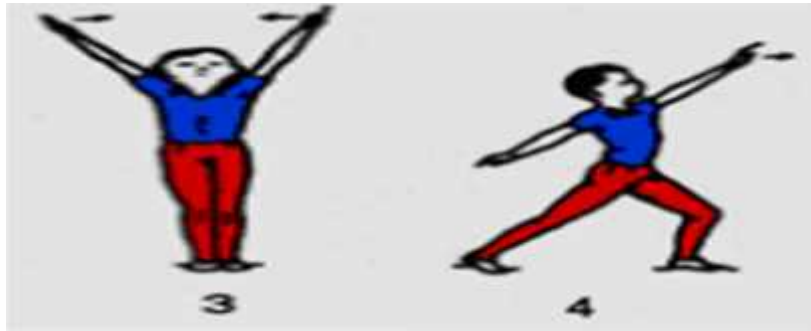
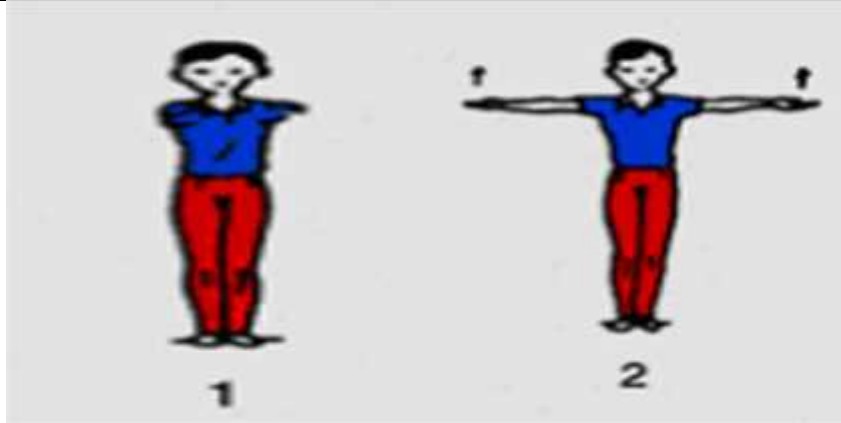


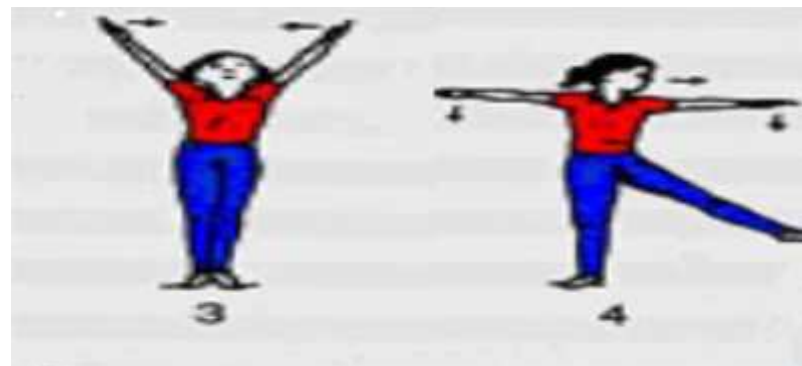
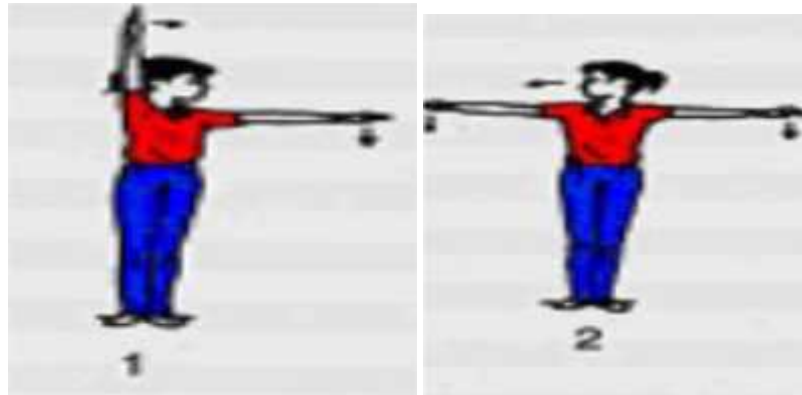
PHI U H NG D NH C SINH T H C

