động	6p	□ □ □ □
-Tập bài TD 35 nhịp		□ □ □ □
- Xoay các khớp, ép dây chằng		
- Tập 3 động tác bổ trợ		
- Tại chỗ đánh tay		□
PHẦN CƠ BẢN	32phút	
1. Chạy nhanh		- Chia lớp thành 2 nhóm, nhóm 1 tập chạy ngắn, nhóm 2 tập nhảy xa. Sau đó đổi
- Trò chơi: “Người thừa thứ 3”	3l	

- Tập chạy giữa quãng	1x40m	ngược lại
- Xuất phát thấp - chạy lao	1x15m	- GV hướng dẫn HS đứng thành vòng tròn và cách chơi
- Hoàn chỉnh kỹ thuật 4 giai đoạn	2x60m	- HS thực hiện nhóm
2. Nhảy xa		
+ Một số động tác bổ trợ phát triển sức mạnh của chân:		- Tập đồng loạt
- Đá lăng trước, trước - sau, ngang	2x8n	- YC: Đá lăng thẳng chân
- Bật cao.	2	Kiểm gót chân trụ khi đá
- Tại chỗ bật xa, bật thu gối		
- Trò chơi: "Lò cò tiếp sức"	2x8m	- GV phổ biến cách chơi
		xxxxx xxxxxx →
+ Ôn đà 1 bước giậm nhảy bật lên cao	2	GV
+ Ôn phối hợp chạy đà 3-5 bước- giậm nhảy - bật cao.	3	- GV hướng dẫn nhanh lại cách phối hợp chạy đà- giậm nhảy - bật cao
* Củng cố: 2HS đà 5 bước giậm nhảy - bật cao	1	
3. Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên	500m	- GV cho HS chạy vòng quanh sân vận động, nam chạy 3 vòng sân, nữ chạy 2 vòng sân.
PHẦN KẾT THÚC	5p	
- Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay		
- Nhận xét giờ học.		
- Dặn dò:		
+Tập chạy tốc độ cao ,		
+Tập phát triển sức mạnh chân.		

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

.....

Ngày 7/11/2020

Duyệt kế hoạch dạy học tuần 10

.....
TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày xây dựng kế hoạch: 12/11/2020

Ngày thực hiện: 9A:.....,9B:.....

Tiết 21

CHẠY NGẮN- NHẢY XA

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

* *Chạy ngắn*: Ôn một số bài tập phát triển sức nhanh, trò chơi. Xuất phát thấp- chạy lao- chạy giữa quãng- về đích 60m.

* *Nhảy xa*:

- Ôn phối hợp chạy đà 3-5 bước - giậm nhảy - trên không; Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật các giai đoạn chạy đà- giậm nhảy- bước bộ trên không.

2. Kỹ năng

- Thực hiện cơ bản đúng xuất phát thấp - chạy lao- chạy giữa quãng - về đích (60m).

- Thực hiện được chạy đà 3-5 bước - giậm nhảy trên không ; Một số động tác hỗ trợ, kỹ thuật các giai đoạn chạy đà- giậm nhảy- bước bộ trên không.

3. Thái độ

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập, tích cực tập luyện.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC:

- Sân tập, đường chạy, đồng hồ bấm giây, dây đích, hố nhảy xa, ván giậm nhảy.

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	8 phút	
1. Nhận lớp - lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 9A / , 9B / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung	2p	Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số
2. Khởi động - Tập bài TD 35 nhịp - Xoay các khớp, ép dây chằng - Tập 3 động tác hỗ trợ - Tại chỗ đánh tay	6p	
3 Kiểm tra bài cũ : 2HS		
PHẦN CƠ BẢN	32p	
1. Chạy nhanh		- Chia lớp thành 2 nhóm luyện tập: nhóm 1 tập chạy ngắn, nhóm 2 tập nhảy xa. Sau đó đổi ngược lại

- Trò chơi: "Hoàng Anh- Hoàng Yến" * Ôn tập các ĐT bổ trợ + Ngồi vai hướng chạy - xuất phát + Ngồi lưng hướng chạy- xuất phát * Ôn tập kỹ thuật: + Xuất phát thấp - chạy lao- chạy giữa quãng + Hoàn chỉnh kỹ thuật chạy cự ly ngắn * Củng cố: 2HS chạy hoàn chỉnh kỹ thuật	2x20m 1x15m 1x15m 1x50m 2x60m 1x60m	- Chia thành 2 tổ để chơi - Hàng đồng loạt - Nhóm 3 em/ lần XXXXXX XXXXXX x x x GV
2. Nhảy xa - Một số động tác bổ trợ kỹ thuật các giai đoạn chạy đà- giậm nhảy - bước bộ trên không + Bật cao. + Tại chỗ bật xa + Chạy nhanh băng qua hố cát + Chạy đà 5-7 bước giậm nhảy - bước bộ trên không - Ôn phối hợp chạy đà 3-5 bước- giậm nhảy - trên không. * Củng cố: 2HS chạy đà 3-5 bước- giậm nhảy - trên không. PHẦN KẾT THÚC - Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học. - Giao bài tập về nhà: Ôn các động tác bổ trợ của nhảy xa.	2 2 2 2 2 2 1 5p	XXXXXX XXXXXX x → GV - Chia 2 nhóm/2hố - GV hướng dẫn cách chạy đà - giậm nhảy bước bộ trên không. HS quan sát và thực hiện lần lượt theo nước chảy .

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

.....
.....
.....
Ngày xây dựng kế hoạch: 12/11/2020

Ngày thực hiện: 9A:.....,9B:.....

Tiết 22: CHẠY NGẮN- NHẢY XA - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

* *Chạy ngắn:*

- Ôn một số bài tập phát triển sức nhanh, trò chơi "Tiếp sức chuyển vật". Xuất phát thấp- chạy lao- chạy giữa quãng 60m.

* *Nhảy xa:*

- Ôn phối hợp chạy đà 5-7 bước - giậm nhảy - bước bộ trên không và tiếp đất bằng chân lăng; Một số động tác bổ trợ kỹ thuật giậm nhảy, bước bộ trên không phối hợp chân và tay.

* *Chạy bền:* Chạy trên địa hình tự nhiên.

2. Kỹ năng

- Thực hiện cơ bản đúng xuất phát thấp - chạy lao- chạy giữa quãng - về đích (60m).

- Thực hiện cơ bản đúng chạy đà 3-5 bước - giậm nhảy trên không ; Thực hiện được một số động tác bổ trợ, kỹ thuật các giai đoạn chạy đà- giậm nhảy- bước bộ trên không.

- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.

3. Thái độ

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập, tích cực tập luyện.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC:

- Sân tập, đường chạy, đồng hồ bấm giây, dây đích, hố nhảy xa, ván giậm nhảy.

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU		
1. Nhận lớp	8 phút	Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số
- lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 9A / ,9B /	2p	☐ ☐ ☐ ☐
- GV nhận lớp và phổ biến nội dung, kiểm tra sức khỏe HS		
2. Khởi động	6p	
-Tập bài TD 35 nhịp	2x8n	☐ ☐ ☐ ☐
- Xoay các khớp, ép dây chằng	2x8n	☐ ☐ ☐ ☐
- Tập 3 động tác bổ trợ		
- Tại chỗ đánh tay		
3. Kiểm tra bài cũ : 2HS		☐

TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày xây dựng kế hoạch: 19/11/2020

Ngày thực hiện: 9A:.....,9B:.....

Tiết 23

CHẠY NGẮN- NHẢY XA- CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

* *Chạy ngắn:*

- Ôn một số bài tập phát triển sức nhanh, trò chơi: *Chạy tiếp sức chuyển vật*".

Hoàn thiện kỹ thuật chạy ngắn. Kiểm tra thử

* *Nhảy xa:*

- Ôn chạy đà- giậm nhảy- trên không- tiếp đất bằng hai chân; Một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh.

* *Chạy bền* : Chạy trên địa hình tự nhiên

2. Kỹ năng

- Thực hiện cơ bản đúng thiện kỹ thuật chạy ngắn.

- Thực hiện cơ bản đúng chạy đà- giậm nhảy- trên không- tiếp đất bằng hai chân; Một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh.

- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên

3. Thái độ

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập, tích cực tập luyện.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC

- Sân tập, đường chạy, đồng hồ bấm giây, dây đích, ván giậm nhảy, bàn đạp .

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU		
1. Nhận lớp	8 phút	
- Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 9A / .9B /	2p	Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số
- GV nhận lớp và phổ biến nội dung, kiểm tra sức khoẻ HS		□ □ □ □
		□ □ □ □
2. Khởi động	6p	
- Bài TDTK: Tay, chân, bụng		□ □ □ □
- Xoay các khớp: cổ, tay, hông, gối.	2x8n	
- ép dây chằng	2x8n	□
3 Kiểm tra : 2 em thực hiện nhảy bước bộ		

PHẦN CƠ BẢN	32phút	- Chia lớp thành 2 nhóm luyện tập: nhóm 1 tập chạy ngắn, nhóm 2 tập nhảy xa. Sau đó đổi ngược lại
1. Chạy nhanh		
- Trò chơi: “<i>Tiếp sức chuyển vật</i>”	2x8m	XXXXX XXXXX
- Chạy tốc độ cao	1x40m	GV
- Hoàn thiện kỹ thuật và kiểm tra thử.	2x60m	- Theo nhóm 4 em/ lần
b. Nhảy xa		- Nhóm 3 em/ lần
* Một số động tác bổ trợ kỹ thuật	2	- Lần 2 bấm giờ tính thành tích cho từng em
- Bật xa, bật thu gối		- Đồng loạt
- Bật nhảy đổi chân	2	
- Ôn 5-7 bước chạy đà giậm nhảy bước bộ	2	- HS thực hiện bước bộ trên không, GV quan sát sửa sai
- Ôn 7 bước đà thực hiện trên không - tiếp đất	1	- Tập theo nước chảy / 2 hố
- 9 bước đà phối hợp 4 giai đoạn kỹ thuật	1	→
* Củng cố: 2 HS nhảy hoàn chỉnh kỹ thuật		
3- Chạy bền	500m	
Luyện chạy trên địa hình tự nhiên		Yêu cầu: Phân phối sức hợp lý
PHẦN KẾT THÚC	5p	Phát huy tốc độ khi chạy
- Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay		
- Nhận xét giờ học.		
- Giao bài tập về nhà :Tập chạy tốc độ		
Giờ sau KT chạy 60m.		

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

.....

.....

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 19/11/2020

Ngày thực hiện: 9A:....., 9B:.....

Tiết 24

KIỂM TRA CHẠY NGẮN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Kiểm tra kỹ thuật và thành tích của chạy ngắn

2. Kỹ năng

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chạy ngắn, đạt thành tích qui định

3. Thái độ

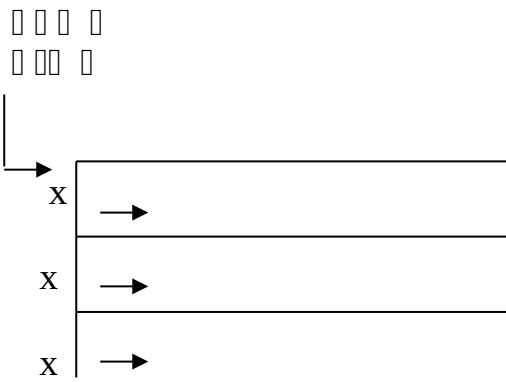
- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ kiểm tra.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC

- Sân tập, bàn đạp, đồng hồ bấm giây, dây đích.

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	8phút	Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số
1.Nhận lớp		
- Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số		
9A / .9B /		
- Kiểm tra sức khỏe HS		
- GV nhận lớp và phổ biến nội dung		
2. Khởi động		
- Xoay các khớp: Cổ, tay, hông, gối.	2x8n	
- ép dây chằng	2x8n	
- Tập chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau	2l	
- Tại chỗ đánh tay		
PHẦN CƠ BẢN	32phút	- GV nêu cách cho điểm để học sinh nắm rõ để thực hiện cho tốt.
- Kiểm tra kỹ thuật và thành tích chạy		

cự ly ngắn Cách cho điểm - Đạt: Thực hiện cơ bản đúng 3 giai đoạn kĩ thuật, giai đoạn chạy giữa quãng, có một số sai sót nhỏ, thành tích đạt mức "Đạt" - "Giỏi" RLTT xuất phát thấp và kĩ thuật bước chạy Chưa đạt: Thực hiện không đúng kĩ thuật, thành tích không đạt mức "Đạt" RLTT PHẦN KẾT THÚC - Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học. - Công bố điểm kiểm tra	5phút	- GV tiến hành kiểm tra học sinh theo từng nhóm 2 một nhóm. Mỗi em được kiểm tra 1 lần. - Trường hợp đặc biệt được kiểm tra lần 2 nhưng điểm không quá điểm 8  GV
---	--------------	--

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

.....

Ngày 21/11/2020

Duyệt kế hoạch dạy học tuần 12.

.....
TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày xây dựng kế hoạch: 27/11/2020

Ngày thực hiện: 9A:..... 9B

Tiết 25: NHẢY XA - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

* Nhảy xa:

- Ôn một số động tác bổ trợ, phát triển sức mạnh chân. Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa.

* Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.

2. Kỹ năng

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật nhảy xa.

- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.

3. Thái độ

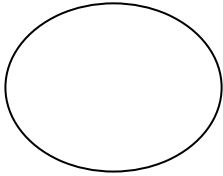
- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập, tích cực tập luyện.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC

- Sân tập, hố nhảy xa, ván giậm nhảy, đường chạy

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	8 phút	
1. Nhận lớp		Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số
- Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 9A / , 9B /		□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
- Kiểm tra sức khỏe HS		□
- GV nhận lớp và phổ biến nội dung		
2. Khởi động		
- Bài TDTK: Tay, chân, bụng	2x8n	□ □ □ □
- Xoay các khớp: Cổ tay, chân, gối, hông.	2x 8n	□ □ □ □
- Tập 2 động tác bổ trợ: Bước nhỏ, nâng cao đùi	2l/đt	□ □ □ □
- Bật xa tại chỗ	2L	
- Bật cao thu gối	3L	□

- Kiểm tra: 2 em thực hiện bước bộ trên không PHẦN CƠ BẢN 1. Nhảy xa - Trò chơi : Lò cò tiếp sức - Chạy đà tốc độ cao 20m băng qua hố cát (đảm bảo tốc độ chạy đà) - Ôn 5 bước chạy đà - giậm nhảy bước bộ - Chạy đà 7 bước – giậm nhảy vượt qua chướng ngại vật(Bồi trợ giai đoạn trên không và giải quyết góc độ giậm nhảy) - Ôn 7 bước đà giậm nhảy thu chân và tiếp đất. * Chạy đà 9 -11 bước đà hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa (Phối hợp tốt 4 giai đoạn kỹ thuật) * <i>Củng cố</i> : 2HS Hoàn thiện toàn bộ kỹ thuật nhảy xa 2. Chạy bền - Luyện chạy trên địa hình tự nhiên PHẦN KẾT THÚC - Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học. - Giao bài tập về nhà: Ôn các động tác bồi trợ của nhảy xa.	32phút 1x 6m 1x 20m 2L 1L 1L 2L 1L 500m 5phút 3l	- HS luyện các động tác bồi trợ theo hàng, GV quan sát sửa sai cho HS. x x x x x x x x x x x x → → → → - GV hướng dẫn và tổ chức cho học sinh chơi. - Chia 2 nhóm /2 hố xxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxx □ -----→ - GV nhấn mạnh then chốt toàn bộ kỹ thuật và cho HS thực hiện lần lượt theo nước chảy. - HS nhận xét, GV kết luận - GV nhắc lại cách phân phối sức, cách thở, bước chạy. - Nam chạy 3 vòng, nữ chạy 2 vòng 
---	--	---

IV: RÚT KINH NGHIỆM, ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG

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

Ngày xây dựng kế hoạch: 27/11/2020

Ngày thực hiện: 9A:..... 9B

Tiết 26: NHẢY XA - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

* Nhảy xa :

- Ôn một số động tác bổ trợ, phát triển sức mạnh chân . Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòi.

* Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.

2. Kỹ năng

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật nhảy xa.

- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.

3. Thái độ

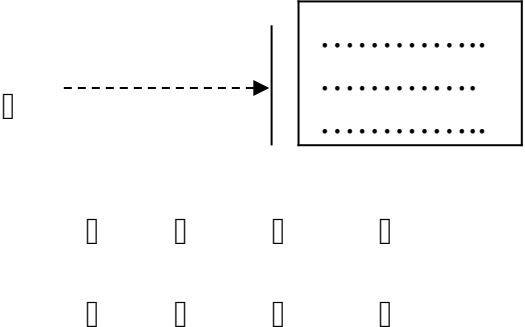
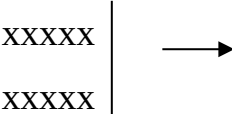
- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập, tích cực tập luyện.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC

- Sân tập, hố nhảy xa, ván giậm nhảy, đường chạy.

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - Tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU 1. Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 9A / ,9B / - Kiểm tra sức khỏe HS - GV nhận lớp và phổ biến nội dung	8 phút	Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
2. Khởi động - Bài TDTK: Tay, chân, bụng - Xoay các khớp: Cổ tay, gối, hông, gối. - ép dây chằng, bật xa tại chỗ	2x8nhịp	□ - Tập đồng loạt

3.Kiểm tra: 2 em thực hiện bước bộ trên không PHẦN CƠ BẢN 1. Nhảy xa <i>* Một số động tác bổ trợ kỹ thuật giậm nhảy, bước bộ trên không phối hợp chân và tay</i> - Bật xa tại chỗ - Chạy đà bật nhảy vượt qua chướng ngại vật ở hố cát. - Chạy đà 5-7 bước thực hiện bước bộ trên không <i>* Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa</i> <i>* Củng cố: 2 HS nhảy hoàn thiện</i>	32phút 2 x 9 2 2 2 1 1 2x8m	- Chia 2 hố tập theo nước chảy  - HS nhận xét, GV kết luận
2. Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên PHẦN KẾT THÚC - Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học. - Giao bài tập về nhà: Tập chạy tốc độ	500m 5phút	 GV Yêu cầu : Chạy hết cự ly Phát triển sức bền

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

Ngày 29 /11/2020

Duyệt kế hoạch dạy học tuần 13.

.....
TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày xây dựng kế hoạch: 02/12/2020

Ngày thực hiện: 9A:..... 9B

Tiết 27: NHẢY XA - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

* *Nhảy xa*: - Ôn một số động tác bổ trợ, phát triển sức mạnh chân . Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi

* *Chạy bền*: Chạy trên địa hình tự nhiên

2. Kỹ năng

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật nhảy xa.

- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên

3. Thái độ

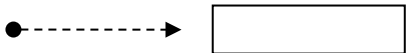
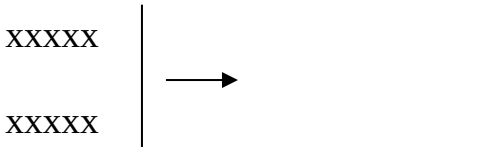
- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập, tích cực tập luyện.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC

- Sân tập, hố nhảy xa, ván giậm nhảy, đường chạy.

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	8 phút	
1. Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 9A / ,9B /		Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số
- GV nhận lớp và phổ biến nội dung, kiểm tra sức khoẻ HS		□ □ □ □
2. Khởi động - Bài TDTK: Tay, chân, bụng - Xoay các khớp: cổ, tay, hông, gối. - Ép dây chằng, bật xa tại chỗ	2x8 2x8	□ □ □ □ □ □ □ □
		□
3. Kiểm tra: 2 em thực hiện bước bộ	1 lần	CS

trên không		- GV nhận xét - Đánh giá
PHẦN CƠ BẢN	32phút	
1. Nhảy xa		- Chia 2 tổ tập 2 hố tập theo nước chảy
- Tập chạy tốc độ 15-20m	1lần	
- Chạy đà 5-7 bước nhảy bước bộ trên không	2 lần	
- Hoàn chỉnh kỹ thuật	2 lần	
- Đà 9 bước hoàn thiện toàn bộ KT	2 lần	xxxxxxx 
- Đà 9 bước hoàn thiện toàn bộ KT	2 lần	
* <i>Củng cố</i> : 2 HS nhảy hoàn thiện KT	1 lần	- HS nhận xét - GV Kết luận
- Trò chơi: “ <i>Bật cóc tiếp tiếp sức</i> ”	2x8m	
2. Chạy bền : chạy trên địa hình tự nhiên	500m	GV - GV nói qua về cách thở, bước chạy, lực ly tâm đường vòng.
PHẦN KẾT THÚC	5phút	
- Trò chơi: “ <i>Tìm người chỉ huy</i> ”		
- Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay		
- Nhận xét giờ học.		
- Giao bài tập về nhà: ôn các động tác bổ trợ của nhảy xa.		

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 02/12/2020

Ngày thực hiện: 9A:..... 9B

Tiết 28

NHẢY XA - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

* Nhảy xa:

- Ôn tập, tập phát triển sức mạnh chân . Hoàn chỉnh kỹ thuật

* Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên

2. Kỹ năng

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật nhảy xa.

- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên

3. Thái độ

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập, tích cực tập luyện.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC

- Sân tập, hố nhảy xa, ván giậm nhảy, đường chạy.

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	8 phút	
1. Nhận lớp		- Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số
- Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 9A / , 9B /		
- GV nhận lớp và phổ biến nội dung, kiểm tra sức khoẻ HS		
2. Khởi động		
- Bài TDTK: Tay, chân, bụng	2x8n	
- Xoay các khớp: cổ, tay, hông, gối.	2x8n	

- Ép dây chằng, bật xa tại chỗ 3. Kiểm tra bài cũ : 2HS PHẦN CƠ BẢN 1. Nhảy xa - Tập chạy tốc độ 25m - Bật xa, bật thu gối - Chạy 15 -20 m tốc độ cao băng qua hố cát - Chạy đà 5-7 bước nhảy bước bộ trên không - Hoàn chỉnh kỹ thuật - Đà 9 bước hoàn thiện KT - Đà 11 bước hoàn thiện KT * Củng cố: 2 HS nhảy hoàn thiện KT - Trò chơi: “Bật cóc tiếp tiếp sức” 2. Chạy bền: - Luyện chạy trên địa hình tự nhiên PHẦN KẾT THÚC - Trò chơi: “Bóng xì hơi” - Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học. - Giao bài tập về nhà: Ôn bài	32phút 2x25m 5 lần 1 lần 2 2 1 2x8m 500m 5phút	□ Hàng đồng loạt - Chia 2 tổ / 2 hố xxxxxxx ●-----→ ●-----→ xxxxx xxxxx → GV - GV nhắc lại cách thở, phân phối sức
--	--	--

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

Ngày 5/12/2020

Duyệt kế hoạch dạy học tuần 14

.....
TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày xây dựng kế hoạch: 10/12/2020

Ngày thực hiện: 9A:..... 9B

Tiết 29

NHẢY XA - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

* *Nhảy xa :*

- Ôn tập, tập phát triển sức mạnh chân . Hoàn chỉnh kỹ thuật

* *Chạy bền:* Chạy trên địa hình tự nhiên

2. Kỹ năng

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật nhảy xa.

- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.

3. Thái độ

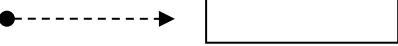
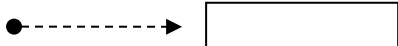
- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập, tích cực tập luyện

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC

- Sân tập, hố nhảy xa, ván giậm nhảy, đường chạy.

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Thời lượng	Phương pháp - tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU		
1. Nhận lớp	8 phút	- Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số
- Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số		
9A / ,9B /		□ □ □ □
- GV nhận lớp và phổ biến nội dung,		□ □ □ □
kiểm tra sức khỏe HS		□ □ □ □
2. Khởi động	2x8n	□

- Bài TDTK: Tay, chân, bụng - Xoay các khớp: Cổ, tay, hông, gối. - ép dây chằng.	2x8n 2x8n	
3. Kiểm tra bài cũ : 2HS PHẦN CƠ BẢN 1. Nhảy xa	32phút	
- Bật xa, bật thu gối - Tập chạy tốc độ 25m	2 2x25m	- Hàng đồng loạt
- Chạy 20m tốc độ cao bằng qua hố cát	2	- Đồng loạt
- Chạy đà 5 bước nhảy bước bộ trên không	2	
- * Hoàn chỉnh kỹ thuật	1	- Chia 2 tổ
- Thi nhảy xa	2	XXXXXXXXX 
- * Củng cố: 2 HS nhảy hoàn thiện	1	
- Trò chơi: “Bật cóc tiếp tiếp sức”	2x8m	
		XXXXXXXXX XXXXXX XXXXXX → GV
2.Chạy bền: - Chạy trên địa hình tự nhiên	500m	- Yêu cầu: Biết vận dụng các kiến thức khi chạy
PHẦN KẾT THÚC - Trò chơi: “Người thừa” - Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học. - Giao bài tập về nhà: Tập chạy tốc độ 25m	5phút	

--	--	--

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

.....

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 10/12/2020

Ngày thực hiện: 9A:..... 9B

Tiết 30

NHẢY XA - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

* Nhảy xa:

- Ôn tập, tập phát triển sức mạnh chân . Hoàn chỉnh kỹ thuật

* Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên

2. Kỹ năng

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật nhảy xa.

- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.

3. Thái độ

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập, tích cực tập luyện

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC:

- Sân tập, hố nhảy xa, cuốc, cờ, đường chạy.

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	8 phút	
1. Nhận lớp		- Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số
- Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số		
9A / , 9B /		
- GV nhận lớp và phổ biến nội dung, kiểm tra sức khoẻ HS		
2. Khởi động		
- Bài TDTK: Tay, chân, bụng		
	2x8n	
	2x8n	

- Xoay các khớp: Cổ, tay, hông, gối. - ép dây chằng. 3. Kiểm tra bài cũ : 2HS PHẦN CƠ BẢN 1. Nhảy xa - Bật xa, bật thu gối 2x25m - Tập chạy tốc độ 25m - Chạy đà 5-7 bước nhảy bước bộ trên không - Chạy 20 m tốc độ cao băng qua hố cát * Hoàn chỉnh kỹ thuật - Thi nhảy xa * Củng cố: 2 HS nhảy hoàn thiện - Trò chơi: “Bật vào vòng tròn tiếp tiếp sức” 2-Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên PHẦN KẾT THÚC - Trò chơi: Tìm người chỉ huy - Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học. - Giao bài tập về nhà: Ôn bài, luyện chạy bền	32phút 2 2 1 2 1 1 2x8m 500m 5phút	Dẫn hàng tích cực khởi động - Hàng đồng loạt - Chia 2 tổ / 2 hố xxxxxxxxx xxxxxx xxxxxx GV - Yêu cầu: Biết vận dụng các kiến thức khi chạy - GV phổ biến cách chơi
--	--	--

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

Ngày 12/12/2020

Duyệt kế hoạch dạy học tuần 15

.....
TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày xây dựng kế hoạch: 16/12/2020

Ngày thực hiện: 9A:..... 9B

Tiết 31
NHẢY XA - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

* Nhảy xa: - Ôn tập, tập phát triển sức mạnh chân . Hoàn chỉnh kỹ thuật

* Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.

2. Kỹ năng

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật nhảy xa.

- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên.

3. Thái độ

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong học tập, tích cực tập luyện

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC

- Sân tập, hố nhảy xa, ván giậm nhảy, đường chạy.

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	8 phút	
1. Nhận lớp		- Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số
- Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số		□ □ □ □
9A / , 9B /		□ □ □ □
- GV nhận lớp và phổ biến nội dung, kiểm tra sức khỏe HS.		□ □ □ □
2. Khởi động		
- Bài TDTK: Tay, chân, bụng	2x8n 2x8n	□ - Dẫn hàng tích cực khởi động

- Xoay các khớp: Cổ, tay, hông, gối. - Ép dây chằng, bật xa tại chỗ PHẦN CƠ BẢN 1 . Nhảy xa * Ôn lại toàn bộ kỹ thuật + Chạy đà 5 bước nhảy bước bộ + Hoàn thiện kỹ thuật * Tham gia thi đấu 2.Chạy bền: - Chạy trên địa hình tự nhiên PHẦN KẾT THÚC - Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học. - Giao bài tập về nhà: Ôn các động tác bổ trợ của nhảy xa.	32phút 2 2 500m 5phút	- GV cho HS ôn lại toàn bộ kỹ thuật - GV cho HS thi đấu thử theo nam riêng, nữ riêng, chọn ra những em có thành tích tốt nhất. - GV cho HS chạy vòng quanh sân vận động, nam chạy 6 vòng sân, nữ chạy 5 vòng sân. □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
---	---	--

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

.....

.....

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 16/12/2020

Ngày thực hiện: 9A:..... 9B

Tiết 32 **KIỂM TRA NHẢY XA**

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Kiểm tra kỹ thuật và thành tích của nhảy xa kiểu ngồi

2. Kỹ năng

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật, đạt thành tích .

3. Thái độ

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ kiểm tra.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC

- Tại sân thể dục vệ sinh, an toàn, giáo án, sân tập, thước dây.

