**Tiết 37: NHẢY CAO - TTTC**

**I-MỤC TIÊU**

1.Kiến thức:

* NHẢY CAO : Ôn động tác đá lăng trước sau, đá lăng sang ngang, đà một bước giậm nhảy đá lăng, trò chơi “ lò cò tiếp sức” .

 - TTTC cầu lông : ôn kĩ thuật treo cầu, 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 đàn hồi của chân 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: cầu, vợt, 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 múa dân vũ “ Việt Nam ơi” ***b) khởi động chuyên môn :*** - chạy bước nhỏ. - nâng cao đùi. - chạy đạp sau  | 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.H3 |
| 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. Mỗi tổ cử 1 h/s điều khiển luyện tập. Giáo viên quan sát, hướng dẫn học sinh tập luyện, sửa sai.  |
| **1. nhảy cao:** ***luyện tập một số động tác bổ trợ nhảy cao:*** - đứng lăng trước - sau.- đá lăng sang ngang.- đứng lên ngồi xuống.- bật thu gối.- chạy đà chính diện - giậm nhảy co chân qua xà tiếp đệm bằng chân giậm.**2. cầu lông.** ***luyện tập các kỹ thuật cơ bản cầu lông đã được học*** ***a) Ôn kĩ thuật treo cầu, đập cầu******b) Đấu tập*** |  | đội hình tập bài tập bổ trợ. o o o o o o oo o o o o o oO  o o o o o ođội hình tập di chuyển. o o o o o o o o o o o o o oO - gv sửa cho học sinh cách cầm vợt và các tự thế chuẩn bị.- học sinh tập theo tiếng còi kỹ thuật di chuyển kết hợp với kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay, trái tay (không cầu). |
| 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 oo o o o o o o oo o o o o o o oO o o o o o o o o∆ |

Rút kinh nghiệm :