**Tiết 41: NHẢY CAO - TTTC**

**I-MỤC TIÊU**

1.Kiến thức:

* NHẢY CAO : Ôn một số động tác bổ trợ kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua( do gv c họn), chạy đà chính diện – giậm nhảy co chân qua xà

- TTTC: Học kĩ thuật bỏ nhỏ cầu gần lưới

Ôn kỹ thuật đập cầu, đấu tập

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

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 hoạt động nhóm và 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: còi, 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 hất gót.    **3. kiểm tra bài cũ.**  - kỹ thuật di chuyển đơn bước tiến - lùi kết hợp đánh cầu thấp thuận tay và trái tay.  - kỹ thuật chạy đà - giậm nhảy. | 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  o o o o o o o  O ∆  ( cự ly một sải tay)  GV, cán sự cùng cho lớp khởi động.  untitled - 6  - gv nhận xét đánh giá, cho điểm |
| 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) luyện tập chạy đà - giậm nhảy.***  - đứng, tập bước đà cuối đưa đặt chân vào điểm giậm nhảy.  - chạy đà chính diện - giậm nhảy co chân qua xà.  - thực hiện ba bước đà cuối đưa chân vào điểm giậm nhảy.  **2. cầu lông:**  **a)*luyện tập các kỹ thuật.***  - Học kĩ thuật bỏ nhỏ cầu gần lưới  - Ôn kỹ thuật đập cầu, đấu tập |  | đội hình tl bài tập bổ trợ.  H10đội hình tl chạy đà - giậm nhảy  untitled - 8  gv 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 |
| III. Phần kết thúc  1. Thả lỏng, hồi tĩnh, rũ chân, tay, lưng, vai.  2. Nhận xét lớp. Hướng dẫn bài tập về nhà.  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  ∆ |

**Rút kinh nghiệm:**