N I DUNG	GHI CHÚ
Tên bài h c/ ch - Kh i l p	BÀI TH D C PHÁT TRI N CHUNG L P 9 Kh i 9
Ho t ng 1: c tài li u và th c hi n các yêu c u. A: TU N 1 (6/9/2021 n 11/9/2021) - Nh p 1 n nh p 5.	<ul style="list-style-type: none">- Th c hi n ng tác theo h ng d n sau.- Bài th d c phát tri n chung l p 9 g m 45 ng tác liên hoàn c chia làm hai bài cho nam và n .- NAM: ng tác 1 n ng tác 5 (Nh p 1 n nh p 5)- T th chu n b (TTCB): ng nghiêm- Nh p 1: a hai tay ra tr c song song, bàn tay s p- Nh p 2: a hai tay sang ngang, bàn tay ng a.- Nh p 3: a hai tay lên cao (ch V), lòng bàn tay h ng vào nhau, m t h ng ch ch cao.- Nh p 4: B c chân trái ch ch ra 45 ch m t b ng c bàn chân, sau ó khu u g i, tay trái a ch ch lên cao bàn tay s p phía tr c theo h ng chân trái, tay ph i a ra sau ch ch xu ng d i thành l ng th ng, chân ph i th ng, ng c n, m t nhìn theo tay trái.- Nh p 5: Chuy n tr ng tâm v chân ph i, khu u g i, chân trái và m i chân du i th ng, thân g p v tr c, tay trái ch m m i chân trái, tay ph i h ng ch ch lên cao phía sau, bàn tay s p, m t nhìn theo tay trái.- Hình ành nh p 1 n nh p 5:



- **N** : 5 tác động liên tiếp (Nhịp 1 đến nhịp 5)
- **T** **h** **ch** **u** **n** **b** (**TTCB**): 5 lần
- **Nh** **p** **1**: Tay trái sang ngang, bàn tay sấp, tay phải ra trước lên cao, lòng bàn tay hướng sang trái, mắt nhìn theo tay trái.
- **Nh** **p** **2**: Tay phải vòng qua trái-xuống đùi-sang ngang thành hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp, xoay đầu sang phải, mắt nhìn theo tay phải.

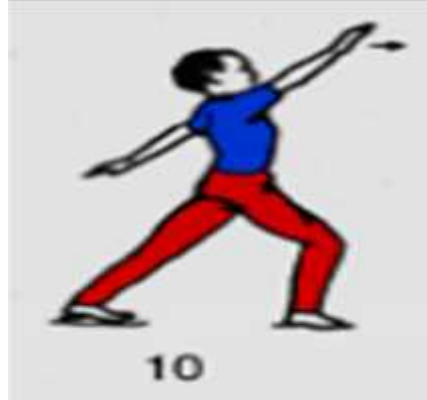
- **Nh p 3:** a hai tay lên cao (ch V), lòng bàn tay h ng vào nhau, m t ng a, m t nhìn theo tay, hai chân ki ng.
- **Nh p 4:** H hai tay xu ng ngang vai, lòng bàn tay s p, ng th i tr ng tâm đ n vào chân ph i, nâng chân trái sang ngang lên cao, m i chân th ng, m t nhìn theo tay trái.
- **Nh p 5:** Đ n chân trái ch m t r ng h n vai, khu u g i, hai tay a ra tr c song song, bàn tay s p, chân ph i du i th ng, m t h ng tr c.
- **Hình nh nh p 1 n nh p 5:**



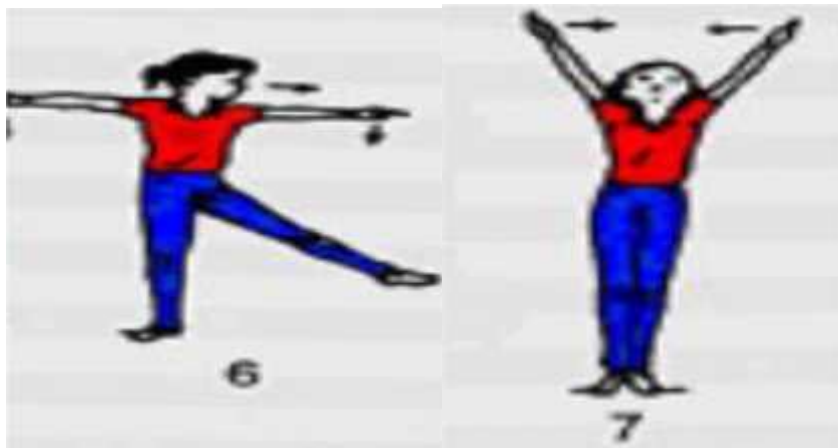
B: TU N 2 (13/9/2021 n 18/9/2021)
- **Nh p 6 n nh p 10.**

