|  |  |
| --- | --- |
| ***Tiết 23 -24******Khối lớp dạy 9*** | BÀI DẠY+ NHẢY CAO+ CHẠY BỀN |

**I/ MỤC TIÊU:**

*-* ***Kiểm tra chạy ngắn 60m (15 phút)***

- Nhảy cao: Biết và thực hiện tương đối đúng KT đà một bước giậm nhảy - đá lăng. Ba bước cuối đưa đặt chân vào điểm giậm nhảy.

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

 **II/ ĐỊA ĐIỂM**: sân trường

 **III/ THỜI GIAN**: 90phút

 **IV/ TIẾN TRÌNH DẠY - HỌC:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **ĐỊNH LƯỢNG** | **PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC** |
|
| **A. MỞ ĐẦU :**+ Nhận lớp, điểm danh, phổ biến nội dung mục đích giờ học.+ Khởi động chung : - Xoay khớp cổ. - Xoay cổ tay, cổ chân. - Xoay bả vai. - Xoay hông - Xoay gối. - Gập bụng + Khởi động chuyên môn :- Chạy bước nhỏ - Chạy nâng cao đùi- Chạy gót chạm mông - Chạy đạp sau **B. CƠ BẢN :**1. Kiểm tra chạy nhanh:\* Chạy ngắn: Kiểm tra kĩ thuật chạy cự ly ngắn kết hợp kiểm tra tiêu chuẩn RLTT.Cách cho điểm : Điểm kiểm tra cho theo mức độ thực hiện kĩ thuật và thành tích đạt được của từng HS.+ Điểm Giỏi ( 9 - 10 điểm) : Thực hiện đúng 3 giai đoạn kĩ thuật và thành tích đạt 9,8 giây cho nam và 11 giậy cho nữ+ Điểm Khá ( 7 - 8 điểm ) : Có 1 vài sai sót nhỏ về kĩ thuật và thành tích đạt 9,9 giây đến 10 ,5 giây cho nam và 11 giây đến 11, 6 giây cho nữ.+ Điểm Đạt ( 5 - 6 điểm ) : Thực hiện sai 1 trong 3 giai đoạn kĩ thuật và thành tích đạt trên 10,5 giây cho nam và 11,6 giây cho nữ.+ Điểm chưa đạt ( 3 - 4 điểm ) : Thực hiện sai từ 2 **2**. Nhảy cao : Đà một bước giậm nhảy - đá lăng. Ba bước cuối đưa đặt chân vào điểm giậm nhảy.3. Chạy bền : Chạy trên địa hình tự nhiên nam 800m nữ 500m**C. KẾT THÚC** :+ Thả lỏng các khớp+ Giáo viên nhận xét: Đánh giá ưu khuyết điểm giờ dạy công bố khen thưởng khích lệ bằng 1 tràng pháo tay cho đội thắng cuộc.+Yêu cầu tập luyện ở nhà + Xuống lớp | 15ph2Lx8N//////30//x2L//65ph30ph2Lx8N20ph15ph10ph2Lx8N | Đội hình nhận lớp🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹Đội hình khởi động🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹* 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹

 🚹Đội hình kểm tra:🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 🚹 🚹 LT 60m 🚹Đội hình bổ trợ: 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹* 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹

 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹* 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹

Đội hình 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 Đội hình chạy bền 🚹  Đội hình thả lỏng giống như đội hình khởi động Đội hình xuống lớp🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 |