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU 1. Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 9A / , 9B / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung, kiểm tra sức khoẻ HS.	8 phút	- Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX
2. Khởi động - Bài TDTK: Tay, chân, bụng - Xoay các khớp: Cổ, tay, hông, gối. - ép dây chằng, bật xa tại chỗ	2x8n 2x8n	GV □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

PHẦN CƠ BẢN - Kiểm tra kỹ thuật và thành tích kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi 1. Cách cho điểm -Đạt: <i>Thực hiện cơ bản đúng 3 giai đoạn, kỹ thuật, giai đoạn trên không có một số sai sót nhỏ , thành tích đạt mức "Đạt" "Giỏi" RLTT</i> - Đạt: <i>Thực hiện không đúng kỹ thuật và thành tích không đạt thành tích ở mức "Đạt" RLTT hoặc ngược lại.</i> 2. Tiến hành kiểm tra	32phút	□ Dẫn hàng tích cực khởi động - GV nêu cách cho điểm để học sinh nắm rõ để thực hiện cho tốt. GV tiến hành kiểm tra học sinh lần lượt từ đầu đến cuối, hết 1 lần lại gọi lại lần 2, lần 3. Thành tích lần nào cao nhất sẽ tính điểm của lần đó. XXXXXXXXX XXXXXXXXX
PHẦN KẾT THÚC - Trò chơi: (Người thừa thứ 3) - Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học. - Công bố điểm kiểm tra	5 phút	x → - GV phổ biến cách chơi, hướng dẫn hs chơi - Hướng dẫn hs thả lỏng

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

Ngày 19/12/2020

Duyệt kế hoạch dạy học tuần 16

.....
TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày xây dựng kế hoạch: 24/12/2020

Ngày thực hiện: 9A:..... 9B

Tiết 33

ÔN TẬP HỌC KÌ I

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

* *Chạy ngắn:*

- Ôn tập củng cố kỹ thuật chạy cự ly ngắn

* *Chạy bền:* Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên

2. Kỹ năng

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật, đạt thành tích .

- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên

3. Thái độ

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ học.

II- ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập

- Bàn đạp, dây đích, đồng hồ bấm giờ, đường chạy

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	8 phút	
1. Nhận lớp		
- lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số		- Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số
9A / , 9B /		
- GV nhận lớp và phổ biến nội dung,		□ □ □ □

kiểm tra sức khoẻ HS		□ □ □ □
2. Khởi động		□ □ □ □
- Bài TDTK: Tay, chân, bụng	2x8n	
- Xoay các khớp: Cổ, tay, hông, gối.	2x8n	□
- ép dây chằng		
- Tập 3 động tác bổ trợ		
PHẦN CƠ BẢN	32phút	
1. Chạy ngắn		
- Tại chỗ đánh tay	2	- Đồng loạt - Nhóm 6 em/ lần
- Ôn xuất phát thấp - chạy lao	2x10m	
- Luyện chạy giữa quãng	1x40m	- Nhóm 6 em/ lần
- Hoàn chỉnh kỹ thuật chạy cự ly ngắn	2x60m	- Nhóm 4 em/lần
* <i>Củng cố</i> : 2 HS thực hiện hoàn chỉnh kỹ thuật	1x60m	- Hs nhận xét - GV kết luận
* <i>Trò chơi</i> : “Chạy tiếp sức”	3x8m	xxxxx xxxxx →
2. Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên	500m	GV
PHẦN KẾT THÚC	5phút	- Yêu cầu: Phát huy tốc độ khi chạy
- <i>Trò chơi</i> : “Tìm người chỉ huy”		
- Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay		
- Nhận xét giờ học.		
- Giao bài tập về nhà: Tập chạy tốc độ cao .		

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

.....

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 31/12/2020

Ngày thực hiện: 9A:..... 9B

Tiết 34

ÔN TẬP HỌC KỲ I

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

* Chạy ngắn:

- Ôn tập củng cố kỹ thuật chạy cự ly ngắn

* Chạy bền: Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên

2. Kỹ năng

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật, đạt thành tích .
- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên

3. Thái độ

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ học.

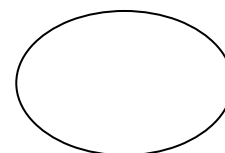
II- ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN

- Sân tập, bàn đạp , dây đích , đường chạy

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Thời lượng	Phương pháp - tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	8 phút	
1. Nhận lớp		□ □ □ □
- Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số		□ □ □ □
9A / ,9B /		□ □ □ □
- GV nhận lớp và phổ biến nội dung,		

kiểm tra sức khoẻ HS.		
2. Khởi động		
- Bài TDTK: Tay, chân, bụng		
- Xoay các khớp: Cổ, tay, hông, gối.	2x8n	- Dẫn hàng tích cực khởi động
- ép dây chằng	2x8n	
- Tập 3 động tác bổ trợ		
PHẦN CƠ BẢN		
1. Chạy ngắn	32 phút	
- Tại chỗ đánh tay		
- Ôn xuất phát thấp - chạy lao	2	- Đồng loạt
- Luyện chạy giữa quãng	2x15m	- Nhóm 6 em/ lần
	2x40m	- Nhóm 6 em/ lần
- Hoàn chỉnh kỹ thuật chạy cự ly ngắn		
	1x60m	
<i>* Thi chạy nhanh</i>		- Nhóm 4 em/lần
	1x60m	- Nhóm 2 em/ lần
		- Yêu cầu: Phát huy tốc độ khi chạy
2. Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên	5 phút	- Nam 3 vòng, nữ 2 vòng
PHẦN KẾT THÚC		
- Trò chơi : “Tìm người chỉ huy”		
- Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay		
- Nhận xét giờ học.		
- Dặn dò: + Tập chạy tốc độ cao		
+ Giờ sau Ktra chạy 60m.		



IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

.....

.....

Ngày 02/1/2021

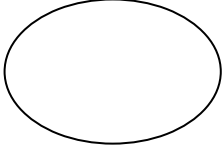
TỔ TRƯỞNG

Ngày thực hiện: 9A:..... 9B 9C.....

ÔN TẬP HỌC KỲ I

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

69

- Xoay các khớp: Cổ, tay, hông, gối. - ép dây chằng - Tập 3 động tác bổ trợ	2x8n	
PHẦN CƠ BẢN 1. Chạy ngắn - Tại chỗ đánh tay - Ôn xuất phát thấp - chạy lao - Luyện chạy giữa quãng - Hoàn chỉnh kỹ thuật chạy cự ly ngắn <i>* Thi chạy nhanh</i>	32 phút 2 2x15m 2x40m 1x60m 1x60m	- Đồng loạt - Nhóm 6 em/ lần - Nhóm 6 em/ lần - Nhóm 4 em/lần - Nhóm 2 em/ lần - Yêu cầu: Phát huy tốc độ khi chạy
PHẦN KẾT THÚC - Trò chơi : “Tìm người chỉ huy” - Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học. - Dặn dò: + Tập chạy tốc độ cao + Giờ sau Ktra chạy 60m.	5 phút	

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

.....

.....

Ngày 22/12/2018

.....

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày thực hiện: 9A:..... 9B

I. MỤC TIÊU

- Kiểm tra học kỳ I thông qua kỹ thuật và thành tích của chạy ngắn

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật và biết phối hợp giữa các giai đoạn, đạt thành tích cao.

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ kiểm tra.

- Sân tập, bàn đạp, đồng hồ bấm giây, dây đích.

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

71

chạy đập sau - Tại chỗ đánh tay PHẦN CƠ BẢN - Kiểm tra kỹ thuật và thành tích chạy cự ly ngắn 1. Cách cho điểm - Đạt: Thực hiện cơ bản đúng 3 giai đoạn kỹ thuật, có một số sai sót nhỏ khi thực hiện kỹ thuật xuất phát, thành tích đạt mức "Đạt" "Giỏi" RLTT - Chưa đạt: Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp và kỹ thuật bước chạy, nhưng không đạt thành tích ở mức "Đạt" RLTT hoặc ngược lại. PHẦN KẾT THÚC - Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học. - Công bố điểm kiểm tra	2l 32phút 1x60m 5phút	- GV nêu cách cho điểm để học sinh nắm rõ để thực hiện cho tốt. - GV tiến hành kiểm tra học sinh theo từng nhóm 2HS / nhóm. Mỗi em được kiểm tra 1 lần. Trường hợp đặc biệt được kiểm tra lần 2 XXXXXXXXX XXXXXXXXX □ □ GV
--	---	---

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

.....

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 14/01/2021

Ngày thực hiện: 9A:..... 9B

Tiết 37: NHẢY CAO- BÓNG ĐÁ

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

* Nhảy cao:

- Ôn động tác đá lăng trước - sau, đá lăng sang ngang, đà một bước giậm nhảy - đá lăng, trò chơi: "Lò cò tiếp sức".

* Bóng đá:

- Các động tác di chuyển. Ôn dẫn bóng bằng má trong bàn chân - Trò chơi: "Dẫn bóng tiếp sức"

2. Kỹ năng

- Thực hiện được các động tác đá lăng trước - sau, đá lăng sang ngang, đà một bước giậm nhảy - đá lăng, trò chơi: "Lò cò tiếp sức".

- Thực hiện được các động tác di chuyển, dẫn bóng bằng má trong bàn chân. - Trò chơi: "Dẫn bóng tiếp sức"

3. Thái độ

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ học.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC

- Sân tập, đệm, cọc, xà nhảy cao, bóng đá.

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

Nội dung	Thời lượng	Phương pháp - tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU 1. Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số	8 phút	- Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số

9A / , 9B /		□ □ □ □
- GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ, kiểm tra sức khoẻ HS.		□ □ □ □
2. Khởi động		□ □ □ □
- Tập động tác: Tay, chân, bụng, lườn	2x8	
- Xoay các khớp, ép dây chằng	2x8	□
- Tập bước nhỏ, nâng cao đùi, đá gót chạm mông	2x10m	- Dẫn hàng tích cực khởi động
PHẦN CƠ BẢN	32phút	- Chia lớp thành 2 tổ : +Tổ 1 tập nhảy cao +Tổ 2 tập bóng đá - Sau đó đổi nhóm luyện tập.
1. Nhảy cao		
* Bài tập bổ trợ:		
- Bật cao	2	
- Đá lăng trước; đá lăng trước - sau	2x8	- Tập đồng loạt
- Đá lăng ngang.	2x8	- Yêu cầu: Giậm nhảy mạnh , đánh tay kết hợp
- Đà một bước giậm nhảy - đá lăng	3	
* Củng cố: 2HS thực hiện đà một bước giậm nhảy - đá lăng	1	XXXX →
- HS nhận xét , GV kết luận		XXXX
* Trò chơi: "Lò cò tiếp sức"	3x8m	GV
		- Tập đồng loạt
		-Yêu cầu: Khống chế bóng tốt
		- Chia 2 hàng
2- Bóng đá		
- Tập 1 số động tác di chuyển	2l	
* Ôn dẫn bóng bằng má trong bàn chân	2x20m	
* Củng cố: 2 HS dẫn bóng bằng má trong bàn chân		XXXXXXXXX →
		XXXXXXXXX
* Trò chơi: "Dẫn bóng tiếp sức"	2x10m	
PHẦN KẾT THÚC	5 phút	x

- Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay		
- Nhận xét giờ học.		
- Dặn dò:		

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 14/01/2021

Ngày thực hiện: 9A:..... 9B

Tiết 38: NHẢY CAO- BÓNG ĐÁ- CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

* Nhảy cao:

- Ôn nội dung tiết 37- Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà.

* Bóng đá:

- Ôn dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân . Trò chơi: “Dẫn bóng tiếp sức”

* Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên

2. Kỹ năng

- Thực hiện cơ bản đúng các động tác bổ trợ và chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà

- Thực hiện cơ bản đúng dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân Trò chơi: “Dẫn bóng tiếp sức”

- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên

3. Thái độ

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ học.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC

- Sân tập, đệm, cọc, xà nhảy cao, quả bóng đá.

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	8 phút	
1. Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 9A / ,9B /		- Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số

- GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ, kiểm tra sức khoẻ HS.		
2. Khởi động		
- Tập động tác: Tay, chân, bụng, lườn	2x8 2x8	
- Xoay các khớp, ép dây chằng		
- Tập bước nhỏ ,nâng cao đùi, đá gót	2x10m	Dẫn hàng tích cực khởi động
PHẦN CƠ BẢN	32phút	
1- Nhảy cao		
<i>* Bài tập bổ trợ:</i>		Chia lớp thành 2 tổ :
- Bật cao	2	+Tổ 1 tập nhảy cao
- Đá lăng	2x8	+Tổ 2 tập bóng đá
- Đà một bước giậm nhảy - đá lăng	2	- Sau đó đổi nhóm luyện tập.
<i>* Ôn chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà</i>	3	-Tập đồng loạt - Hàng
<i>* Củng cố: 2 HS nhảy chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà</i>	1	- Nước chảy
2. Bóng đá		
- Ôn dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân	2x20m	- Hàng
<i>* Củng cố: 2 HS đá bóng bằng má ngoài</i>	1x8m	-Yêu cầu: Khống chế bóng tốt
<i>* Trò chơi: “Dẫn bóng tiếp sức”</i>	2x20m	xxxx xxxx →
3. Chạy bền	500m	- Chạy thành 1 hàng dọc ngược chiều kim đồng hồ.
- Luyện chạy trên địa hình tự nhiên	5 phút	
PHẦN KẾT THÚC		
- Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay		
- Nhận xét giờ học.		
- Dặn dò:		

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

Ngày 16/01/2021

Duyệt kế hoạch dạy học tuần 20

.....
TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày xây dựng kế hoạch: 21/01/2021

Ngày thực hiện: 9A:..... 9B

Tiết 39: NHẢY CAO- BÓNG ĐÁ

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

* *Nhảy cao*: - Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, kỹ thuật chạy đà (đo đà, chỉnh đà, đặt chân vào điểm giậm nhảy).

* *Bóng đá*: - Ôn đá bóng bằng lòng bàn chân . Trò chơi: “Đá chuyền”

2. Kỹ năng

- Thực hiện cơ bản đúng một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, kỹ thuật chạy đà (đo đà, chỉnh đà, đặt chân vào điểm giậm nhảy).

- Thực hiện cơ bản đúng đá bóng bằng lòng bàn chân

3. Thái độ

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ học.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC

- Sân tập, đệm, cọc, xà nhảy cao, quả bóng đá.

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	8 phút	- Lớp trưởng tập hợp hàng ngang,
1.Nhận lớp	2p	chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số
- Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số		□ □ □ □
9A / .9B /		□ □ □ □
- GV nhận lớp và phổ biến nội dung		□ □ □ □
giờ, kiểm tra sức khoẻ HS		
2. Khởi động	6p	□
- Tập động tác: Tay, chân, bụng,	2x8	Dẫn hàng tích cực khởi động

lườn		
- Xoay các khớp, ép dây chằng	2x8	
- Tập bước nhỏ, nâng cao đùi, đá gót chạm mông.	2x10m	
PHẦN CƠ BẢN	32phút	
1- Nhảy cao		
- Bật cao	3	
- Ôn đá lăng trước sau, ngang	2	
- Đà 1-3 bước giậm nhảy - đá lăng	3	
* Ôn cách đưa đặt chân giậm nhảy vào điểm giậm nhảy		
+ Tại chỗ đưa đặt chân giậm	3	
+ 1-3 bước đưa đặt chân giậm	2	
* Ôn cách đo và điều chỉnh đà , cách xác định điểm giậm nhảy.		
+ Chạy đà 3-5 bước đặt chân vào điểm giậm nhảy	2	
* Củng cố: 2 HS thực hiện chạy đà 3-5 bước đặt chân vào điểm giậm nhảy	1	
2. Bóng đá		
- Ôn đá bóng bằng lòng bàn chân	2	
* Củng cố: 2 HS đá bóng bằng lòng bàn chân	1x20m	
* Trò chơi: “Đá chuyền”		
PHẦN KẾT THÚC	5 phút	
- Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay		
- Nhận xét giờ học.		

