**Tiết 38: NHẢY CAO – TTTC – CHẠY BỀN**

**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, chạy đà chính diện – giậm nhảy co chân qua xà

- TTTC cầu lông : ôn kĩ thuật treo cầu, đập cầu, đấu tập.

CHẠY BỀN: HS chạy hết cự li, hít thở đều

2. Kĩ năng:

* NHẢY CAO : Thực hiện tương đối chuẩn xác các 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:vợt,cầu, bộ dụng cụ nhảy cao.

**III-NỘI DUNG – PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| NỘI NUNG | Đ.L | 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 hất gót.  - xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang.  - tay cầm vợt tạo thành hình sóng.  - xoay cổ tay bên phải - trái.  **3. kiểm tra bài cũ.**  - kỹ thuật di chuyển đơn bước tiến - lùi kết hợp đánh cầu thấp thuận tay và trái ty. | 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  ∆  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.  Yêu cầu khởi động kĩ các khớp.  H3  đội hình kiểm tra bài cũ.  o o o o o o o o  cả lớp ngồi xuống  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 △ |
| II.phần cơ bản  **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.  - bật cóc.  ***b) trò chơi:***  “chạy tiếp sức cõng bạn”  **2. cầu lông: *luyện tập các kỹ thuật.***  Ôn kĩ thuật treo cầu, đập cầu, đấu tập. |  | đội hình tl bài tập bổ trợ.  o o o o o o o    o o o o o o o  O △  - hs tập theo tiếng còi.  o o o o o 🞛  o o o o o 🞛  o o o o o 🞛  o o o o o 🞛  △  đội hình tập cầu lông  H10  - gv chú ý quan sát sửa sai cho hs. |
| ***3. chạy bền trên địa hình tự nhiên.***  - nam : 400m  - nữ : 200m |  | untitled-2 |
| III. Phần kết thúc  1. 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 học  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 o o o o o o o o  ∆ |

Rút kinh nghiệm