**Tiết 38: NHẢY CAO – TTTC – CHẠY BỀN**

**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, chạy đà chính diện – giậm nhảy co chân qua xà

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

CHẠY BỀN: HS chạy hết cự li, hít thở đều

2. Kĩ năng:

* NHẢY CAO : Thực hiện tương đối chuẩn xác các kĩ thuật
* TTTC: Thực hiện tương đối chuẩn xác yêu cầu về kĩ thuật
* CHẠY BỀN: HS chạy hết cự li, hít thở đều

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 bền 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:vợt,cầu, bộ dụng cụ nhảy cao.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| NỘI NUNG | Đ.L | PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY |
| I.phần mở đầu1.Nhận lớp, ổn định tổ chức.Phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học2. 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. tại chỗ:*** - chạy bước nhỏ.- nâng cao đùi.- chạy hất gót.- xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang.- tay cầm vợt tạo thành hình sóng.- xoay cổ tay bên phải - trái.**3. kiểm tra bài cũ.**- kỹ thuật di chuyển đơn bước tiến - lùi kết hợp đánh cầu thấp thuận tay và trái ty. | 8-10’2-3’6-7’300m2x8N2x8N2x8N2x8N2x8N2x8N2x8N2x8N | Cán sự tập trung lớp, kiểm tra sĩ số, dụng cụ học tập, báo cáo GVo o o o o o o oo 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 oo o o o o o o oo o o o o o oO ∆( cự ly một sải tay)GV, cán sự cùng cho lớp khởi động.Yêu cầu khởi động kĩ các khớp.H3đội hình kiểm tra bài cũ.o o o o o o o ocả lớp ngồi xuốngo o o o o o o oo o o o o o o o o o o o o o o o  O △ |
| II.phần cơ bản**1. nhảy cao:** ***a) luyện tập một số bt bổ trợ kt nhảy cao*** - đứng tại chỗ đá chân lăng trước - sau và lăng ngang.- đứng lên ngồi xuống.- bật thu gối.- bật cóc.***b) trò chơi:*** “chạy tiếp sức cõng bạn”**2. cầu lông: *luyện tập các kỹ thuật.***Ôn kĩ thuật treo cầu, đập cầu, đấu tập. |  | đội hình tl bài tập bổ trợ. o o o o o o o  o o o o o o oO △- hs tập theo tiếng còi.o o o o o 🞛o o o o o 🞛o o o o o 🞛o o o o o 🞛 △ đội hình tập cầu lông H10- gv chú ý quan sát sửa sai cho hs.  |
| ***3. chạy bền trên địa hình tự nhiên.***- nam : 400m - nữ : 200m |  | untitled-2 |
| III. Phần kết thúc1. 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 học3. 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 - Khỏe4. Xuống lớp | 5’ | o o o o o o o oo o o o o o o oo o o o o o o oO o o o o o o o o∆ |

Rút kinh nghiệm