Chia lớp thành 2 tổ :
 + Tổ 1 tập nhảy cao
 + Tổ 2 tập bóng đá
 sau đó đổi nhóm luyện tập.

- Tập đồng loạt
 - Hàng

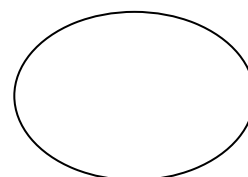
 - GV làm mẫu, phân tích
 - Yêu cầu: Từ gót - cả bàn

- Đồng loạt

- GV làm mẫu, phân tích
 - 2 Hs thực hiện

- Tập đồng loạt

- Yêu cầu: Khống chế bóng tốt



- Dẫn dò: + Ôn đà 3-5 bước đặt chân giậm nhảy + Ôn đá bóng bằng mu bàn chân		
---	--	--

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 21/01/2021

Ngày thực hiện: 9A:..... 9B

Tiết 40: NHẢY CAO- BÓNG ĐÁ- CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức

* Nhảy cao: - Ôn giai đoạn chạy đà. Giai đoạn giậm nhảy và tập phối hợp chạy đà giậm nhảy

* Bóng đá: - Ôn đá bóng bằng má trong bàn chân. Trò chơi: “Đá bóng trúng đích”

* Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên

2. Kỹ năng

- Thực hiện cơ bản đúng một số động tác bổ trợ kỹ thuật, kỹ thuật chạy đà (đo đà, chỉnh đà, đặt chân vào điểm giậm nhảy).

- Thực hiện cơ bản đúng đá bóng bằng má trong bàn chân.

- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên

3. Thái độ

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ học.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC

- Sân tập, đệm, cọc, xà nhảy cao, bóng đá

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

Nội dung	Thời lượng	Phương pháp - tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU		
1. Nhận lớp	8 phút	Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số
- Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số		□ □ □ □
9A / , 9B / ,		□ □ □ □

- GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ, kiểm tra sức khoẻ HS 2. Khởi động - Tập động tác: Tay, chân, bụng, lườn - Xoay các khớp, ép dây chằng - Tập bước nhỏ, nâng cao đùi, đá gót 3. Kiểm tra bài cũ: 2HS PHẦN CƠ BẢN 1- Nhảy cao - Bật cao - Ôn đá lăng trước sau, ngang - Đà 1-3 bước giậm nhảy - đá lăng * Ôn cách đưa đặt chân giậm nhảy vào điểm giậm nhảy + Tại chỗ đưa đặt chân giậm + 1-3 bước đưa đặt chân giậm * Ôn cách đo và điều chỉnh đà, cách xác định điểm giậm nhảy + Chạy đà 3-5 bước giậm nhảy * Củng cố: 2 HS thực hiện chạy đà 3-5 bước giậm nhảy 2. Bóng đá * Ôn đá bóng bằng má trong bàn chân * Củng cố: 2 HS thực hiện đá bóng bằng má trong bàn chân. * Trò chơi: “Đá bóng trúng đích” 3- Chạy bền - Luyện chạy trên địa hình tự nhiên	2x8 2x8 2x10m 32phút 4 2 3 3 2 2 1 2 1 2 500m	□ □ □ □ □ Dẫn hàng tích cực khởi động - CS cho lớp kd. Chia lớp thành 2 tổ : + Tổ 1 tập nhảy cao + Tổ 2 tập bóng đá - Sau đó đổi nhóm luyện tập. - Tập đồng loạt - Hàng - GV làm mẫu, phân tích - Yêu cầu: Từ gót - cả bàn - Đồng loạt - GV làm mẫu, phân tích - 2 Hs thực hiện - Tập đồng loạt - Yêu cầu: Khống chế bóng tốt - GV phân tích - hướng dẫn - Lấy 6 HS làm mẫu - Chia nhóm 8 em để tập - Chạy thành 1 hàng dọc ngược
--	--	--

PHẦN KẾT THÚC - Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học. - Dặn dò: + Ôn đà 3-5 bước đặt chân giậm nhảy + Ôn đá bóng bằng mu bàn chân	5 phút	chiều kim đồng hồ, - Chú ý bước chạy ,nhịp thở
---	--------	---

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

.....

.....

.....

.....

Ngày 23 /01/2021

Duyệt kế hoạch dạy học tuần 21.

.....

TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày xây dựng kế hoạch: 28/1/2021

Ngày thực hiện: 9A:..... 9B

Tiết 41: NHẢY CAO- BÓNG ĐÁ

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

* *Nhảy cao*: - Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật. Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà

* *Bóng đá*: - Ôn đá bóng bằng mu bàn chân. Trò chơi:” Tranh bóng”

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng một số động tác bổ trợ kỹ thuật. Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà

- Thực hiện cơ bản đúng đá bóng bằng mu bàn chân.

3. Thái độ:

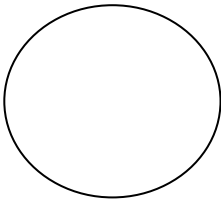
- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ học.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC

- Sân tập, đệm, cọc, xà nhảy cao, bóng đá.

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Thời lượng	Phương pháp - tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU 1. Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 9A / ,9B / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ, kiểm tra sức khỏe HS	8 phút	Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số

2. Khởi động - Tập động tác: Tay, chân, bụng, lườn - Xoay các khớp, ép dây chằng - Tập bước nhỏ, nâng cao đùi, đá gót - Chạy tại chỗ 3 Kiểm tra bài cũ: 2HS	2x8 2x8 2x10m 2	□ Dẫn hàng tích cực khởi động
PHẦN CƠ BẢN 1- Nhảy cao <i>* Một số động tác bổ trợ</i> - Bật cao - Ôn đá lăng trước sau, ngang - Đà 3-5 bước giậm nhảy - đá lăng <i>* Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà</i> <i>* Củng cố: 2 HS thực hiện chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà</i> <i>* Trò chơi: "Lò cò tiếp sức"</i>	32 phút 2 2x8 2 3 2x8m	Chia lớp thành 2 tổ : +Tổ 1 tập nhảy cao +Tổ 2 tập bóng đá - Sau đó đổi nhóm luyện tập. -Tập đồng loạt - Hàng - GV làm mẫu, phân tích - HS tập theo nước chảy XXXXXX → XXXXXX
2-. Bóng đá <i>* Tập đá bóng bằng mu bàn chân</i> <i>* Củng cố: 2 HS đá bóng bằng mu bàn chân</i> <i>* Trò chơi: "Tranh bóng"</i>	2x20m	X -Tập đồng loạt
PHẦN KẾT THÚC - Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học. - Dặn dò: + Tập bật nhảy đổi chân + Tập chạy di chuyển	5 phút	

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 28/01/2021

Ngày thực hiện: 9A:..... 9B

Tiết 42: **NHẢY CAO- BÓNG ĐÁ- CHẠY BỀN**

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

* *Nhảy cao*:- Ôn 1 số động tác bổ trợ kỹ thuật chạy đà -giậm nhảy . Giai đoạn kỹ thuật trên không - tiếp đất

* *Bóng đá*:

- Ôn dừng bóng bằng má trong bàn chân. Bài tập phối hợp chuyển bóng bật tường

* *Chạy bền*: Chạy trên địa hình tự nhiên

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng một số động tác bổ trợ kỹ thuật chạy đà - giậm nhảy.

Giai đoạn kỹ thuật trên không -tiếp đất

- Thực hiện cơ bản đúng dừng bóng bằng má trong bàn chân. Chuyển bóng bật tường

- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên

3. Thái độ:

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ học.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC

- Sân tập, đệm, cọc, xà nhảy cao, bóng đá, vật chướng ngại .

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Thời lượng	Phương pháp - tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	8 phút	Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số
1.Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số		□ □ □ □

9A / ,9B /		□ □ □ □
- GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ, kiểm tra sức khoẻ HS		□ □ □ □
2. Khởi động		□
-Tập động tác: Tay, chân, bụng, lườn	2x8	Dẫn hàng tích cực khởi động
- Xoay các khớp, ép dây chằng	2x8	
- Tập bước nhỏ, nâng cao đùi, đá gót	2x10m	
3. Kiểm tra : 2HS thực hiện giai đoạn kỹ thuật trên không - tiếp đất	2	
PHẦN CƠ BẢN	32 phút	
1- Nhảy cao		Chia lớp thành 2 tổ :
* <i>Một số động tác bổ trợ kỹ thuật</i>		+Tổ 1 tập nhảy cao
- Bật cao	2	+Tổ 2 tập bóng đá
- Đà 1-3 bước giậm nhảy - đá lăng	2	- Sau đó đổi nhóm luyện tập.
- Chạy đà 3-5 bước giậm nhảy đá lăng // với xà	2	-Tập đồng loạt
* <i>Kỹ thuật trên không - tiếp đất</i>		- Hàng
+ Đà 1 bước qua dây căng thấp thực hiện kỹ thuật trên không - tiếp đất	2	- Nước chảy
+ 3 bước đà qua xà chếch để thực hiện trên không tiếp đất	1	- GV làm mẫu, phân tích
- Phối hợp 5 bước chạy đà giậm nhảy trên không tiếp đất	2	- Yêu cầu: Lăng thẳng chân khi qua xà - Hoàn xung giảm chấn động
* <i>Củng cố:</i> 2 HS nhảy HC kỹ thuật	1	- Nước chảy
2-. Bóng đá		- Tập đồng loạt
- Tập 1 số động tác bổ trợ		(Như bài 41)
* <i>Ôn dùng bóng bằng má trong bàn chân</i>	3	- GV phân tích hướng dẫn
* Bài tập phối hợp “ <i>Chuyền bóng bật tường</i> ”	3	- Lấy 4 HS làm mẫu
		- Chia nhóm 4 em để tập

3- Chạy bền - Luyện chạy trên địa hình tự nhiên PHẦN KẾT THÚC - Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học.	500m 5 phút	- Chạy thành 1 hàng dọc ngược chiều kim đồng hồ. - Chú ý cánh thở, bước chạy
---	----------------	---

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ngày 30 /01/2021

Duyệt kế hoạch dạy học tuần 22.

.....

TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày xây dựng kế hoạch: 5/3/2021

Ngày thực hiện: 9A:..... 9B

Tiết 43: NHẢY CAO- BÓNG ĐÁ

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

* Nhảy cao:

- Ôn 1 số động tác hỗ trợ kỹ thuật. Tập phối hợp 4 giai đoạn kỹ thuật (Chạy đà, giậm nhảy, trên không , tiếp đất) kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

* Bóng đá:

- Ôn dừng bóng bằng lòng bàn chân. Bài tập phối hợp chuyển bóng bật tường

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng 4 giai đoạn kỹ thuật

- Thực hiện cơ bản đúng dừng bóng bằng lòng bàn chân. Bài tập phối hợp chuyển bóng bật tường

3. Thái độ:

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ học.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC

- Sân tập, đệm, cọc, xà nhảy cao, bóng đá, vật chướng ngại

. III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Thời lượng	Phương pháp - tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU		
1. Nhận lớp	8 phút	Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số
- Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số		☐ ☐ ☐ ☐
9A / ,9B /		☐ ☐ ☐ ☐
- GV nhận lớp và phổ biến nội dung		☐ ☐ ☐ ☐

giờ, kiểm tra sức khoẻ HS		
2. Khởi động		
- Tập động tác: Tay, chân, bụng, lườn	2x8	Dẫn hàng tích cực khởi động
- Xoay các khớp, ép dây chằng	2x8	
- Tập bước nhỏ ,nâng cao đùi, đá gót	2x10m	
- Đá lăng	2x8	
3. Kiểm tra: 2HS		
PHẦN CƠ BẢN	32phút	Chia lớp thành 2 tổ : +Tổ 1 tập nhảy cao +Tổ 2 tập bóng đá
1- Nhảy cao		- Sau đó đổi nhóm luyện tập.
* Ôn 1 số động tác bổ trợ kỹ thuật		- Tập đồng loạt
- Đà 1-3 bước giậm nhảy - đá lăng	2	- Hàng
- Chạy đà 3-5 bước giậm nhảy đá lăng	2	- Nước chảy
// với xà		
- 3 bước đà qua xà chéo để thực hiện kỹ thuật trên không tiếp đất	2	- Yêu cầu: Lăng thẳng chân khi qua xà - Hoàn xung giảm chấn động
- 5 bước chạy đà giậm nhảy trên không tiếp đất	2	- Nước chảy
* Phối hợp hoàn chỉnh kỹ thuật 4 giai đoạn	1	
* Củng cố: 2 HS nhảy hoàn chỉnh		
2-. Bóng đá		
* Tập 1 số động tác bổ trợ		-Tập đồng loạt
* Ôn dùng bóng bằng lòng bàn chân		
* Bài tập phối hợp “ Chuyển bóng bật tường”	2x20m	- Chia nhóm 4 em để tập
PHẦN KẾT THÚC	5 phút	
- Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay		
- Nhận xét giờ học.		
- Dặn dò: +Ôn đà 3-5 bước giậm nhảy		

đá lăng		
---------	--	--

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

.....

.....

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 5/3/2021

Ngày thực hiện: 9A:..... 9B

Tiết 44: NHẢY CAO- BÓNG ĐÁ- CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

* Nhảy cao:

- Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phối hợp cả 4 giai đoạn kỹ thuật. Giới thiệu một điểm cơ bản của luật Điền kinh phần Nhảy cao.

* Bóng đá:

- Học đá bóng bằng má ngoài bàn chân . Trò chơi:” Đá bóng trúng đích”

* Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng 4 giai đoạn kỹ thuật , nắm được một điểm cơ bản của luật Điền kinh phần Nhảy cao.

- Thực hiện cơ bản đúng đá bóng bằng má ngoài bàn chân

* Chạy bền: Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên

3. Thái độ:

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ học.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC

- Sân tập, đệm, cọc, xà nhảy cao, bóng đá, đường chạy.

