

Tuần: 13
Tiết: 25

Ngày soạn: 30/11/2025
Ngày dạy: 02,05/12/2025

TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH
Bài 1: Cũng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

Tiết 25: (theo PPCT)

- **Cũng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.**
- Luyện tập xuất phát, chạy tăng tốc độ sau xuất phát trên đường thẳng từ cự li 25 - 30m.

- Luyện tập xuất phát đầu đường vòng chạy tăng tốc độ cự li 25 - 30 m.

- Trò chơi phát triển sức bền: Tiếp sức đồng đội

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 9

Thời gian thực hiện: (1tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Nhận biết **cũng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát; thực thi** được xuất phát, chạy tăng tốc độ sau xuất phát trên đường thẳng từ cự li 25 - 30m.; xuất phát đầu đường vòng chạy tăng tốc độ cự li 25 - 30 m; biết chơi trò chơi phát triển sức bền.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh Nhận biết **cũng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát thực thi** được xuất phát, chạy tăng tốc độ sau xuất phát trên đường thẳng từ cự li 25 - 30m.; xuất phát đầu đường vòng chạy tăng tốc độ cự li 25 - 30 m; biết chơi trò chơi phát triển sức bền; biết chơi trò chơi phát triển sức bền.

- **Năng lực hoạt động TDTT:** Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

3. Về phẩm chất.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống

Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

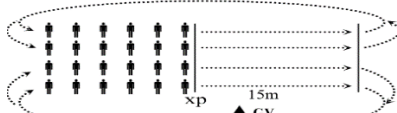
III. Tiến trình dạy và học.

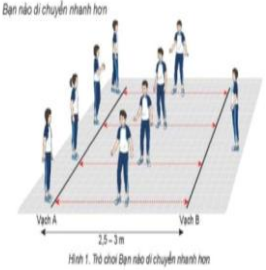
1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)

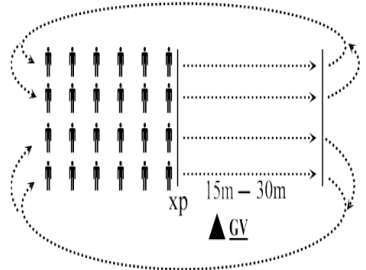
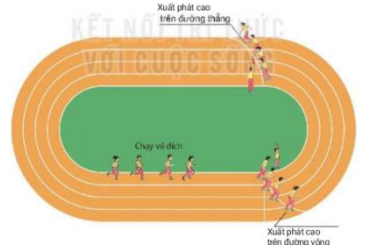
* **Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVD khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.

* **Sản phẩm:**

- SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;
- SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động

Nội dung	LVD	Tổ chức thực hiện	
		Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS
* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. * Khởi động chung. - Chạy chậm theo vòng tròn. - Xoay các khớp. - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau. - Ép dọc, ép ngang. * Khởi động chuyên môn. - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đập sau. - Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự ly 10 -15 m. * Trò chơi: - Bạn nào đi chuyển nhanh hơn.	1Vòng $2^1 \times 8^n$ $2^1 \times 8^n$	Bước 1: GV giao nhiệm vụ. - GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi . Bước 4: GV kết luận, nhận định. - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá.	Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ. - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX △ ⊗ - Đội hình khởi động chung. x ⊗ △ - Đội hình khởi động CM.  15m xp ▲ GV Bước 3; Tổ chức báo cáo.

			- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (4 phút)			
* Mục tiêu: Bước đầu học sinh nhận biết cách củng cố kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát			
* Sản phẩm: Củng cố lại được kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.			
- Nghiên cứu sgk tìm hiểu củng cố kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát - Quan sát mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện.	4 phút	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập. - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập. - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện. - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích. Bước 3: Tổ chức báo cáo. - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.
3. Hoạt động 3: Luyện tập (16 phút)			
* Mục tiêu: Hs biết xuất phát, chạy tăng tốc độ sau xuất phát trên đường thẳng từ cự li 25 - 30m.; xuất phát đầu đường vòng chạy tăng tốc độ cự li 25 - 30 m			
* Sản phẩm: Thực hiện đúng xuất phát, chạy tăng tốc độ sau xuất phát trên đường thẳng từ cự li 25 - 30m; xuất phát đầu đường vòng chạy tăng tốc độ cự li 25- 30 m			
* Thực hiện tập luyện - Luyện tập xuất phát, chạy tăng tốc độ sau xuất phát trên đường thẳng từ cự li 25 - 30m. - Luyện tập xuất phát đầu đường vòng chạy tăng tốc	2- 4 lần	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập. - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. Bước 4: Đánh giá kết	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập. - Cán sự chỉ huy luân phiên 4 bạn vào tập luyện: + Đh tập luyện

độ cự li 25 - 30 m.		quả thực hiện, kết luận - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. + Đạt: Thực hiện đúng kỹ thuật động tác. + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác.	 - Nhóm 4 -5 hs thực hiện  Bước 3: Tổ chức báo cáo - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.
---------------------	--	--	---

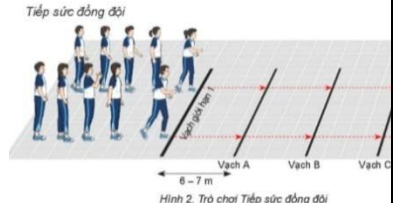
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

* Mục tiêu:

- Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.
- Biết được tư thế thân người, hoạt động của tay, chân, nhịp thở giữa chạy cự li trung bình và chạy cự li ngắn có sự khác nhau

* Sản phẩm:

- SP1: Hs thực hiện được trò chơi.
- SP2: Phân biệt được tư thế thân người, hoạt động của tay, chân, nhịp thở giữa chạy cự li trung bình và chạy cự li ngắn có sự khác nhau.

- Thực hiện; trò chơi phát triển sức bền: Tiếp sức đồng đội. - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. + Em cho biết tư thế thân người, hoạt động của tay, chân, nhịp thở giữa chạy	3 hiệp (5-7 phút) 3 – 5 phút	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. - Gv đặt câu hỏi vận dụng. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện,	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi. - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.  Hình 2. Trò chơi Tiếp sức đồng đội - Hs suy nghĩ lên trả lời
---	--	---	---

[illegible]

Tuần: 13
Tiết: 26

Ngày soạn: 30/11/2025
Ngày dạy: 02,05/12/2025

TÊN CHỦ ĐỀ: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH
Bài 1: Cũng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát
Tiết 26: (theo PPCT)

- **Tìm hiểu dinh dưỡng đối với luyện tập nhằm phát triển sức bền.**

- Luyện tập xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m

- Luyện tập xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m sau đó duy trì tốc độ trung bình 70 – 80m

- Trò chơi phát triển sức bền: Chạy luân cộc đồng đội

Môn học: Giáo dục thể chất; lớp 9

Thời gian thực hiện: (1tiết)

I. Mục tiêu bài học

1. Về kiến thức:

- Nhận biết được **dinh dưỡng đối với luyện tập nhằm phát triển sức bền.**

Biết cách luyện tập xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 – 35; Xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m sau đó duy trì tốc độ trung bình 70 – 80; biết chơi trò chơi phát triển sức bền.

2. Về năng lực:

2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Học sinh nhận biết **dinh dưỡng đối với luyện tập nhằm phát triển sức bền**; Biết cách luyện tập xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 – 35; Xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m sau đó duy trì tốc độ trung bình 70 – 80; biết chơi trò chơi phát triển sức bền.

