Tuần :22 Ngày soạn: 15/01/2011

Tiết 43 Ngày lên lớp: 18/01/2011

**NHẢY XA – THỂ THAO TỰ CHỌN**

**A-MỤC ĐÍCH-YÊU CẦU:**

**1-MỤC ĐÍCH:**

**- Nhảy xa** : Ôn một số động tác bổ trợ : bật xa, nhảy bước bộ trên không.

 Hoàn thiện kĩ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”( trọng tâm là giai đoạn chạy đà và giậm nhảy).

- **TTTC :** Ôn các tư thế chuẩn bị và các bước di chuyển.

Ôn kĩ thuật giao cầu.

 Ôn kĩ thuật đánh cầu thấp gần.

 \* Học kĩ thuật đánh cầu cao xa.

**2-YÊU CẦU:**

- Lớp thực hiện động tác tương đối tốt.

- Lớp tập luyện nghiêm túc, không đùa giởn, tích cực tập luyện, có ý thức tự giác và tính kỷ luật cao.

- Biết vận dụng các kỷ năng đã học vào các họat động chung ở trường, ngoài nhà trường.

**B-THỜI GIAN-ĐỊA ĐIỂM-PHƯƠNG TIỆN**

1- Thời gian 45 phút

2- Địa điểm : sân thể dục trường

3- Phương tiện: giáo án, còi .

**C-TIẾN TRÌNH GIẢNG DẠY:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **THỜI GIAN** | **PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC** |
| **I-PHẦN MỞ ĐẦU**1-Gv ổn định tổ chức lớp2-Gv kiểm tra sĩ số3-Gv phổ biến nội dung bài học.\* Khởi động:- Khớp: cổ, vai, khuỷu tay, hông, gối, cổ tay cổ chân. - Căng cơ: tay vai, ngực, lườn, vặn mình, lưng bụng, gập thân chéo,ưỡn thân, đá chân, ép ngang-ép dọc. - Chạy: bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông. | 8-10 phút | LT tập trung lớp thành 4 hàng ngang, cho lớp điểm số báo cáo.ĐHTT 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹Từ ĐH tập trung lớp dàn hàng cách nhau 1 sải tay khởi độngĐHKĐ 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  |
| **II-PHẦN CƠ BẢN:**1. **Nhảy xa** : Ôn một số động tác bổ trợ : bật xa, nhảy bước bộ trên không.

 Hoàn thiện kĩ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”( trọng tâm là giai đoạn chạy đà và giậm nhảy).**2. TTTC :** Ôn các tư thế chuẩn bị và các bước di chuyển. Ôn kĩ thuật giao cầu. Ôn kĩ thuật đánh cầu thấp gần. **\* Học kĩ thuật đánh cầu cao xa.**Đánh cầu cao thuận tay: trước hết cần phán đoán tốt phương hướng và điểm rơi của cầu đối phương đánh đến, nghiêng người lùi sau, làm cho cầu ở vị trí phía trên lệch ra trước của vai phải cơ thể mình. Vai trái đối diện với lưới, chân trái ở trước, chân phải ở sau, trọng tâm rơi vào chân phải. Tay trái co khủyu giơ lên tự nhiên, tay phải cầm vợt, cánh tay co khủyu tự nhiên, đưa vợt lên phía trên vai phải, hai mắt chú ý nhìn cầu đến.Khi đánh cầu, cánh tay phải đưa ra sau, theo đó khủyu tay nâng lên cao hơn hẳn so với vai để đưa vợt ra sau đầu, cổ tay duỗi tự nhiên (lòng bàn tay hướng lên trên). Sau đó với sự phối hợp dùng sức nhịp nhàng của động tác chân sau đạp đất, quay người hóp bụng, lấy vai làm trục, cánh tay kéo theo cẳng tay nhanh chóng vẩy cổ tay ra trước đánh cầu ở điểm cao nhất khi tay đã vươn thẳng. Sau khi đánh cầu tay cầm vợt có thể theo đà quán tính vung ra trước và xuống dưới phía bên trái rồi thu vợt về trước thân người. Cùng lúc đó chân phải ở sau bước ra trước, trọng tâm cơ thể từ từ rơi vào chân sau chuyển dịch sang chân trước .Đánh cầu cao thuận tay cũng có thể thực hiện với bật nhảy để dánh cầu.Khi thực hiện tốt động tác chuẩn bị theo đúng các yêu cầu trên, sau đó chân phải bật nhảy lên cao nhanh chóng quay người trên không, đồng thời hoàn thành động tác đưa vợt đánh cầu.Động tác đánh cầu được hoàn thành đúng lúc cầu đang ở độ cao nhất trên không chuẩn bị rơi xuống thấp. | 28-30 phút | Gv quan sát HS tập luyện và sửa sai. Sau đó lần lượt từng hàng thực hiện  ĐHTL 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹Gv cho HS thi tâng cầu giữa các tổ. Nếu tổ nào thua bị hít đất 10 cái.ĐHTL 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 |
| **III-PHẦN KẾT THÚC**Gv cho lớp hồi tĩnh, thả lõngGv nhận xét buổi họcGv dặn dò và cho bài tập về nhà  | 4-5 phút | ĐHTL 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹***GV HÔ THỂ DỤC ĐỒNG LOẠT HỌC SINH HÔ KHỎE*** |