**Tiết 42: NHẢY CAO – TTTC – CHẠY BỀN**

**I-MỤC TIÊU**

1.Kiến thức:

* NHẢY CAO : Ôn một số động tác bổ trợ kĩ thuật chạy đà – giậm nhảy, giai đoạn trên không – tiếp đất ( nhảy cao kiểu “bước qua”).

- TTTC: Học kĩ thuật bỏ nhỏ cầu gần lưới

Ôn kỹ thuật đập cầu, đấu tập

Giới thiệu lỗi giao cầu, phạm lỗi

* CHẠY BỀN : chạy trên địa hình tự nhiên.

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
* 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: 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 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 đa bước.  - kỹ thuật chạy đà - giậm nhảy. | 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 ∆  ( 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) học kỹ thuật trên không và tiếp đệm nhảy cao kiểu bước qua.***  - giai đoạn trên không.    - giai đoạn tiếp đất.  + chân lăng tiếp đất trước, sau đó đến chân giậm nhảy. khi chân bắt đầu chạm đất, cần chùng chân để giảm chấn động.  + khi tiếp đệm vẫn cần chú ý động tác của tay và thân trên khéo để không chạm xà.  **2. cầu lông:**  ***luyện tập các kỹ thuật.***  - Học kĩ thuật bỏ nhỏ cầu gần lưới  - Ôn kỹ thuật đập cầu, đấu tập  - Giới thiệu lỗi giao cầu, phạm lỗi |  | untitled - 8H10  gv làm mẫu động tác trên không và tiếp đệm.  - phân tích kỹ thuật động tác và làm mẫu.  - hs tập mô phỏng động tác không qua xà.  đội hình tập cầu lông  o o o o o o o  12 - 15m  o o o o o o o  \* sau 12 - 15’ thì 2 nhóm đổi vị trí tập luyện. |
| **3. chạy bền**  ***chạy bền trên địa hình tự nhiên.***  - nam : 600m  - nữ : 400m |  | untitled-2 |
| III. Phần kết thúc  1. 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 - 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  ∆ |

**Rút kinh nghiệm:**