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU		
1. Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số	8 phút	- Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số

9A / ,9B / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ, kiểm tra sức khoẻ HS 2. Khởi động - Tập động tác: Tay, chân, bụng, lườn - Xoay các khớp, ép dây chằng - Tập bước nhỏ ,nâng cao đùi, đá gót - Đá lăng 3. Kiểm tra: 2HS PHẦN CƠ BẢN <i>*. Luật nhảy cao:</i> - Chỉ được phép giậm nhảy bằng 1 chân. - VĐV không nhảy ở mức xà đầu, có quyền nhảy ở mức xà sau. - Thành tích chung cuộc của VĐV được tính ở mức xà cao nhất mà VĐV đó nhảy qua. - Mức xà khởi điểm và mức xà nâng lên theo điều lệ thi đấu do ban trọng tài quy định. - VĐV phải nhảy theo thứ tự do ban trọng tài sắp xếp. - VĐV xếp thứ nhất là người nhảy ít lần nhất ở mức xà cuối cùng. 1- Nhảy cao: - Ôn chạy đà 3-5 bước g. nhảy đá lăng - Ôn chạy đà 5 bước giậm nhảy đá lăng // với xà - Phối hợp cả 4 giai đoạn kỹ thuật với mức xà nâng dần * Củng cố: 2 HS nhảy hoàn thiện 2- Bóng đá * Học đá bóng bằng má ngoài bàn chân - Trò chơi: “Đá bóng trúng đích”	2x8 2x8 2x10m 2x8 32phút 2 2 2 1 2x20m 5x21	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ - Dẫn hàng tích cực khởi động - GV tập trung HS phổ biến luật NC GV vừa phân tích và vừa đặt câu hỏi để học sinh tìm hiểu về luật nhảy cao. ? Trong nhảy cao VĐV được phép giậm nhảy bằng mấy chân? - VĐV đã nhảy ở mức xà trước 1 lần không qua. VĐV đó không nhảy ở mức xà đó nữa mà xin nhảy ở mức xà cao hơn. Như vậy được phép hay không? Nếu được thì VĐV đó được nhảy mấy lần? - GV chia lớp thành 2 tổ: Tổ 1 tập nhảy cao, tổ 2 tập bóng đá. Sau đó đổi ngược lại. - Đồng loạt - Nước chảy - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật - Chia tổ thành 2 hàng đối diện - 1 hàng tập đá bóng bằng má
---	--	---

Ngày xây dựng kế hoạch: 11/3/2021

Ngày thực hiện: 9A:..... 9B

Tiết 45: NHẢY CAO- BÓNG ĐÁ

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

* Nhảy cao:

- Ôn 1 số động tác bổ trợ kỹ thuật. Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua

* Bóng đá:

- Ôn đá bóng bằng má ngoài bàn chân. Học bài tập phối hợp chiến thuật : Chuyển bóng tiếp sức

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua

- Thực hiện cơ bản đúng đá bóng bằng má ngoài bàn chân. Biết cách thực hiện chiến thuật chuyển bóng tiếp sức.

3. Thái độ:

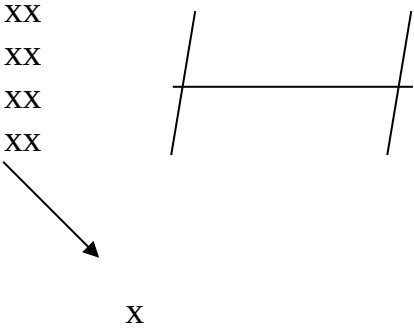
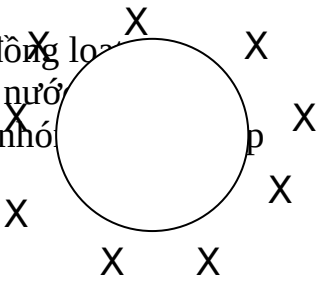
- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ học.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC

- Sân tập, đệm, cọc, xà nhảy cao, quả bóng đá

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Thời lượng	Phương pháp - tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	8 phút	Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số
1. Nhận lớp		
- Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số		☐ ☐ ☐ ☐
9A / ,9B /		☐ ☐ ☐ ☐

- GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ 2. Khởi động - Tập động tác: Tay, chân, bụng, lườn - Xoay các khớp, ép dây chằng - Tập bước nhỏ, nâng cao đùi, đá gót - Đá lăng 3. Kiểm tra: 2HS PHẦN CƠ BẢN 1- Nhảy cao - Ôn 1 số động tác bổ trợ kỹ thuật - Chạy đà 3-5 bước giậm nhảy đá lăng // với xà - 5 bước chạy đà giậm nhảy trên không tiếp đất - Phối hợp hoàn chỉnh kỹ thuật 4 giai đoạn * Củng cố: 2 HS nhảy hoàn chỉnh 2-. Bóng đá - Tập 1 số động tác bổ trợ - Ôn đá bóng bằng má ngoài bàn chân - Bài tập phối hợp chiến thuật chuyền bóng tiếp sức PHẦN KẾT THÚC - Trò chơi: "Tìm tổ ấm"	2x8 2x8 2x10m 2x8 32phút 2 1 2 1 2x20m 5 phút	□ □ □ □ □ Dẫn hàng tích cực khởi động Chia lớp thành 2 tổ : + Tổ 1 tập nhảy cao + Tổ 2 tập bóng đá - Sau đó đổi nhóm luyện tập. - Tập đồng loạt - Hàng - Nước chảy  - Yêu cầu: Lăng thẳng chân khi qua xà - Hoàn xung giậm chân động - Tập đồng loạt - Theo nước - Chia nhóm 
--	--	--

- Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học. - Dặn dò: Ôn bài		
--	--	--

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

.....

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 11/3/2021

Ngày thực hiện: 9A:..... 9B

Tiết 46: NHẢY CAO- BÓNG ĐÁ- CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

* Nhảy cao: - Ôn 1 số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển thể lực . Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua

* Bóng đá: - Ôn đá bóng bằng má ngoài bàn chân. Học bài tập phối hợp chiến thuật : “Chuyển bóng tiếp sức”

* Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua

- Thực hiện cơ bản đúng đá bóng bằng má ngoài bàn chân, chiến thuật “chuyển bóng tiếp sức”.

- Biết cách Chạy trên địa hình tự nhiên

3. Thái độ:

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ học.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC

- Sân tập, đệm, cọc, xà nhảy cao, quả bóng đá, 1 số chướng ngại vật

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Thời lượng	Phương pháp - tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU 1. Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số	8 phút	Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số

9A / ,9B / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ. Kiểm tra sức khoẻ HS 2. Khởi động - Tập động tác: Tay, chân, bụng, lườn - Xoay các khớp, ép dây chằng - Tập bước nhỏ, nâng cao đùi, đá gót - Đá lăng 3. Kiểm tra: 2HS PHẦN CƠ BẢN 1- Nhảy cao - Ôn 1 số động tác bổ trợ kỹ thuật + Chạy đà 3-5 bước giậm nhảy đá lăng // với xà + Phối hợp hoàn chỉnh kỹ thuật 4 giai đoạn * Củng cố: 2 HS nhảy hoàn chỉnh 2 Bóng đá - Tập 1 số động tác bổ trợ - Ôn đá bóng bằng má ngoài bàn chân - Bài tập phối hợp chiến thuật chuyền bóng tiếp sức 3- Chạy bền - Luyện chạy trên địa hình tự nhiên PHẦN KẾT THÚC - Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học. - Dặn dò: Ôn bài	2x8 2x8 2x10m 2x8 32 phút 2 1 2 1 500m 5 phút	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ Dẫn hàng tích cực khởi động - Chia lớp thành 2 tổ : + Tổ 1 tập nhảy cao + Tổ 2 tập bóng đá - Sau đó đổi nhóm luyện tập. - Tập đồng loạt - Nước chảy - Yêu cầu: Giậm nhảy mạnh Lăng thẳng chân khi qua xà Hoãn xung giảm chấn động - GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật - Chia tổ thành 2 hàng đối diện - Hàng 1: Tập đá bóng bằng má ngoài bàn chân - Hàng 2 : Nhặt bóng phục vụ - Sau đổi vị trí - Chia nhóm 6 em để chơi - Chạy thành 1 hàng dọc ngược chiều kim đồng hồ.
--	--	---

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

Ngày 13/03/2021

Duyệt kế hoạch dạy học tuần 24.

.....

TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày xây dựng kế hoạch: 17/3/2021

Ngày thực hiện: 9A:..... 9B

Tiết 47: NHẢY CAO- BÓNG ĐÁ

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

* Nhảy cao: - Ôn 1 số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển thể lực . Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua

* Bóng đá: - Ôn đá bóng bằng má ngoài bàn chân. Học bài tập phối hợp chiến thuật: Chuyển bóng vòng tròn

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua
- Thực hiện cơ bản đúng đá bóng bằng má ngoài bàn chân. Biết cách thực hiện bài tập phối hợp chiến thuật: Chuyển bóng vòng tròn

3. Thái độ:

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ học.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC

- Sân tập, đệm, cọc, xà nhảy cao, quả bóng

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Thời lượng	Phương pháp - tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	8 phút	Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số
1. Nhận lớp		
- Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số		☐ ☐ ☐ ☐
9A / ,9B /		☐ ☐ ☐ ☐
- GV nhận lớp và phổ biến nội dung		☐ ☐ ☐ ☐
giờ		

2. Khởi động - Tập động tác: Tay, chân, bụng, lườn - Xoay các khớp, ép dây chằng - Tập bước nhỏ, nâng cao đùi, đá gót - Bật cao 3. Kiểm tra: 2HS	2x8 2x8 2x10m 2 32 phút	□ Dẫn hàng tích cực khởi động
PHẦN CƠ BẢN 1- Nhảy cao - Tập 1 số động tác phát triển thể lực + Bật nhảy đổi chân liên tục với bực + Chạy đà - giậm nhảy đá lăng chạm chuẩn (bóng treo) - Chạy đà 3-5 bước giậm nhảy đá lăng // với xà - Phối hợp hoàn chỉnh kỹ thuật 4 giai đoạn * Củng cố: 2 HS nhảy hoàn chỉnh 2-. Bóng đá - Tập 1 số động tác bổ trợ - Ôn đá bóng bằng má ngoài bàn chân - Học bài tập phối hợp chiến thuật: Chuyển bóng vòng tròn PHẦN KẾT THÚC - Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay	20 2 1 2 1 3l 5 phút	- Chia lớp thành 2 tổ : + Tổ 1 tập nhảy cao + Tổ 2 tập bóng đá - Sau đó đổi vị trí luyện tập. - Tập đồng loạt - Nước chảy - Yêu cầu: Giậm nhảy mạnh Lăng thẳng chân khi qua xà Hoãn xung giảm chấn động - GV lấy 2 HS thực hiện đá bóng bằng má ngoài bàn chân - Chia tổ thành 2 hàng đối diện - Hàng 1: Tập đá bóng bằng má ngoài bàn chân - Hàng 2 : Nhặt bóng phục vụ Sau đổi vị trí

- Nhận xét giờ học.		
- Dặn dò: Ôn bài		

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

.....

.....

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 17/3/2021

Ngày thực hiện: 9A:..... 9B

Tiết 48: NHẢY CAO- BÓNG ĐÁ- CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

* Nhảy cao:- Ôn 1 số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển thể lực. Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua

* Bóng đá: - Ôn bài tập phối hợp chiến thuật: Chuyển bóng vòng tròn. Học dừng bóng bằng má ngoài

* Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua

- Thực hiện cơ bản đúng bài tập phối hợp chiến thuật: Chuyển bóng vòng tròn.

Biết cách thực hiện dừng bóng bằng má ngoài

- Biết cách Chạy trên địa hình tự nhiên

3. Thái độ:

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ học.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC

- Sân tập, đệm, cọc, xà nhảy cao, quả bóng đá, 1 số chướng ngại vật

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	8 phút	Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số
1. Nhận lớp		
- Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số		□ □ □ □

9A / ,9B /		□ □ □ □ □ □ □ □
GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ		
2. Khởi động		□
- Bài động tác: Tay, chân, bụng, lườn	2x8	Dẫn hàng tích cực khởi động
- Xoay các khớp, ép dây chằng	2x8	
- Tập bước nhỏ, nâng cao đùi, đá gót	2x10m	
- Bật cao	2	
3. Kiểm tra: 2HS		
PHẦN CƠ BẢN	32 phút	
1- Nhảy cao		Chia lớp thành 2 tổ : + Tổ 1 tập nhảy cao + Tổ 2 tập bóng đá - sau đó đổi vị trí luyện tập.
- Tập 1 số động tác phát triển thể lực		
+ Bật nhảy đổi chân liên tục với bực	20	
+ Chạy đà - giậm nhảy đá lăng chạm	2	
chuẩn (bóng treo)		
- Chạy đà 3-5 bước giậm nhảy đá	1	- Tập đồng loạt
lăng // với xà		
- Phối hợp hoàn chỉnh kỹ thuật 4	2	- Nước chảy
giai đoạn		
* Củng cố: 2 HS nhảy hoàn chỉnh	1	- Yêu cầu: + Giậm nhảy mạnh + Lăng thẳng chân khi qua xà + Hoàn xung giậm chân động
2-. Bóng đá		
- Tập 1 số động tác bổ trợ		
- Ôn bài tập phối hợp chiến thuật:		
Chuyền bóng vòng tròn.	2x8	- GV lấy 2 HS thực hiện dừng bóng bằng má ngoài bàn chân
- Học dừng bóng bằng má ngoài	5x2	- Chia tổ thành 2 hàng đối diện Hàng 1: Tập đá bóng bằng má ngoài bàn chân Hàng 2 : Nhặt bóng phục vụ Sau đổi vị trí
3- Chạy bền	500m	
- Luyện chạy trên địa hình tự nhiên		- Chạy thành 1 hàng dọc ngược

PHẦN KẾT THÚC - Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học. - Dặn dò: Ôn bài	5 phút	chiều kim đồng hồ. - Chú ý cánh thở, bước chạy
--	---	---

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

.....

.....

.....

Ngày 19/3/2021

Duyệt kế hoạch dạy học tuần 25.

.....

TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày xây dựng kế hoạch: 24/3/2021

Ngày thực hiện: 9A:..... 9B

Tiết 49: NHẢY CAO- BÓNG ĐÁ

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

* Nhảy cao: - Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua nâng cao thành tích *

Bóng đá: - Ôn dừng bóng bằng má ngoài bàn chân. Trò chơi: “Tranh bóng”

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua

- Thực hiện cơ bản đúng dừng bóng bằng má ngoài bàn chân

3. Thái độ:

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ học.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC

- Sân tập, đệm, cọc, xà nhảy cao, quả bóng đá,

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP:

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	8 phút	Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số
1. Nhận lớp		
- Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số		□ □ □ □
9A / , 9B /		□ □ □ □
- GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ		□ □ □ □
2. Khởi động		□
- Bài động tác: Tay, chân, bụng, lườn	2x8	Dẫn hàng tích cực khởi động
- Xoay các khớp, ép dây chằng	2x8	

- Tập bước nhỏ ,nâng cao đùi, đá gót	2x10m	
- Bật cao	2	
3. Kiểm tra: 2HS		
PHẦN CƠ BẢN	32 phút	
1- Nhảy cao		
- Tập 1 số động tác phát triển thể lực		
+ Bật nhảy đổi chân liên tục với bực	20	
+ Chạy đà - giậm nhảy đá lăng chạm chuẩn (bóng treo)	2	
- Chạy đà 3-5 bước giậm nhảy đá lăng // với xà	1	
- Phối hợp hoàn chỉnh kỹ thuật 4 giai đoạn	2	
* Củng cố: 2 HS nhảy hoàn chỉnh	1	
2- Bóng đá		
- Tập 1 số động tác bổ trợ	2x8	
- Ôn dừng bóng bằng má ngoài bàn chân	3	
- Trò chơi: “ <i>Tranh bóng</i> ”		
PHẦN KẾT THÚC	5 phút	
- Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay		
- Nhận xét giờ học.		
- Dặn dò: Ôn bài		

Chia lớp thành 2 tổ :
 +Tổ 1 tập nhảy cao
 +Tổ 2 tập bóng đá
 - sau đó đổi vị trí luyện tập.

