Ngày soạn: 11/01/2023

Ngày dạy: 16/01/2023

**Tiết 37: NHẢY CAO - TTTC**

**I-MỤC TIÊU**

1.Kiến thức:

* NHẢY CAO : Ôn động tác đá lăng trước sau, đá lăng sang ngang, đà một bước giậm nhảy đá lăng, trò chơi “ lò cò tiếp sức” .

- TTTC cầu lông : ôn kĩ thuật treo cầu, đập cầu, đấu tập.

2. Kĩ năng:

* NHẢY CAO :Thực hiện tương đối chuẩn xác các động tác. Tham gia trò chơi chủ động tích cực.
* TTTC cầu lông : Thực hiện tương đối chuẩn xác yêu cầu về kĩ thuật

3.Thái độ hành vi:

* Nghiêm túc tự giác tích cực trong học tập và trong luyện tập.

4. Định hướng phát triển năng lực học sinh:

- Phát huy năng lực sức đàn hồi của chân cho HS

**II-ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN**

1.Địa điểm : sân tập vệ sinh sạch sẽ đảm bảo an toàn tập luyện.

2.Phương tiện: cầu, vợt, bộ dụng cụ nhảy cao.

**III-NỘI DUNG – PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| NỘI NUNG | ĐỊNH LƯỢNG | PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY |
| I.phần mở đầu  1.Nhận lớp, ổn định tổ chức.  Phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học  2. Khởi động  - chạy nhẹ nhàng 1 vòng sân trường về đội hình khởi động  - xoay các khớp  + cổ  + khuỷu tay  + vai  + hông  + gối  + cổ tay- cổ chân  - ép dẻo  + ép dọc + ép ngang  + Tập bài múa dân vũ “ Việt Nam ơi”  ***b) khởi động chuyên môn :***  - chạy bước nhỏ.  - nâng cao đùi.  - chạy đạp sau | 8-10’  2-3’  6-7’  300m  2x8N  2x8N  2x8N  2x8N  2x8N  2x8N  2x8N  2x8N | Cán sự tập trung lớp, kiểm tra sĩ số, dụng cụ học tập, báo cáo GV  o o o o o o o o  o o o o o o o o  o o o o o o o o  O o o o o o o o o  ∆  GV nhận lớp, nắm sĩ số học sinh có mặt, kiến tập, kiểm tra trang phục luyện tập của học sinh.phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.  o o o o o o o o  o o o o o o o  o o o o o o o o  o o o o o o o  O ∆  ( cự ly một sải tay)  GV, cán sự cùng cho lớp khởi động.  Yêu cầu khởi động kĩ các khớp.  H3 |
| II. Phần cơ bản | 30’ | Thực hiện phương pháp luyện tập quay vòng. Lớp chia thành 2 tổ :  - Tổ đá cầu tập nhảy cao.  - Tổ 2 tập cầu lông.  Sau đó đổi ngược lại. Mỗi tổ cử 1 h/s điều khiển luyện tập. Giáo viên quan sát, hướng dẫn học sinh tập luyện, sửa sai. |
| **1. nhảy cao:**  ***luyện tập một số động tác bổ trợ nhảy cao:***  - đứng lăng trước - sau.  - đá lăng sang ngang.  - đứng lên ngồi xuống.  - bật thu gối.  - chạy đà chính diện - giậm nhảy co chân qua xà tiếp đệm bằng chân giậm.  **2. cầu lông.**  ***luyện tập các kỹ thuật cơ bản cầu lông đã được học***  ***a) Ôn kĩ thuật treo cầu, đập cầu***  ***b) Đấu tập*** |  | đội hình tập bài tập bổ trợ.  o o o o o o o  o o o o o o o  O    o o  o o  o o  đội hình tập di chuyển.  o o o o o o o  o o o o o o o  O  - gv sửa cho học sinh cách cầm vợt và các tự thế chuẩn bị.  - học sinh tập theo tiếng còi kỹ thuật di chuyển kết hợp với kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay, trái tay (không cầu). |
| III. Phần kết thúc  1. Thả lỏng, hồi tĩnh: Rũ chân, tay,lưng, vai.  2. Nhận xét tiết học.  Hướng dẫn bài tập về nhà: Tập lại các kỹ thuật đã học  3. Học sinh hô khẩu hiệu:  + Rèn luyện thân thể: đẩy mạnh học tập  +Rèn luyện thân thể: Bảo vệ tổ quốc  +Rèn luyện thân thể: Kiến thiết đất nước  + Thể dục - Khỏe  4. Xuống lớp | 5’ | o o o o o o o  o o o o o o o o  o o o o o o o o  O o o o o o o o o  ∆ |

**\* Rút kinh nghiệm giờ dạy**

…………………………………………………………………..………………

…………………………………………………………………..………………

…………………………………………………………………..………………

…………………………………………………………………..………………