**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 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 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. | 8-10’2-3’6-7’300m2x8N2x8N2x8N2x8N2x8N2x8N2x8N2x8N | 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 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 o oo 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.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 lôngo o o o o o o12 - 15mo o o o o o osau 12’ - 15’ 2 nhóm đổi vị trí tl |
| 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 o O o o o o o o o o∆ |