

Tuần 10

Tiết : 19-20

NHẢY XA – TTTC (BÓNG CHUYÊN) – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

- Nhảy Xa : Tập mô phỏng giai đoạn trên không.
Tập mô phỏng động tác chân giậm, động tác chân lãng.
- Bóng chuyền : ôn lại chuyển bóng cao tay , đệm bóng thấp tay
- Chạy bền : Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.

II. YÊU CẦU:

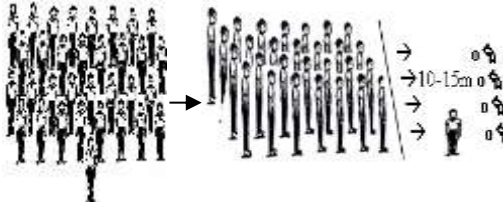
- Thực hiện được chạy đà (1-3 bước) – giậm nhảy - trên không – tiếp đất.
- Thực hiện đúng kỹ thuật đệm bóng và chuyển bóng
- Biết cách chạy bền trên địa hình tự nhiên và cách khắc phục một số hiện tượng, tình huống thường gặp khi chạy.

III. ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN:

- Sân trường.
- Còi, bóng, cuốc, hồ cát, tranh ảnh nhảy xa.

IV. THỜI GIAN: 90 phút.

V. TIẾN TRÌNH LÊN LỚP:

NỘI DUNG	ĐỊNH LƯỢNG		PHƯƠNG PHÁP – TỔ CHỨC
	SL	TG	
I. PHẦN MỞ ĐẦU: 1. Nhận lớp: - HS: Cán sự tập hợp và báo cáo - GV: Nhận lớp, hỏi tình hình sức khỏe, phổ biến mục tiêu, nội dung và nhiệm vụ. - Kiểm tra bài cũ 2. Khởi động: - Thực hiện các động tác sau: xoay các khớp cổ tay, cổ chân, khớp vai, tay trên dưới, tay ngực, khớp hông, khớp gối. Căng cơ . - Khởi động chuyên môn : bước nhỏ , nâng cao đùi , đập sau...	2 lần x 8 nhịp	8-15P	Đội hình nhận lớp  Đội hình khởi động chung  Đội hình khởi động chuyên môn 

II. PHẦN CƠ BẢN :

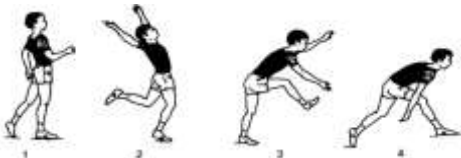
1. Nhảy xa:

- Tập mô phỏng giai đoạn trên không.



- Tập mô phỏng động tác chân giậm, động tác chân lăng.

+ Tập mô phỏng động tác chân giậm.



+ Tập mô phỏng động tác chân lăng.

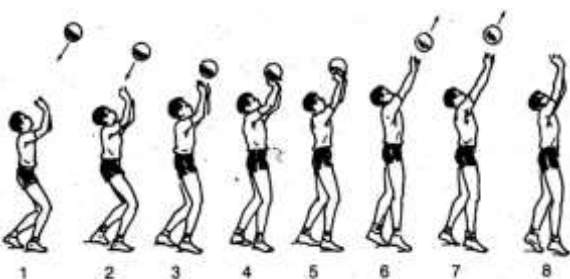


2. TTTC (Bóng chuyền) :

- Ôn đệm bóng thấp tay



- Ôn chuyền bóng cao tay



60-65
P

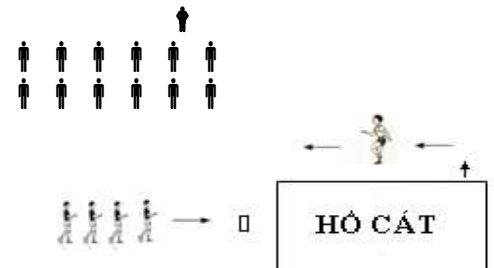
5-7 lần

2 lần

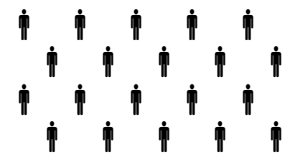
- GV giới thiệu, phân tích và thị phạm từng động tác, rồi cho cả nhóm tập luyện.

- GV quan sát sửa sai HS.

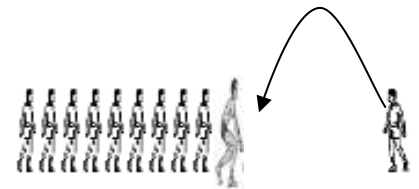
- Đội hình luyện tập .



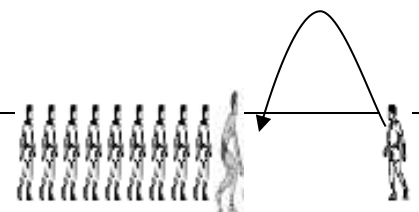
- Đội hình tập mô phỏng động tác chân giậm, động tác chân lăng.



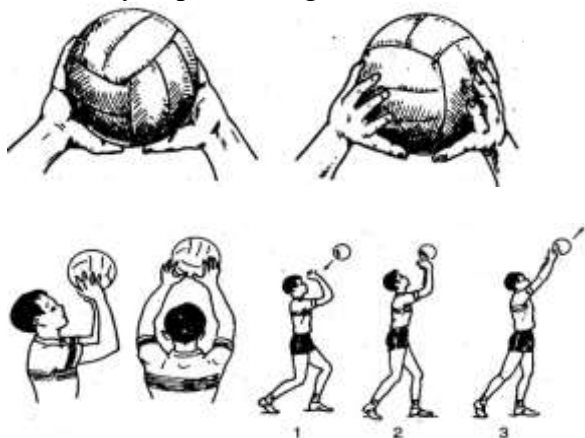
Gv



- Đội hình tập luyện



- Hình tay tiếp xúc bóng.



3. Chạy Bền:

- Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên.

4. Cũng Cố :

- Thực hiện mô phỏng động tác chân giậm, động tác chân lăng.
- Thực hiện đúng kỹ thuật đệm bóng và chuyền bóng

III. PHẦN KẾT THÚC :

- Thả lỏng
 - + Hít thở sâu .
 - + Tại chỗ thả lỏng tay, chân.
- Nhận xét đánh giá giờ học.
- Bài tập về nhà:
 - + Ôn các động tác kỹ thuật nhảy xa đã học.
- Xuống lớp :

2 lần x
8 nhịp

5-10
phút

- Đội hình chạy bền



GV: Yêu cầu HS quan sát (gọi 1-2 HS bổ sung những điểm sai)

HS: Quan sát nhóm thực hiện và nhận xét, đánh giá.

Đội hình thả lỏng
(4 hàng ngang lệch nhau)



Đội hình xuống lớp