**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 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 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’  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.  Yêu cầu khởi động kĩ các khớp.  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 | 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 o  12 - 15m  o o o o o o o  - gv chú ý quan sát sửa sai cho hs. |
| ***3. chạy bền***  Nam :6000m  Nữ :400 m |  | 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 | 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  ∆ |