|  |  |
| --- | --- |
| ***Tuần 17 : Tiết 33 -34******Khối lớp dạy 9*** | BÀI DẠYÔN TẬP KIỂM TRA RLTT |

**I/ MỤC TIÊU:**

***Tiết 33-36: Ôn tập và kiểm tra học kì: Nhảy cao kiểu “Bước qua"***

 **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. Nhảy cao: Nhảy cao kiểu “Bước qua”.   2. 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//65ph50ph2Lx3N15ph10ph2Lx8N |  Đội hình nhận lớp🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹Đội hình khởi động🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹* 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹

 🚹Đội hình kiểm tra nhảy cao🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹GV chia lớp ra làm 4 tốp (2 nam, 2 nữ) cho chạy quanh sân bóng theo nhóm sức khoẻ và yêu cầu thả lỏng khi về đích Đội hình chạy bền🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 Đội hình thả lỏng giống đội hình khởi động Đội hình xuống lớp🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 |