

Tuần: 11

Tiết : 21-22

NHẢY XA – TTTC (BÓNG CHUYỀN) – CHẠY BỀN

I. MỤC TIÊU:

. Nhảy Xa : Tập mô phỏng giai đoạn trên không.

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

Học chạy đà 3 bước trên không và tiếp đất

. Bóng chuyền : ôn lại chuyền 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 chuyền 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:

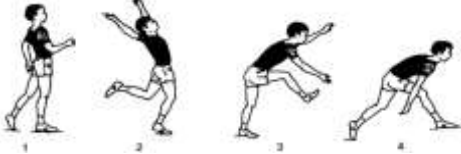
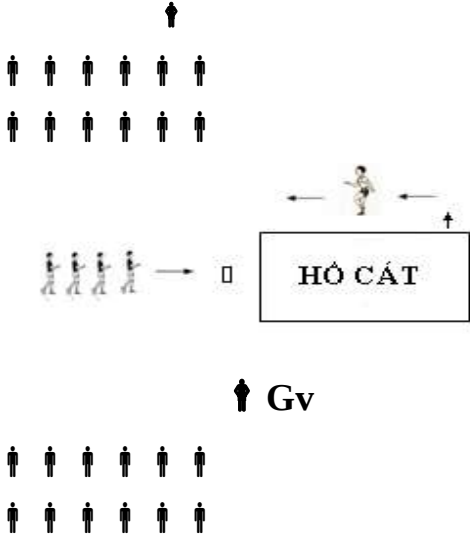
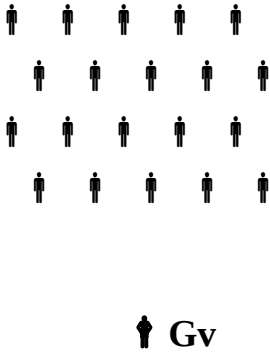
. Sân trường.

. Còi,bóng,cuộc,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 khoẻ, 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... II. PHẦN CƠ BẢN :	21 lần x 8 nhị p	8- 15P	Đội hình nhận lớp  Đội hình khởi động chung  Đội hình khởi động chuyên môn  - GV giới thiệu, phân tích và thị phạm từng động tác, rồi cho cả

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.  + Học: Chạy đà (1-3 bước) – giậm nhảy - trên không – tiếp đất.	4-5 lần 4-5 lần	60-65 Phút 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.  - Đội hình luyện tập .
--	-------------------------------	---



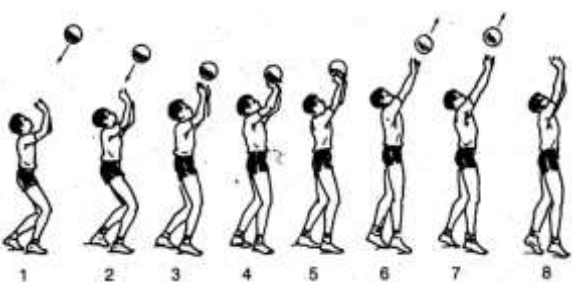
2-
3lần

2. TTTC (Bóng chuyền) :

- Ôn đệm bóng thấp tay

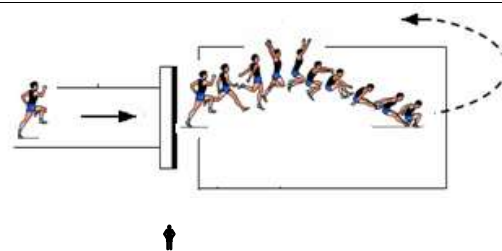
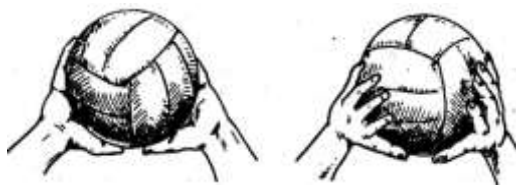


- Ôn chuyền bóng cao tay

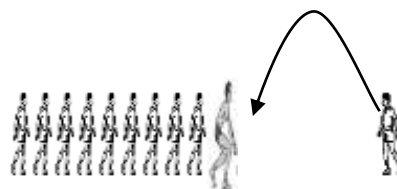


5-7l

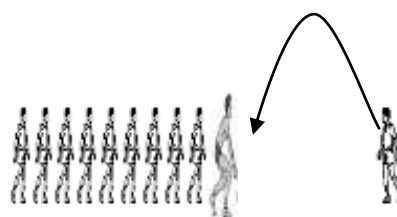
- Hình tay tiếp xúc bóng.

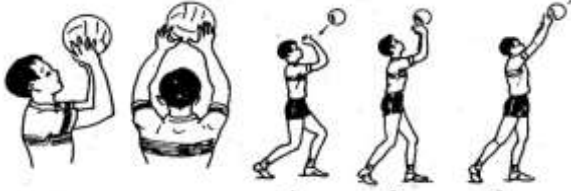


- Đội hình tập luyện



- Đội hình tập luyện



	5-71	
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	5-71	- 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.
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 kĩ thuật đã học.		

- Xuống lớp :	2 lần x 8 nhị p	5-10 phút	Đội hình thả lỏng (4 hàng ngang lệch nhau)  Đội hình xuống lớp
----------------------	--	----------------------	--