Tuần :23 Ngày soạn: 05/02/2011

Tiết 45 Ngày lên lớp: 08/02/2011

**NHẢY XA – THỂ THAO TỰ CHỌN**

**A-MỤC ĐÍCH-YÊU CẦU:**

**1-MỤC ĐÍCH:**

**- Nhảy xa :** Ôn hoàn thiện các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”.

- **TTTC :**  Ôn kĩ thuật đánh cầu thấp gần.

Ôn kĩ thuật đánh cầu cao xa.

\* Học kĩ thuật đập cầu.

**2-YÊU CẦU:**

- Lớp thực hiện động tác tương đối tốt.

- Lớp tập luyện nghiêm túc, không đùa giởn, tích cực tập luyện, có ý thức tự giác và tính kỷ luật cao.

- Biết vận dụng các kỷ năng đã học vào các họat động chung ở trường, ngoài nhà trường.

**B-THỜI GIAN-ĐỊA ĐIỂM-PHƯƠNG TIỆN**

1- Thời gian 45 phút

2- Địa điểm : sân thể dục trường

3- Phương tiện: giáo án, còi .

**C-TIẾN TRÌNH GIẢNG DẠY:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **THỜI GIAN** | **PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC** |
| **I-PHẦN MỞ ĐẦU**  1-Gv ổn định tổ chức lớp  2-Gv kiểm tra sĩ số  3-Gv phổ biến nội dung bài học.  \* Khởi động:  - Khớp: cổ, vai, khuỷu tay, hông, gối, cổ tay cổ chân.  - Căng cơ: tay vai, ngực, lườn, vặn mình, lưng bụng, gập thân chéo,ưỡn thân, đá chân, ép ngang-ép dọc.  - Chạy: bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông. | 8-10 phút | LT tập trung lớp thành 4 hàng ngang, cho lớp điểm số báo cáo.  ĐHTT  🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  Từ ĐH tập trung lớp dàn hàng cách nhau 1 sải tay khởi động  ĐHKĐ  🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 |
| **II-PHẦN CƠ BẢN**  **1.Nhảy xa** : Ôn hoàn thiện các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”.  **2. TTTC:** Ôn kĩ thuật đánh cầu thấp gần.  Ôn kĩ thuật đánh cầu cao xa.  **\* Học kĩ thuật đập cầu.**  Đập cầu là động tác đánh trả cầu của đối phương đánh sang ở phía trên với điểm đánh cầu cao nhất, đánh cầu chếch xuống sân đối phương. Động tác đánh cầu này có sức mạnh lớn, đường bay thẳng, rơi xuống đất nhanh có sức uy hiếp lớn đối với đối phương.  Đây là kỹ thuật chủ yếu của tấn công. Kỹ thuật đập cầu được phân thành: đập cầu đường thẳng thuận tay, đập cầi đường chéo thuận tay, đập cầu đường thẳng trên đỉnh đầu, đập cầu chéo góc trên đỉnh đầu, đột kích đập cầu đường thẳng thuận tay trên không và đột kích đập cầu đường thẳng trái tay trên không.  \* Đập cầu đường thẳng thuận tay (phối hợp bật nhảy nghiêng người): tư thế chuẩn bị và yếu lĩnh động tác đại thể giống như đánh cầu cao thuận tay. Sau khi di chuyển bước đến vị trí, co gối hạ thấp trọng tâm chuẩn bị bật nhảy.  Khi bật nhảy nghiêng người thì nâng vai lên phía trên bên phải kép theo cánh tay, cẳng tay và vợt giơ lên để vươn thân người lên trên. Sau khi bật nhảy, thân người ngửa ra sau, ưỡn ngực thành hình cánh cung ngược. Tiếp đó cánh tay bên phải vung lên phía trên đằng sau bên phải, cẳng tay vung sau tự nhiên, cổ tay duỗi sau, cẳng tay kéo theo vợt đưa từ phía trên xuống phía dưới đằng sau. Lúc này cần cầm lỏng vợt. Theo đó quay người hóp bụng kéo theo cánh tay phải vung về phía trên bên phải, khủyu tay đi trước, cẳng tay dùng toàn bộ tốc độ vung về phía trên đằng trước, kéo theo vợt vung ra trước với tốc độ cao.  Khi điểm đánh cầu ở phía trên đằng trước vai, cẳng tay xoay trong, cổ tay gập trước và hơi co vẩy cổ tay phát lực đập cầu. Lúc này ngón tay cần đột ngột nắm chặt chuôi vợt, đem lực bộc phát của cổ tay tập trung vào điểm đánh cầu. Góc giữa vợt và phương hướng đánh cầu nhỏ hơn 900. Mặt chính diện của vợt đánh vào phía sau núm cầu làm cho cầu đi thẳng xuống dưới. Sau khi đập cầu, cẳng tay theo quán tính thu vào trước thân, trong quá trình trở về vị trí cũ đưa vợt thu về trước ngực.  \* Đập cầu đường chéo thuận tay (phối hợp nghiêng người bật nhảy): tư thế chuẩn bị và yếu lĩnh động tác giống như đập cầu đường thẳng thuận tay. Điểm khác nhau là sau khi bật nhảy, dùng lực quay người ra phía trước sang bên trái, hỗ trợ cho cánh tay đập cầu bay sang phía góc đối diện sân đối phương.  \* Đập cầu đường thẳng và đập cầu chéo góc trên đỉnh đầu: yếu lĩnh động tác và tư thế chuẩn bị giống với đánh cầu cao đỉnh đầu. Điểm khác nhau là khi vung vợt đánh cầu, cần tập trung toàn sức vào động tác đập cầu đi xuống theo hướng đường thẳng hoặc hướng đường chéo góc (hình 28). Mặt vợt và phương hướng đánh cầu tạo với nhau một góc nhỏ hơn 90° .  \* Đập cầu đường thẳng trái tay: tư thế chuẩn bị và yếu lĩnh động tác cũng giống như động tác kỹ thuật đánh cầu cao trái tay. Điểm khác nhau ở đây là cần dùng sức vung vợt mạnh trước khi đánh cầu. Thời điểm đập cầu, góc giữa vợt và hướng đập cầu cần nhỏ hơn 90° . | 28-30 phút | LT cho lớp thực hiện gv quan sát và sửa sai nếu có.  ĐHTL  🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 |
| **III-PHẦN KẾT THÚC**  Gv cho lớp hồi tĩnh, thả lõng  Gv nhận xét buổi học  Gv dặn dò và cho bài tập về nhà | 4-5 phút | ĐHTL  🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  ***GV HÔ THỂ DỤC ĐỒNG LOẠT HỌC SINH HÔ KHỎE*** |