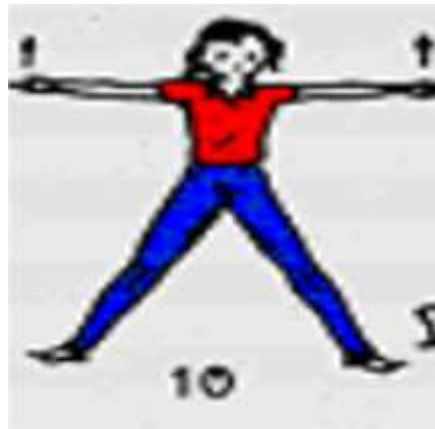
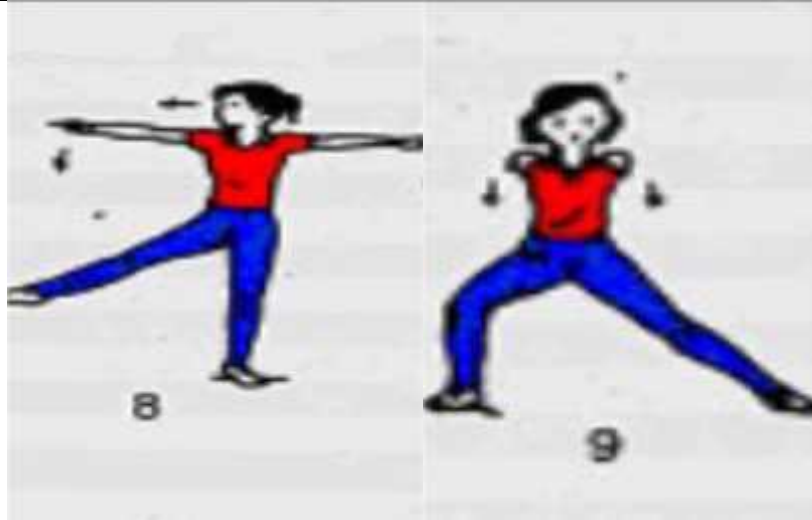
- **NAM:** ng tác 6 n ng tác 10 (Nh p 6 n nh p 10)
- **Nh p 6:** Th c hi n gi ng nh p 4.
- **Nh p 7:** Thu chân trái v sát chân ph i, hai chân th ng ki ng gót, hai tay gi lên cao hình ch V, lòng bàn tay h ng vào nhau.
- **Nh p 8:** Th c hi n nh nh p 4 nh ng i bên ph i.
- **Nh p 9:** Th c hi n nh nh p 5 nh ng i bên ph i
- **Nh p 10:** Th c hi n nh nh p 8.
- **Hình ành nh p 6 n nh p 10:**





- **N** : 6 nhịp 6 và 10 (Nhịp 6 và nhịp 10)
- **Nhịp 6**: Chuyển chân trái sang ngang tâm và chân phải đứng thẳng.
- **Nhịp 7**: Thu chân trái và sát chân phải thành tư thế nhún nhảy 3.
- **Nhịp 8**: Thực hiện nhún nhảy 4 và nghiêng về bên phải.
- **Nhịp 9**: Thực hiện nhún nhảy 5 và nghiêng về bên phải.
- **Nhịp 10**: Dưa tư thế chân phải, hai chân đứng rộng ngang vai, hai tay dang ngang, bàn tay sấp, mặt hướng trước.
- **Hình ảnh nhịp 6 và nhịp 10:**





Ho t ng 2: Kiểm tra, đánh giá quá trình thực hiện.

- **Tu n 1:** Các em thực hiện 5 ng tác ưu tiên của bài thể dục ứng dụng ng tác, phân tích các cách thực hiện từng ng tác. Chú ý nh ng l i hay m c ph i khi thực hiện.
- **Tu n 2:** Thực hiện 5 ng tác tiếp theo của bài thể dục. Kết hợp với 5 ng tác ã h c tu n tr c hoàn thiện 10 ng tác bài thể dục. Thực hiện ng tác ứng dụng , phân tích các cách thực hiện từng ng tác.
- Thực xuyên tập luyện ng tác khi v a m i ng d y hoc bu i chi u nâng cao s c kh e, rèn luyện các nhóm cơ chính c ng nh ôn bài ph i h p v i các ng tác còn l i.