**TIẾT 1 : MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP**

**TẬP LUYỆN PHÁT TRIỂN SỨC BỀN**

**I. Mục tiêu :**

1- Kiến thức:

- Học sinhbiết được một số kiến thức kĩ năng cơ bản để tập luyện giữ gìn sức khoẻ, nâng cao thể lực.

2- Kĩ năng:

- Học sinh nắm được một số phương pháp tập luyện phát triển sức bền, góp phần xây dựng nếp sống lành mạnh , tác phong nhanh nhẹn , kỉ luật, thói quen tự giác .

3- Thái độ:

- Nghiêm túc trong giờ học, hăng hái phát biểu ý kiến.

**II. ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN:**

1- Phương tiện:

- GV:giáo án,

- HS : vở ghi

2- Địa điểm: trong lớp học

**III/ TIẾN TRÌNH- DAY HỌC :**

|  |  |
| --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **PHƯƠNG PHÁP** |
| **A- PHẦN MỞ ĐẦU**  **1. Tổ chức:9A: 9B:**  **2. Kiểm tra vở ghi**  **B- PHẦN CƠ BẢN**  **1.Mục tiêu :**  HS củng cố phát triển những kết quả đã học ở lớp 6,7,8 và hoàn thành mục tiêu môn học .  - Góp phần rèn luyện nếp sống lành mạnh tác phong nhanh nhẹn , kỉ luật , thói quen tự giác giữ gìn vệ sinh .  - Có sự tăng tiến về thể lực biết vận dụng ở mức nhất định những điều đã học vào nếp sống sinh hoạt ở trường và ngoài nhà trường  **2.Một số phương pháp tập luyện phát trển sức bền**  **a. Một số hiểu biết cần thiết :**  Sức bền có vị trí vô cùng quan trọng trong đời sống , nếu không có sức bền con người không vừa mới làm việc , học tập đã mệt mỏi như vậy sẽ khôngbao giờ làm việc có hiệu quả.  Sức bền là khả năng của cơ thể chống lại cơ thể khi mệt mỏi khi học tập, lao động hay luyện tập 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 thao trong một thời gian dài .  VD : Khả năng leo núi của người vùng cao ... , khẳnng của VĐV chạy 10 Km; 20 km ; 42,195 km  -Kết quả nghiên cứu cho thấy Sức bến của 1 HS THCS rất kém , do các em không chịu khó luyện tập . sức bền kém sẽ ảnh hưởng rất nhiều đến kết quả học tập , do đó cần phảI biết cách luyện tập phát triển sức bền  **C- PHẦN KẾT THÚC**  **1 Củng cố :**  ? Nêu một số phương pháp tập luyện phát triển sức bền?  **2. Dặn dò** : Về nhà học bài  Chuẩn bị giờ sau ra sân  ( Trang phục, sân tập ) | GV nhận lớp  - Nêu yêu cầu, nội dung tiết học.  Kiểm tra vở ghi , bút  - GV nêu mục tiêu, nội dung TD 9  - GV yêu cầu HS các giờ TD đeo giày 100%, mặc trang phục gọn gàng  Thuyết trình về sự tăng tiến thể lực  GV giới thiệu phương pháp tập luyện phát triển sức bền  - GV phân tích sức bền chung và sức  bền chuyên môn  -  GV gọi HS tìm VD về những nghề , những môn thể thao cần có sức bền tốt  GV đưa ra VD cụ thể  HS lắng nghe  Học sinh trả lời  GV chốt lại kiến thức cơ bản  Ghi nhớ |