-Tập đồng loạt

- Nước chảy

- Yêu cầu:
 + Giậm nhảy mạnh
 + Lăng thẳng chân khi qua xà
 + Hoàn xung giảm chấn động

- GV lấy 2 HS thực hiện dừng bóng bằng mu bàn chân
 - Chia tổ thành 2 hàng đối diện
 - Hàng 1: Tập dừng bóng bằng mu bàn chân
 - Hàng 2 : Nhặt bóng phục vụ Sau đổi vị trí

- Chia 6 em / đội để tập

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

.....

.....

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 24/3/2021

Ngày thực hiện: 9A:..... 9B

Tiết 50: NHẢY CAO- BÓNG ĐÁ - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

* *Nhảy cao*: - Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua nâng cao thành tích

* *Bóng đá*: - Ôn dừng bóng bằng má ngoài bàn chân. Giới thiệu 1 số điểm trong luật. Đấu tập

* *Chạy bền*: Chạy trên địa hình tự nhiên

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua

- Thực hiện cơ bản đúng dừng bóng bằng má ngoài bàn chân. Nắm được 1 số điểm trong luật

- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên

3. Thái độ:

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ học.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC

- Sân tập, đệm, cọc, xà nhảy cao, quả bóng đá, 1 số chướng ngại vật

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	8 phút	Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số
1. Nhận lớp		□ □ □ □
- Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số-		□ □ □ □
9A / , 9B /		

GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ		□ □ □ □
- Kiểm tra sức khỏe học sinh		
2. Khởi động		□
- Bài động tác: Tay, chân, bụng, lườn	2x8	Dẫn hàng tích cực khởi động
- Xoay các khớp, ép dây chằng	2x8	
- Tập bước nhỏ, nâng cao đùi, đá gót	2x10m	
- Bật cao, đá lăng	2	
3. Kiểm tra: 2HS		
PHẦN CƠ BẢN	32 phút	
1- Nhảy cao		Chia lớp thành 2 tổ :
* Tập 1 số động tác phát triển thể lực		+ Tổ 1 tập nhảy cao
- Bật nhảy đổi chân liên tục với bực	20	+ Tổ 2 tập bóng đá
- Chạy đà chính diện giậm nhảy chân	2	- Sau đó đổi vị trí luyện tập.
lăng duỗi thẳng qua xà		- Tập đồng loạt
- Chạy đà 3-5 bước giậm nhảy đá lăng	1	- Nước chảy
// với xà		- Yêu cầu:
* Phối hợp hoàn chỉnh kỹ thuật 4 giai	2	+ Giậm nhảy mạnh
đoạn		+ Lăng thẳng chân khi qua xà
		+ Hoàn xung giảm chấn động
- Thi nhảy cao		
2-. Bóng đá		
- Tập 1 số động tác bổ trợ	2x8	- GV lấy 2 HS thực hiện dùng
- Ôn dùng bóng bằng má ngoài bàn	3	bóng bằng má ngoài bàn chân
chân.		- Chia tổ thành 2 hàng đối diện
- Giới thiệu 1 số điểm trong luật.		Hàng 1: Tập đá bàn chân
- Đấu tập		Hàng 2 : Nhặt bóng phục vụ
3- Chạy bền	500m	Sau đổi vị trí
- Luyện chạy trên địa hình tự nhiên		- Chia 7 em / đội để tập
PHẦN KẾT THÚC	5 phút	
- Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay		
- Trò chơi: “Tìm người chỉ huy”		

- Nhận xét giờ học.		
- Dẫn dò: Tập chạy đà đá lăng		

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

Ngày 27 /03/2021

Duyệt kế hoạch dạy học tuần 26.

.....
TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày xây dựng kế hoạch: 01/4/2021

Ngày thực hiện: 9A:..... 9B

Tiết 51: NHẢY CAO- BÓNG ĐÁ

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- * *Nhảy cao*: Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua nâng cao thành tích
- * *Bóng đá*: Bài tập phối hợp chuyền bóng qua vật chuẩn. Đấu tập

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua
- Thực hiện được bài tập phối hợp chuyền bóng qua vật chuẩn. Đấu tập

3. Thái độ:

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ học.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC

- Sân tập, đệm, cọc, xà nhảy cao, quả bóng đá, cầu môn, vật chuẩn

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	8 phút	Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số
1. Nhận lớp		□ □ □ □
- Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số		□ □ □ □
9A / ,9B /		□ □ □ □
- GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ		□ □ □ □
2. Khởi động		□
- Bài động tác: Tay, chân, bụng, lườn	2x8	- Dẫn hàng tích cực khởi động

- Xoay các khớp, ép dây chằng - Tập bước nhỏ ,nâng cao đùi, đá gót - Bật cao. đá lăng	2x8 2x10m	- CS cho lớp khởi động
3. Kiểm tra: 2HS	2	
PHẦN CƠ BẢN 1- Nhảy cao <i>* Tập 1 số động tác phát triển thể lực</i> - Bật nhảy đổi chân liên tục với bục - Chạy đà chính diện giậm nhảy chân	32phút	- Chia lớp thành 2 tổ : +Tổ 1 tập nhảy cao +Tổ 2 tập bóng đá - Sau đó đổi vị trí luyện tập.
lăng duỗi thẳng qua xà	20	-Tập đồng loạt
- Chạy đà 3-5 bước giậm nhảy đá lăng	2	- Nước chảy
// với xà	1	
<i>* Phối hợp hoàn chỉnh kỹ thuật 4 giai đoạn</i>	2	- Yêu cầu: + Giậm nhảy mạnh + Lăng thẳng chân khi qua xà + Hoàn xung giảm chấn động
- Thi nhảy cao		
2-. Bóng đá - Tập 1 số động tác bổ trợ - Bài tập phối hợp chuyền bóng qua	2x8	- GV phân tích kỹ thuật - GV lấy 2 HS thực hiện chuyền bóng qua vật chuẩn
vật chuẩn	3	- Chia tổ thành 2 hàng đối diện + Hàng 1: Là người số 1 + Hàng 2 : Là người số 2 - Tập theo từng đôi 1 (Hết lần 1 thì đổi vị trí)
- Đấu tập		- Chia 7 em / đội để tập
PHẦN KẾT THÚC - Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học.	5phút	

- Dẫn dò: Tập chạy đà đá lăng chạm chuẩn		
--	--	--

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

.....

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 01/04/2021

Ngày thực hiện: 9A:..... 9B

Tiết 52

NHẢY CAO- BÓNG ĐÁ - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- * Nhảy cao: - Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua nâng cao thành tích
- * Bóng đá: - Học kỹ thuật đánh đầu. Đấu tập
- * Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước
- Biết cách thực hiện kỹ thuật đánh đầu.
- Biết cách thực chạy trên địa hình tự nhiên

3. Thái độ:

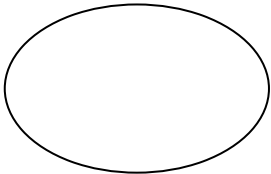
- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ học.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC

- sân tập, đệm, cọc, xà nhảy cao, 10 quả bóng đá, cầu môn ,1 số chướng ngại vật

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU		
1.Nhận lớp	8 phút	Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số
- Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số		□ □ □ □
9A / .9B /		□ □ □ □
- GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ		□ □ □ □

2. Khởi động - Bài động tác: Tay, chân, bụng, lườn - Xoay các khớp, ép dây chằng - Tập bước nhỏ ,nâng cao đùi, đá gót - Bật cao. đá lăng 3. Kiểm tra: 2HS	2x8 2x8 2x10m 2	□ Dẫn hàng tích cực khởi động - CS cho lớp kẻ
PHẦN CƠ BẢN 1- Nhảy cao <i>* Tập 1 số động tác phát triển thể lực</i> - Bật nhảy đổi chân liên tục với bực - Chạy đà 5 bước đá lăng chạm chuẩn(bóng treo) - Chạy đà 3-5 bước giậm nhảy đá lăng // với xà <i>* Phối hợp hoàn chỉnh kỹ thuật 4 giai đoạn</i> - Thi nhảy cao 2-. Bóng đá - Tập 1 số động tác bổ trợ <i>* Học kỹ thuật đánh đầu.</i> - Đấu tập 3 Chạy bền - Luyện chạy trên địa hình tự nhiên	32phút 20 2 1 2 2x8 4 500m	Chia lớp thành 2 tổ : +Tổ 1 tập nhảy cao +Tổ 2 tập bóng đá - Sau đó đổi vị trí luyện tập. -Tập đồng loạt - Nước chảy - Yêu cầu: Nâng dần độ cao của xà - GV phân tích kỹ thuật - GV lấy 2 HS thực hiện kỹ thuật đánh đầu. - Chia tổ thành 2 hàng đối diện - Tập theo từng đôi 1 (Hết lần 1 thì đổi vị trí) - Chia 7 em / đội để tập Yêu cầu:- Chạy hết cự ly - Phát huy sức bền tốc độ
PHẦN KẾT THÚC - Trò chơi: “Tìm người chỉ huy” - Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học. - Dặn dò: Tập chạy đà đá lăng	5 phút	

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

Ngày 3 /04/2021

Duyệt kế hoạch dạy học tuần 27.

.....

TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày xây dựng kế hoạch: 07/4/2021

Ngày thực hiện: 9A:..... 9B

Tiết 53

NHẢY CAO- BÓNG ĐÁ

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

* Nhảy cao: - Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua nâng cao thành tích

* Bóng đá: - Ôn kỹ thuật đánh đầu. Đấu tập

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật đánh đầu. Đấu tập

3. Thái độ:

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ học.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC

- Sân tập, đệm, cọc, xà nhảy cao, quả bóng đá, cầu môn, vật chuẩn

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	8 phút	- Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
1. Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 9A / , 9B / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ		
2. Khởi động - Tập động tác: Tay, chân, bụng, lườn	2x8	- Dẫn hàng tích cực khởi động
- Xoay các khớp, ép dây chằng	2x8	

- Tập bước nhỏ ,nâng cao đùi, đá gót	2x10m	
- Bật cao, đá lăng	2	
3. Kiểm tra: 2HS		
PHẦN CƠ BẢN	32phút	
1- Nhảy cao		- Chia lớp thành 2 tổ : +Tổ 1 tập nhảy cao +Tổ 2 tập bóng đá
* Tập 1 số động tác phát triển thể lực		- Sau đó đổi vị trí luyện tập.
- Bật nhảy đổi chân liên tục với bực	20	
- Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà	2	-Tập đồng loạt
- Chạy đà 3-5 bước giậm nhảy đá lăng // với xà	1	
* Phối hợp hoàn chỉnh kỹ thuật 4 giai đoạn	2	- Nước chảy - Yêu cầu: Nâng dần độ cao của xà
- Thi nhảy cao		
2-. Bóng đá		(Như bài 52)
- Tập 1 số động tác bổ trợ	2x8	
* Ôn kỹ thuật đánh đầu.	4	
- Đấu tập		- Chia tổ thành 2 hàng đối diện - Tập theo từng đôi 1 (Hết lần 1 thì đổi vị trí)
PHẦN KẾT THÚC	5 phút	- Chia 6 em / đội để tập
- Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay		
- Nhận xét giờ học.		
- Dặn dò: Tập chạy đà đá lăng chạm chuẩn		

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

.....

.....

.....

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 8/4/2021

Ngày thực hiện: 9A:..... 9B

Tiết 54

NHẢY CAO- BÓNG ĐÁ - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- * Nhảy cao: - Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua nâng cao thành tích
- * Bóng đá: - Ôn kỹ thuật đánh đầu. Đấu tập , giới thiệu 1 số điểm trong luật
- * Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua
- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật đánh đầu. Nắm được 1 số điểm trong luật- Đấu tập
- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên

3. Thái độ:

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ học.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC

- Sân tập, đệm, cọc, xà nhảy cao, quả bóng đá, cầu môn, vật chuẩn , đường chạy

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Thời lượng	Phương pháp - tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU 1. Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 9A / , 9B / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ 2. Khởi động	8 phút	Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số □□□□ □□□□ □□□□ □

- Bài động tác: Tay, chân, bụng, lườn	2x8	- Dẫn hàng tích cực khởi động
- Xoay các khớp, ép dây chằng	2x8	
- Tập bước nhỏ , nâng cao đùi, đá gót	2x10m	
- Bật cao. đá lăng	2	
3. Kiểm tra: 2HS		
PHẦN CƠ BẢN	32phút	
1- Nhảy cao		- Chia lớp thành 2 tổ :
<i>* Tập 1 số động tác phát triển thể lực</i>		+Tổ 1 tập nhảy cao
- Bật nhảy đổi chân liên tục với bực	20	+Tổ 2 tập bóng đá
- Chạy đà 3-5 bước giậm nhảy đá	2	- Sau đó đổi vị trí luyện tập.
lăng // với xà		- Tập đồng loạt
<i>* Phối hợp hoàn chỉnh kỹ thuật 4 giai</i>	1	
<i>đoạn</i>		
- Thi nhảy cao	2	- Nước chảy
		- Yêu cầu: Nâng dần độ cao của xà
2-. Bóng đá		
- Ôn kỹ thuật đánh đầu.	3	(Như bài 52)
- Giới thiệu 1 số điểm trong luật		
- Đấu tập		- Chia 6 em / đội để tập
		- Chia 2 nhóm luyện tập
3.Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên	500m	
PHẦN KẾT THÚC	5 phút	
- Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay		
- Nhận xét giờ học.		
- Dặn dò: Tập chạy đà đá lăng chạm		
chuẩn		

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

.....

Ngày 10/4/2021

Duyệt kế hoạch dạy học tuần 28

.....

TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày xây dựng kế hoạch: 8/4/2021

Ngày thực hiện: 9A:..... 9B

Tiết 55: NHẢY CAO- BÓNG ĐÁ

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

* Nhảy cao: - Ôn 1 số động tác bổ trợ kỹ thuật. Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua, nâng cao thành tích

* Bóng đá: - Ôn các bài tập phối hợp chiến thuật - Đấu tập

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua

- Thực hiện cơ bản đúng các bài tập phối hợp chiến thuật - Đấu tập

3. Thái độ:

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ học.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC

- Sân tập, đệm, cọc, xà nhảy cao, 10 quả bóng đá

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	8 phút	Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số
1. Nhận lớp		□ □ □ □
-Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số		□ □ □ □
9A / ,9B / ,9C /		□ □ □ □
GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ		
2. Khởi động		□
- Bài động tác: Tay, chân, bụng, lườn	2x8	
- Xoay các khớp, ép dây chằng	2x8	Dẫn hàng tích cực khởi động

- Tập bước nhỏ , nâng cao đùi, đá gót - Bật cao, đá lăng	2x10m 2	
PHẦN CƠ BẢN	32 phút	
1- Nhảy cao * Tập 1 số động tác phát triển thể lực - Bật nhảy đổi chân liên tục với bục - Chạy đà 3-5 bước giậm nhảy đá lăng // với xà - Phối hợp hoàn chỉnh kỹ thuật 4 giai đoạn - Thi nhảy cao	20 2 1 2	- Chia lớp thành 2 tổ : +Tổ 1 tập nhảy cao +Tổ 2 tập bóng đá - Sau đó đổi vị trí luyện tập. -Tập đồng loạt - Nước chảy - Yêu cầu: Nâng dần độ cao của xà
2-. Bóng đá - Ôn các bài tập phối hợp chiến thuật - - Đấu tập		- Nhóm 5 em/ lần
PHẦN KẾT THÚC - Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học. - Dặn dò: Tập chạy đà đá lăng chạm chuẩn	5 phút	- Chia 6 em / đội để tập

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

.....

.....

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 15/4/2021

Ngày thực hiện: 9A:..... 9B

Tiết 56: NHẢY CAO- BÓNG ĐÁ- CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

* Nhảy cao: - Ôn 1 số động tác bổ trợ kỹ thuật. Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua, nâng cao thành tích

* Bóng đá: - Ôn các bài tập phối hợp chiến thuật - Đấu tập

* Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua

- Thực hiện cơ bản đúng các bài tập phối hợp chiến thuật

- Biết cách chạy trên địa hình tự nhiên

3. Thái độ:

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ học.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC

- Sân tập, đệm, cọc, xà nhảy cao, 10 quả bóng đá

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp -tổ chức												
PHẦN MỞ ĐẦU	8 phút	Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số												
1.Nhận lớp		<table><tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr><tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr><tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr></table>	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□											
□	□	□	□											
□	□	□	□											
2. Khởi động		<table><tr><td>□</td></tr></table>	□											
□														
Bài động tác: Tay, chân, bụng, lườn	2x8	Dẫn hàng tích cực khởi động												
- Xoay các khớp, ép dây chằng	2x8													

- Tập bước nhỏ ,nâng cao đùi, đá gót - Bật cao. đá lăng	2x10m 2	
PHẦN CƠ BẢN 1- Nhảy cao * Tập 1 số động tác phát triển thể lực - Bật nhảy đổi chân liên tục với bực - Chạy đà 3-5 bước giậm nhảy đá lăng // với xà - Phối hợp hoàn chỉnh kỹ thuật 4 giai đoạn - Thi nhảy cao 2-. Bóng đá - Ôn các bài tập phối hợp chiến thuật - - Đấu tập 3- Chạy bền - Luyện chạy trên địa hình tự nhiên	32phút 20 2 1 2	Chia lớp thành 2 tổ : +Tổ 1 tập nhảy cao +Tổ 2 tập bóng đá - sau đó đổi vị trí luyện tập. - Tập đồng loạt - Nước chảy - Yêu cầu: Nâng dần độ cao của xà - Nhóm 5 em/ lần - Chia 6 em / đội để tập - Chạy thành 1 hàng dọc ngược chiều kim đồng hồ.
PHẦN KẾT THÚC - Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học. - Dặn dò: Tập chạy đà đá lăng chạm chuẩn Giờ sau KT nhảy cao	500m 5 phút	

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 15/4/2021

Ngày thực hiện: 9A:..... 9B

Tiết 57

KIỂM TRA NHẢY CAO

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Kiểm tra kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua

2. Kỹ năng:

-. Yêu cầu học sinh nắm được kỹ thuật và đạt thành tích tốt nhất.

3. Thái độ:

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ kiểm tra.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC

- Sân tập, cọc, xà, đệm, thước dây

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU		
1. Nhận lớp	8 phút	Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số
- Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số		□ □ □ □
9A / , 9B /		
GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ		□ □ □ □
		□ □ □ □
2. Khởi động		□
- Bài động tác: Tay, chân, bụng, lườn	2x8	Dẫn hàng tích cực khởi động
- Xoay các khớp, ép dây chằng	2x8	
		- CS cho lớp kẻ

- Tập bước nhỏ ,nâng cao đùi, đá gót - Bật cao. đá lăng - Đà 1-3 bước giậm nhảy đá lăng	1x10m 2x8 2	
PHẦN CƠ BẢN - Kiểm tra kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua Cách cho điểm <i>* Đạt: Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật và qua được xà, Nam: 100 -1,25cm, nữ: 95 - 115cm.</i> <i>* Chưa đạt: Kỹ thuật còn nhiều sai sót, không đạt thành tích.</i> 2. Tiến hành kiểm tra - Kiểm tra cả lớp lần lượt theo thứ tự từ 1- hết.	32phút	
PHẦN KẾT THÚC - Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học. - Dặn dò: Ôn đá bóng bằng mu Giờ sau mang cầu để tập	5 phút	- Xà khởi điểm nữ 95 cm- nam 105 cm - GV nêu cách cho điểm để học sinh nắm rõ để thực hiện cho tốt. GV tiến hành kiểm tra học sinh lần lượt theo thứ tự với mức xà nâng dần.

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 15/4/2021

Ngày thực hiện: 9A:..... 9B

Tiết 58

BÓNG ĐÁ- ĐÁ CẦU

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

* Bóng đá: - Ôn chuyển bóng tiếp sức , chuyển bóng vòng tròn - Đấu tập

* Đá cầu: - Ôn di chuyển bước đơn ra trước chéo trái chéo phải , tăng cầu bằng đùi , mu bàn chân , chuyển cầu bằng mu bàn chân

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng các bài tập phối hợp chiến thuật

- Thực hiện cơ bản đúng di chuyển bước đơn ra trước chéo trái chéo phải , tăng cầu bằng đùi , mu bàn chân, chuyển cầu bằng mu bàn chân

3. Thái độ:

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ học.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC

- Sân tập, 10 quả bóng đá , quả cầu

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Thời lượng	Phương pháp -tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU 1. Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 9A / ,9B / GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ	8 phút	Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số

2. Khởi động - Bài động tác: Tay, chân, bụng, lườn - Xoay các khớp, ép dây chằng - Tập bước nhỏ , nâng cao đùi, đá gót - Tập đá má ngoài , má trong , đá lăng thẳng chân	2x8 2x8 2x10m	Dẫn hàng tích cực khởi động
PHẦN CƠ BẢN 1. Bóng đá - Tập 1 số động tác bổ trợ - Tập chạy đổi hướng - Ôn chuyền tiếp sức và chuyền bóng vòng tròn - Đấu tập	32phút 2x20m 2	- Chia lớp thành 2 tổ : +Tổ 1 tập đá cầu +Tổ 2 tập bóng đá - Sau đó đổi vị trí luyện tập. -Tập đồng loạt - Hàng - Chia nhóm - Chia 7 em / đội để tập
1- Đá cầu - Ôn di chuyển bước đơn ra trước chếch trái, chếch phải - Ôn tâng cầu bằng đùi và mu bàn chân - Ôn chuyền cầu bằng mu bàn chân	3 2 2	- Gv làm mẫu, hướng dẫn - Tập đồng loạt - Yêu cầu : Di chuyển chân là là sát mặt đất - Cầu tâng nhịp nhàng , tâng được nhiều lần liên tục
PHẦN KẾT THÚC - Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học. - Dặn dò: Ôn tâng cầu	5 phút	

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

.....

Ngày 17/4/2021

.....

TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày xây dựng kế hoạch: 23/4/2021

Ngày thực hiện: 9A:..... 9B

Tiết 59

BÓNG ĐÁ- ĐÁ CẦU

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

* *Bóng đá:* - Ôn đá bóng bằng má trong bàn chân - Đấu tập

* *Đá cầu:* - Ôn di chuyển bước đơn ra trước chéo trái chéo phải , tung cầu bằng đùi . Ôn đỡ cầu bằng ngực , đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân , phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Học di chuyển bước đơn ra sau chéo trái , chéo phải

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng đá bóng bằng má trong bàn chân

- Thực hiện cơ bản đúng ND trên. Biết cách di chuyển bước đơn ra sau chéo trái , chéo phải

3. Thái độ:

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ học.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC

- Sân tập, 10 quả bóng đá , cầu môn, lưới , sân sần , quả cầu

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Thời lượng	Phương pháp- tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	8 phút	Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số
1. Nhận lớp		
- Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số		□ □ □ □
9A / , 9B /		□ □ □ □
GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ		

2. Khởi động - Bài động tác: Tay, chân, bụng, lườn - Xoay các khớp, ép dây chằng - Tập bước nhỏ , nâng cao đùi, đá gót - Tập đá má ngoài , má trong , đá lăng thẳng chân	2x8 2x8 2x10m 2	□ □ □ □ □ Dẫn hàng tích cực khởi động
PHẦN CƠ BẢN 1. Bóng đá - Tập chạy đổi hướng - Ôn chuyển bóng qua vật chuẩn - Đấu tập 2- Đá cầu - Ôn di chuyển bước đơn ra trước chếch trái, chếch phải - Học di chuyển bước đơn ra sau chếch trái, chếch phải - Ôn tâng cầu bằng đùi và mu bàn chân, ôn chuyển cầu bằng mu bàn chân - Ôn đỡ cầu bằng ngực - Ôn đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân - Ôn phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân	32phút 2 3 2 2 2 2	Chia lớp thành 2 tổ : +Tổ 1 tập đá cầu +Tổ 2 tập bóng đá - Sau đó đổi vị trí luyện tập. - Hàng (Như bài 52) - Chia 6 em / đội để tập - Tập đồng loạt - Gv làm mẫu , hướng dẫn - Tập đồng loạt - Yêu cầu : Di chuyển chân là sát mặt đất - Chia 2 hàng: Hàng 1 đá chuyển cầu Hàng 2 tập đỡ bằng ngực - Chia 2 bên sân để tập
PHẦN KẾT THÚC - Trò chơi: Thi tâng cầu nhanh - Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học.	5 phút	

- Dẫn dò: Ôn đá và phát cầu cầu		
---------------------------------	--	--

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

.....

.....

Ngày xây dựng kế hoạch : 23/4/2021

Ngày thực hiện: 9A:..... 9B

Tiết 60 BÓNG ĐÁ- ĐÁ CẦU

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- * Bóng đá: - Ôn đá bóng bằng má ngoài bàn chân - Đấu tập
- * Đá cầu: - Ôn đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân , phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân , di chuyển bước đơn ra sau chệch phải , chệch trái.

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng đá bóng bằng má ngoài bàn chân
- Thực hiện cơ bản đúng đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân , phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân , di chuyển bước đơn ra sau chệch phải , chệch trái.

3. Thái độ:

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ học.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC

- Sân tập, 10 quả bóng đá , lưới , sân cầu , quả cầu

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Thời lượng	Phương pháp - tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU		
1. Nhận lớp	8 phút	Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số
-Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số		□ □ □ □
9A / ,9B /		□ □ □ □
- GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ		□ □ □ □

2. Khởi động - Bài động tác: Tay, chân, bụng, lườn - Xoay các khớp, ép dây chằng - Tập bước nhỏ , nâng cao đùi, đá gót - Tập đá má ngoài , má trong , đá lăng thẳng chân	2x8 2x8 2x10m 2	□ Dẫn hàng tích cực khởi động
PHẦN CƠ BẢN 1. Bóng đá - Tập chạy đổi hướng - Ôn đá bóng bằng má ngoài bàn chân - Đấu tập 2- Đá cầu - Ôn di chuyển bước đơn ra sau chếch trái, chếch phải - Ôn đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân - Ôn phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân * Củng cố: 2 HS đá cầu	32phút 2 3 2 2	Chia lớp thành 2 tổ : +Tổ 1 tập đá cầu +Tổ 2 tập bóng đá cầu đó đổi vị trí luyện tập. - Hàng (Như bài 52) - Chia 7 em / đội để tập - Tập từng hàng - Chia 2 hàng đối diện +Hàng 1: Ôn phát cầu.... + Hàng 2: Tập đá cao chân Sau đổi vị trí
PHẦN KẾT THÚC - Trò chơi: <i>Thi tung cầu nhanh</i> - Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học. - Dặn dò: Ôn đá và phát cầu cầu	5 phút	

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

.....

.....

Ngày 24/4/2021

Duyệt kế hoạch dạy học tuần 30.

.....

TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày xây dựng kế hoạch: 29/4/2021

Ngày thực hiện: 9A:..... 9B

Tiết 61

BÓNG ĐÁ - ĐÁ CẦU

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- * Bóng đá: - Ôn đá bóng bằng má ngoài bàn chân - Đấu tập
- * Đá cầu: - Ôn đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, di chuyển bước đơn ra sau chéo phải, chéo trái. - Luật đá cầu(Điều 22,23) - Đấu tập

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng đá bóng bằng má ngoài bàn chân - Đấu tập
- Thực hiện cơ bản đúng ND trên. đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, di chuyển bước đơn ra sau chéo phải, chéo trái. - Luật đá cầu(Điều 22,23) - Đấu tập

3. Thái độ:

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ học.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC

- Sân tập, 10 quả bóng đá, cầu môn, lưới, sân cầu, quả cầu

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Thời lượng	Phương pháp - tổ chức				
PHẦN MỞ ĐẦU	8 phút	Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số				
1.Nhận lớp						
- Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số		<table><tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr></table>	□	□	□	□
□		□	□	□		
9A / ,9B /		<table><tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr></table>	□	□	□	□
□	□	□	□			
- GV nhận lớp và phổ biến nội dung						

giờ		□ □ □ □
2. Khởi động		□
- Bài động tác: Tay, chân, bụng, lườn	2x8	Dẫn hàng tích cực khởi động
- Xoay các khớp, ép dây chằng	2x8	
- Tập bước nhỏ , nâng cao đùi, đá gót	2x10m	
- Tập đá má ngoài , má trong , đá	2	
lăng thẳng chân		
PHẦN CƠ BẢN	32phút	
1. Bóng đá		Chia lớp thành 2 tổ :
- Tập chạy đổi hướng	2	+Tổ 1 tập đá cầu
- Ôn đá bóng bằng má ngoài bàn chân		+Tổ 2 tập bóng đá
		- sau đó đổi vị trí luyện tập.
- Đấu tập		-Hàng
2- Đá cầu		- Chia 7 em / đội để tập
- Ôn di chuyển bước đơn ra sau chéo	3	
trái, chéo phải		
- Ôn đá cầu cao chân chính diện bằng	2	- Tập từng hàng
mu bàn chân		- Chia 2 hàng đối diện
* Củng cố: 2 HS đá cầu	2	+ Hàng 1: Ôn phát cầu....
- Luật đá cầu(Điều 22,23)		+ Hàng 2: Tập đá cao chân
+ Điều 22: Lỗi phát cầu		Sau đổi vị trí
- Đấu tập		- GV giới thiệu ngắn gọn
PHẦN KẾT THÚC	5 phút	- Lấy 1 vài đôi để tập trong sân
- Trò chơi: <i>Ngồi ghế công viên</i>		
- Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay		
- Nhận xét giờ học.		
- Dặn dò: Giờ sau KT bóng đá		

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

.....

