**Tiêt 39: NHẢY CAO - TTTC**

**I-MỤC TIÊU**

1.Kiến thức:

* NHẢY CAO : Ôn một số độngtác bổ trợ kĩ thuật nhảy cao(do gv chọn), giai đoạn chạy đà( đo đà, chỉnh dà, đặt chân vào điểm giậm nhảy ).

- TTTC: Học kĩ thuật bỏ nhỏ cầu gần lưới

Ôn kỹ thuật 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 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:

**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. tại chỗ:***  - chạy bước nhỏ.  - nâng cao đùi.  - chạy gót chạm mông.  **3. kiểm tra bài cũ.**  - kỹ thuật di chuyển đơn bước tiến - lùi kết hợp đánh cầu thấp thuận tay và trái tay. | 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.  untitled - 6 - gv nhận xét đánh giá, cho điểm |
| 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. |
| **1. nhảy cao:**  ***a) luyện tập một số bt bổ trợ kt nhảy cao***  - đứng tại chỗ đá chân lăng trước và lăng ngang.  - đứng lên ngồi xuống.  - bật thu gối.  ***b) học giai đoạn chạy đà.***    - các bước đà được chia làm 2 phần: một số bước đà đầu và ba bước cuối.  - ba bước đà cuối có độ dài khác nhau: bước thứ hai dài nhất và bước thứ ba ngắn nhất trong ba bước.  **2. cầu lông: *luyện tập các kỹ thuật.***  - Học kĩ thuật bỏ nhỏ cầu gần lưới  - Ôn kỹ thuật đập cầu, đấu tập |  | - đội hình tl bài tập bổ trợ.  H10  đội hình học chạy đà.      - chạy đà chính diện qua xà và tiếp đệm bằng chân giậm nhảy còn chân lăng co.  - chạy đà tự do xác định chân giậm nhảy và cách đo đà.  đội hình tập cầu lông  o o o o o o o  12 - 15m  o o o o o o o  sau 12’ - 15’ 2 nhóm đổi vị trí tl |
| 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 o  ∆ |