**Tiết 40: NHẢY CAO – TTTC – CHẠY BỀN**

**I-MỤC TIÊU**

1.Kiến thức:

* NHẢY CAO : : Ôn giai đoạn chạy đà ( đo đà, chỉnh đà, chạy đà đặt chân vào điểm giậm nhảy), giai đoạn giậm nhảy và tập phối hợp chạy đà giậm nhảy

 - TTTC: Ôn kỹ thuật bỏ nhỏ cầu gần lưới

 Ôn kỹ thuật 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 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 và năng lực 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: 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 gót chạm mông. **3. kiểm tra bài cũ.**- kỹ thuật di chuyển đơn bước tiến - lùi kết hợp đánh cầu thấp thuận tay và trái ty. | 8-10’2-3’6-7’300m2x8N2x8N2x8N2x8N2x8N2x8N2x8N2x8N | 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 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.đội hình kiểm tra bài cũ.o o o o o o o ocả lớp ngồi xuốngo o o o o o o oo o o o o o o o o o o o o o o o  O △ |
| 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 giậm nhảy của nhảy cao kiểu bước qua.***- đứng, tập bước đà cuối đưa đặt chân vào điểm giậm nhảy.- thực hiện ba bước đà cuối đưa chân vào điểm giậm nhảy.***\*chú ý***- mức xà càng cao, điểm giậm nhảy càng cần nhích xa xà hơn do đó phải biết điều chỉnh đà cho hợp lý.- chạy đà - giậm nhảy tốt nhưng nếu đỉnh cao đạt được không trùng với đỉnh cao của xà ngang cũng dễ làm rơi xà.- góc độ giậm nhảy hợp lý kiểu “bước qua” đối với hs thcs khoảng 900, góc độ bay khoảng 70 - 800**2. cầu lông: *luyện tập các kỹ thuật.***- Học kĩ thuật bỏ nhỏ cầu gần lưới- Ôn kỹ thuật đập cầu, đấu tập |  | H10- 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 🞛 △untitled - 8- gv hướng dẫn học sinh cách chạy đà và đặt chân vào điểm giậm nhảy. chú ý quan sát sửa sai cho hs đội hình tập cầu lông o o o o o o o12 - 15mo o o o o o o- gv chú ý quan sát sửa sai cho hs.  |
| ***3. chạy bền*** Nam :6000mNữ :400 m |  | untitled-2 |
| 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 - Khỏe | 5’ |  o o o o o o o o o o o o o o o o o o o o o o o oO o o o o o o o o∆ |