- **Năng lực hoạt động TDTT:** Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

3. Về phẩm chất.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung

thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Yêu đất nước:** Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

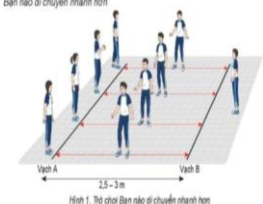
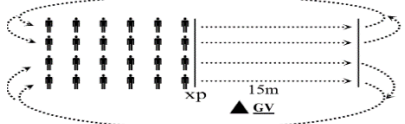
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

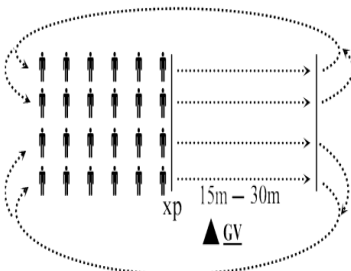
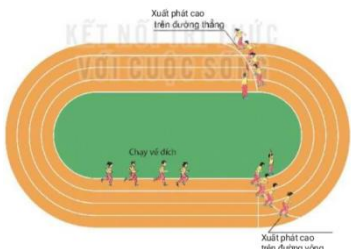
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh.

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

III. Tiến trình dạy và học.

1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
* Mục tiêu: Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVD khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động. * Sản phẩm: - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập; - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động			
Nội dung	LVD	Tổ chức thực hiện	
		Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS
* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. * Khởi động chung. - Chạy chậm theo vòng tròn. - Xoay các khớp. - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau. - Ép dọc, ép ngang. * Khởi động chuyên môn. - Chạy bước nhỏ. - Chạy nâng cao đùi. - Chạy đạp sau. - Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự ly 10 -15 m. * Trò chơi:	1Vòng 2¹ x 8ⁿ 2¹ x 8ⁿ	Bước 1: GV giao nhiệm vụ. - GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi Bước 4: GV kết luận, nhận định. - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá.	Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ. - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhận lớp. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX △ ⊗ - Đội hình khởi động chung. x ⊗ △ - Đội hình khởi động CM.

- Bạn nào di chuyển nhanh hơn.  Hình 1. Trò chơi Bạn nào di chuyển nhanh hơn	2 – 3 lượt		 Bước 3; Tổ chức báo cáo. - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động
2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (4 phút)			
* Mục tiêu: Bước đầu học sinh nhận biết định dưỡng đối với luyện tập nhằm phát triển sức bền * Sản phẩm: Áp dụng được định dưỡng đối với luyện tập nhằm phát triển sức bền..			
- Nghiên cứu sgk tìm hiểu định dưỡng đối với luyện tập nhằm phát triển sức bền .- Quan sát , nghe GV phân tích và thực hiện.	4 phút	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập. - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập. - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện. - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến. - HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích. Bước 3: Tổ chức báo cáo. - GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét.
3. Hoạt động 3: Luyện tập (16 phút)			
* Mục tiêu: Hs biết cách luyện tập xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 – 35; Xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m sau đó duy trì tốc độ trung bình 70 – 80 * Sản phẩm: Thực hiện đúng cách luyện tập xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 – 35; Xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m sau đó duy trì tốc độ trung bình 70 – 80			
* Thực hiện tập luyện - Luyện tập xuất phát đầu đường	2- 4 lần	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập. - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập. - Cán sự chỉ huy luân phiên 4 bạn vào tập

thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m - Luyện tập xuất phát đầu đường thẳng, đầu đường vòng theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 30 - 35 m sau đó duy trì tốc độ trung bình 70 – 80m		luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. + Đạt: Thực hiện đúng kỹ thuật động tác. + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác.	luyện: + Dh tập luyện  - Nhóm 4 -5 hs thực hiện  Bước 3: Tổ chức báo cáo - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.
---	--	---	--

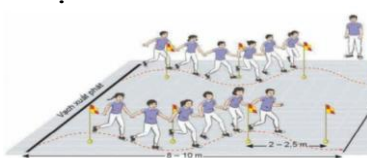
4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)

* Mục tiêu:

- Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.
- Biết được những điểm cần chú ý khi thực hiện **kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát**

* Sản phẩm:

- SP1: Hs thực hiện được trò chơi.
- SP2: Nêu được những điểm cần chú ý khi thực hiện **kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát**

- Thực hiện; trò chơi phát triển sức bền: Chạy luân cộc đồng đội. - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. + Em hãy cho biết khi thực hiện kĩ	3 hiệp (5-7 phút) 3 – 5 phút	Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi. - Gv đặt câu hỏi vận dụng.	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi. - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi. 
--	--	--	--

GVBM