.....

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 29/4/2021

Ngày thực hiện: 9A:..... 9B

Tiết 62

KIỂM TRA BÓNG ĐÁ

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Kiểm tra kỹ thuật và thành tích đá bóng bằng má ngoài bàn chân

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật và đạt thành tích tốt nhất.

3. Thái độ:

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ kiểm tra.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC

- Sân tập, 10 quả bóng

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	8 phút	Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số
1. Nhận lớp		
- Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số		□ □ □ □
9A / ,9B / ,9C /		
- GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ		□ □ □ □
2. Khởi động		□ □ □ □
- Bài động tác: Tay, chân, bụng, lườn	2x8n	
- Xoay các khớp, ép dây chằng	2x8	□
- Tập bước nhỏ , nâng cao đùi, đá gót	2lx10m	Dẫn hàng tích cực khởi động

- Tập đá má ngoài , má trong , duỗi mu bàn chân	2l	
PHẦN CƠ BẢN - Kiểm tra kỹ thuật và thành tích của đá bóng bằng má ngoài bàn chân 1.Cách cho điểm - Đạt: Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật đá bóng xa 8-12 m (nam), 5- 8 m (nữ) - Chưa đạt: Kỹ thuật còn nhiều sai sót, không đạt thành tích bóng đi quá gần 2.Tiến hành kiểm tra - Kiểm tra cả lớp lần lượt theo thứ tự từ 1- hết.	32phút	GV nêu cách cho điểm để học sinh nắm rõ để thực hiện cho tốt. - Nếu đá lần 1 chưa đạt thì được KT lại lần 2 - GV tiến hành kiểm tra học sinh lần lượt. ***** ***** GV
PHẦN KẾT THÚC - Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học. - Dặn dò: Giờ sau mang cầu để tập	5phút	

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

.....

.....

Ngày 3/5/2021

Duyệt kế hoạch dạy học tuần 31.

.....

TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày xây dựng kế hoạch: 4/5/2021

Ngày thực hiện: 9A:..... 9B

Tiết 63: ĐÁ CẦU

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

* Đá cầu: - Ôn phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, di chuyển bước đơn ra sau chéo phải, chéo trái. Học một số chiến thuật đá cầu - Luật đá cầu(Điều 22,23) - Đấu tập

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng ND trên. Biết cách thực hiện một số chiến thuật đá cầu.

3. Thái độ:

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ học.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC

- Sân tập, lưới, sân cầu, quả cầu

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Thời lượng	Phương pháp -tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU 1.Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 9A / ,9B / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ 2. Khởi động	8 phút	Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ Dẫn hàng tích cực khởi động

- Bài động tác: Tay, chân, bụng, lườn - Xoay các khớp, ép dây chằng - Tập bước nhỏ , nâng cao đùi, đá gót - Tập đá má ngoài , má trong ,đá lăng thẳng chân	2x8 2x8 2x10m 2	- Cán Sự cho lớp kẻ.
PHẦN CƠ BẢN * <i>Đá cầu</i> - Giới thiệu 1 số chiến thuật đá cầu - Luật đá cầu + Điều 23: Phát cầu lại - Ôn di chuyển bước đơn ra sau chếch trái, chếch phải - Ôn phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân - Đấu tập	32phút	- GV giới thiệu ngắn gọn , dễ hiểu - Chia lớp thành 2 tổ : +Tổ 1 ôn đá cầu cao chân... +Tổ 2 đấu tập - Sau đó đổi vị trí luyện tập. - Chia 3 em / đội để tập
PHẦN KẾT THÚC - Trò chơi: <i>Ngồi ghế công viên</i> - Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học. - Dặn dò: Tập đá cầu	5 phút	

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 4/5/2021

Ngày thực hiện: 9A:..... 9B

Tiết 64

ĐÁ CẦU

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

* Đá cầu: - Ôn phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân , một số chiến thuật đá cầu - Luật đá cầu(Điều 22,23) - Đấu tập

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng ND trên phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân , một số chiến thuật đá cầu - Luật đá cầu(Điều 22,23) - Đấu tập

3.Thái độ:

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ học.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC

- Sân tập, lưới , sân cầu , quả cầu

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Thời lượng	Phương pháp - tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU 1.Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 9A / ,9B / ,9C / - GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ	8 phút	- Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ Dẫn hàng tích cực khởi động

2. Khởi động - Bài động tác: Tay, chân, bụng, lườn - Xoay các khớp, ép dây chằng - Tập bước nhỏ , nâng cao đùi, đá gót - Tập đá má ngoài , má trong ,đá lăng thẳng chân	2x8 2x8 2x10m 2	
PHẦN CƠ BẢN * Đá cầu - Giới thiệu 1 số chiến thuật đá cầu - Ôn di chuyển bước đơn ra trước chệch trái, chệch phải - Ôn phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân - Đấu tập	32phút	- GV giới thiệu ngắn gọn , dễ hiểu - Chia lớp thành 2 tổ : +Tổ 1 ôn đá cầu cao chân... +Tổ 2 ôn phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân - Sau đó đổi vị trí luyện tập. - Chia 3 em / đội để tập
PHẦN KẾT THÚC - Trò chơi: <i>Ngồi ghế công viên</i> - Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học. - Dặn dò: Tập đá cầu	5 phút	

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

.....

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 7/5/2021

Ngày thực hiện: 9A:..... 9B

Tiết 65

ĐÁ CẦU - CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

* *Đá cầu*:- Ôn phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Học một số bài tập phối hợp - Đấu tập

* *Chạy bền*: Chạy trên địa hình tự nhiên

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng ND trên. Biết cách thực hiện một số bài tập phối hợp

- Biết cách phân phối sức khi chạy trên địa hình tự nhiên

3.Thái độ:

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ học.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC

- Sân tập, lưới , sân cầu , quả cầu, đường chạy

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Thời lượng	Phương pháp tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	8 phút	Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số
1.Nhận lớp		
- Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số		☐ ☐ ☐ ☐
9A / ,9B /		☐ ☐ ☐ ☐
- GV nhận lớp và phổ biến nội dung		☐ ☐ ☐ ☐
giờ		

2. Khởi động - Bài động tác: Tay, chân, bụng, lườn - Xoay các khớp, ép dây chằng - Tập bước nhỏ , nâng cao đùi, đá gót - Tập đá má ngoài , má trong ,đá lăng thẳng chân	2x8 2x8 2x10m 2	□ Dẫn hàng tích cực khởi động
PHẦN CƠ BẢN 1- Đá cầu - Ôn di chuyển bước đơn ra trước chéo trái, chéo phải - Ôn phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân - Học 1 số bài tập phối hợp - Đấu tập	32phút	- GV giới thiệu ngắn gọn , dễ hiểu Chia lớp thành 2 tổ : +Tổ 1 ôn đá cầu cao chân... +Tổ 2 ôn phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân - Sau đó đổi vị trí luyện tập.
PHẦN KẾT THÚC - Trò chơi: Thi tăng cầu nhanh trong 1 phút - Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học. - Dặn dò: Tập đá cầu	5 phút	- Chia 3 em / đội để tập

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

.....

.....

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 15/5/2021

Ngày thực hiện: 9A:..... 9B

Tiết 66

KIỂM TRA ĐÁ CẦU

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Kiểm tra kỹ thuật và thành tích quả phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng quả phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân

3.Thái độ:

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ kiểm tra.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC

- Sân tập, lưới , sân cầu , quả cầu,

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Thời lượng	Phương pháp - tổ chức				
PHẦN MỞ ĐẦU	8 phút	Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số				
1.Nhận lớp		<table><tr><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr></table>	☐	☐	☐	☐
☐		☐	☐	☐		
- Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số						
9A / ,9B / ,9C /						
- GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ		<table><tr><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr></table>	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐			
		<table><tr><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr></table>	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐			

Ngày xây dựng kế hoạch: 25/04/2019

Ngày thực hiện: 9A:..... 9B 9C.....

Tiết 67

KIỂM TRA HỌC KỲ

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Kiểm tra kỹ thuật và thành tích đá bóng bằng má ngoài bàn chân

2. Kỹ năng:

- . Yêu cầu : Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật và đạt thành tích tốt nhất.

3.Thái độ:

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ kiểm tra.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC

- Sân tập, 10 quả bóng, 1 số cờ hiệu

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - tổ chức
----------	---------	-----------------------

PHẦN MỞ ĐẦU 1. Nhận lớp - Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số 9A / , 9B / , 9C / - Kiểm tra sức khỏe học sinh - GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ 2. Khởi động - Bài động tác: Tay, chân, bụng, lườn - Xoay các khớp, ép dây chằng - Tập bước nhỏ , nâng cao đùi, đá gót - Tập đá má ngoài , má trong , duỗi mu bàn chân	8 phút	Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ - Dẫn hàng tích cực khởi động
PHẦN CƠ BẢN - Kiểm tra kỹ thuật và thành tích của đá bóng bằng má ngoài bàn chân Cách cho điểm - Đạt: Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật đá bóng xa 8 -12 m (nam), 5 - 8 m (nữ) - Chưa đạt: Kỹ thuật còn nhiều sai sót, không đạt thành tích bóng đi quá gần 2. Tiến hành kiểm tra - Kiểm tra cả lớp lần lượt theo thứ tự từ 1- hết.	2x8n 2x8n 2l/đt 32phút	- GV nêu cách cho điểm để học sinh nắm rõ để thực hiện cho tốt. - Nếu đá lần 1 chưa đạt thì được KT lại lần 2 GV tiến hành kiểm tra học sinh lần lượt. ***** *****

PHẦN KẾT THÚC - Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học. - Dặn dò: Giờ sau KT TCRLTT	5phút	GV
---	-------	----

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

.....

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 17/5/2021

Ngày thực hiện: 9A:..... 9B

Tiết 68

KIỂM TRA CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

* *Chạy bền*: Kiểm tra chạy bền trên địa hình tự nhiên

2. Kỹ năng:

- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chạy bền

3. Thái độ:

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ kiểm tra.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC

- Sân tập, đường chạy, đồng hồ, dây đích, cờ

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - tổ chức
----------	---------	-----------------------

PHẦN KẾT THÚC - Trò chơi: Ngồi ghế công viên - Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học.		
--	--	--

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

.....

.....

Ngày xây dựng kế hoạch: 7/01/2021

Ngày thực hiện: 9A:..... 9B

Tiết 36

KIỂM TRA

TIÊU CHUẨN RÈN LUYỆN THÂN THỂ

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Kiểm tra đánh giá xếp loại theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể học sinh qua kỹ thuật bật xa tại chỗ và kỹ thuật chạy thoi 4x10m

2. Kỹ năng:

- Yêu cầu: Thực hiện tốt kỹ thuật phần đầu đạt thành tích cao

3. Thái độ:

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ kiểm tra.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC

- sân tập, hố nhảy, thước dây , đường chạy đồng hồ bấm

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

Nội dung	Đ lượng	Phương pháp - tổ chức
PHẦN MỞ ĐẦU	8 phút	- Lớp trưởng tập hợp hàng ngang, chỉnh đốn hàng ngũ, báo cáo sỹ số □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
1.Nhận lớp		
- Lớp trưởng tập hợp báo cáo sỹ số		
9A / ,9B /		
- GV nhận lớp và phổ biến nội dung giờ		
2. Khởi động		- Dẫn hàng tích cực khởi động, ôn lại kỹ thuật theo hàng
- Tập động tác: Tay ,chân, vận mình	2x8	
- Xoay các khớp: cổ, tay, hông, gối	2x8	
- ép dây chằng	2x8	
- Tập bước nhỏ .nâng cao đùi ,đá gót	2x10m	
- Bật xa	3	
PHẦN CƠ BẢN	32 phút	
Cách xếp loại		- Kiểm tra phần chạy thoi trước , phần bật xa sau
1- Chạy thoi 4x10m		- GV nêu cách xếp loại của từng kỹ thuật để học sinh nắm rõ và thực hiện.
- Tốt: nam 12,00 giây, nữ 12,40 giây		
- Đạt : nam 12,80 giây,nữ 13,40 giây		
2- Bật xa		- Phần bật xa mỗi học sinh được bật xa 2 lần, lấy thành tích của lần cao nhất.
- Tốt : nam 210 cm, nữ 164 cm		- Chạythoi 4x10m mỗi HS chạy 1 lần
- Đạt : nam 191 cm , nữ 147cm		- GV bấm giây từng em
		- GV tiến hành cho HS kiểm tra lần

PHẦN KẾT THÚC - Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học. - Công bố kết quả kiểm tra	5 phút	lượt theo số điểm. <table><tr><td> □ </td><td> □ </td><td> □ </td><td> □ </td></tr><tr><td> □ </td><td> □ </td><td> □ </td><td> □ </td></tr><tr><td> □ </td><td> □ </td><td> □ </td><td> □ </td></tr><tr><td></td><td></td><td> □ </td><td></td></tr></table>	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□			□	
□	□	□	□															
□	□	□	□															
□	□	□	□															
		□																

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

Ngày 9/01/2021

Duyệt kế hoạch dạy học tuần 19

.....
TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Ánh Đào

Ngày xây dựng kế hoạch: 17/5/2021

Ngày thực hiện: 9A:..... 9B

Tiết 70

KIỂM TRA

TIÊU CHUẨN RÈN LUYỆN THÂN THỂ

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Kiểm tra đánh giá xếp loại theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể học sinh qua kỹ thuật nằm ngửa gập bụng và kỹ thuật chạy tùy sức 5 phút .

2. Kỹ năng:

- Yêu cầu: Thực hiện tốt kỹ thuật phần đầu đạt thành tích cao

3.Thái độ:

- Học sinh nghiêm túc, tự giác trong giờ kiểm tra.

II. ĐỊA ĐIỂM, THIẾT BỊ DẠY HỌC

PHẦN KẾT THÚC - Thả lỏng: Rũ chân, rũ tay - Nhận xét giờ học. - Công bố kết quả kiểm tra		
--	--	---

IV: RÚT KINH NGHIỆM - ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG.....

.....

.....

