**Tiết 41: NHẢY CAO - TTTC**

**I-MỤC TIÊU**

1.Kiến thức:

* NHẢY CAO : Ôn một số động tác bổ trợ kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua( do gv c họn), chạy đà chính diện – giậm nhảy co chân qua xà

 - 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, kĩ thuật
* TTTC: 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 hoạt động nhóm và điều hành của cán sự lớp

**II-ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN**

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

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

**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 thể dục phát triển chung.+ Tập bài múa dân vũ “ Việt Nam ơi”***b) khởi động chuyên môn. tại chỗ:*** - chạy bước nhỏ.- nâng cao đùi.- chạy hất gót. **3. kiểm tra bài cũ.**- kỹ thuật di chuyển đơn bước tiến - lùi kết hợp đánh cầu thấp thuận tay và trái tay.- kỹ thuật chạy đà - giậm nhảy. | 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.untitled - 6- gv nhận xét đánh giá, cho điểm |
| II. Phần cơ bản | 32’ |  Thực hiện ph­ơng pháp luyện tập quay vòng.Lớp chia thành hai tổ: - Tổ 1 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 - sau và lăng ngang.- đứng lên ngồi xuống.- bật thu gối.***b) luyện tập chạy đà - giậm nhảy.***- đứng, tập bước đà cuối đưa đặt chân vào điểm giậm nhảy.- chạy đà chính diện - giậm nhảy co chân qua xà.- thực hiện ba bước đà cuối đưa chân vào điểm giậm nhảy.**2. cầu lông:** **a)*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.H10đội hình tl chạy đà - giậm nhảyuntitled - 8gv chú ý quan sát sửa sai cho hs.đội hình tập cầu lôngo o o o o o o12 - 15mo o o o o o o |
| III. Phần kết thúc1. Thả lỏng, hồi tĩnh, rũ chân, tay, lưng, vai.2. Nhận xét lớp. Hướng dẫn bài tập về nhà.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 - Khỏe4. Xuống lớp | 5’  | o o o o o o o oo o o o o o o o O o o o o o o o o∆ |

**Rút kinh nghiệm:**