**Tiết 42: NHẢY CAO – TTTC – CHẠY BỀN**

**I-MỤC TIÊU**

1.Kiến thức:

* NHẢY CAO : Ôn một số động tác bổ trợ kĩ thuật chạy đà – giậm nhảy, giai đoạn trên không – tiếp đất ( nhảy cao kiểu “bước qua”).

 - TTTC: Học kĩ thuật bỏ nhỏ cầu gần lưới

 Ôn kỹ thuật đập cầu, đấu tập

 Giới thiệu lỗi giao cầu, phạm lỗi

* CHẠY BỀN : chạy trên địa hình tự nhiên.

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

**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 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. tại chỗ:*** - chạy bước nhỏ.- nâng cao đùi.- chạy gót chạm mông. **3. kiểm tra bài cũ.**- kỹ thuật di chuyển đa bước.- kỹ thuật chạy đà - giậm nhảy. | 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.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) học kỹ thuật trên không và tiếp đệm nhảy cao kiểu bước qua.***- giai đoạn trên không.- giai đoạn tiếp đất.+ chân lăng tiếp đất trước, sau đó đến chân giậm nhảy. khi chân bắt đầu chạm đất, cần chùng chân để giảm chấn động.+ khi tiếp đệm vẫn cần chú ý động tác của tay và thân trên khéo để không chạm xà.**2. cầu lông:** ***luyện tập các kỹ thuật.*** - Học kĩ thuật bỏ nhỏ cầu gần lưới - Ôn kỹ thuật đập cầu, đấu tập - Giới thiệu lỗi giao cầu, phạm lỗi |  | untitled - 8H10gv làm mẫu động tác trên không và tiếp đệm.- phân tích kỹ thuật động tác và làm mẫu.- hs tập mô phỏng động tác không qua xà.đội hình tập cầu lôngo o o o o o o12 - 15mo o o o o o o\* sau 12 - 15’ thì 2 nhóm đổi vị trí tập luyện. |
| **3. chạy bền** ***chạy bền trên địa hình tự nhiên.***- nam : 600m- nữ : 400m |  | untitled-2 |
| III. Phần kết thúc1. 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 - Khỏe4. Xuống lớp | 5’  | o o o o o o o oo o o o o o o o O o o o o o o o o∆ |

**Rút kinh nghiệm:**