Trường THCS Thị Trấn Tuần 24 – tiết 47,48

NỘI DUNG BÀI HỌC

NHẢY CAO – TTTC : BÓNG CHUYỀN

CHẠY BỀN

1. Mục tiêu:

* Kiến thức: Trang bị cho HS một số hiểu biết về nhảy cao và Bóng chuyền.
* Kỹ năng : Hình thành thói quen, tính kỷ luật, tinh thần trách nhiệm trước tập thể trong mọi hoạt động.

1. **Phương pháp :** Trực tuyến

|  |  |
| --- | --- |
| NỘI DUNG | HỌC SINH |
| 1/ Nhảy Cao  Củng cố lại 4 giai đoạn Chạy đà – giậm nhảy – trên không và tiếp đất  -Hướng chạy đà  nhay cao  Giai đoạn chạy đà | HS quan sát tranh  Thực hiện mô phỏng kỹ thuật động tác tại nhà    chay da nhay cao |

|  |  |
| --- | --- |
| Đặt chân giậm nhảy đá lăng  -Giai đoạn trên không và tiếp đất  Yêu cầu: trước khi tập,HS nhớ khởi động trước khi tập  2/ Bóng Chuyền  Phát bóng thấp tay bằng hai tay (Nữ)  Động tác :  + Tung bóng :Trọng tâm hạ xuống, đồng thời tay trái và tay phải cũng hạ thấp hơn so với so với tư thế chuẩn bị.sau đó nhanh chóng duỗi khớp gối,đưa trọng tâm lên  cao, tay trái cũng nâng bóng lên nhịp nhàng và tung bóng lên cao theo phương thẳng đứng, tay phải tiếp tục đưa sang phải và ra sau chuẩn bị đánh bóng  + Đánh bóng : Khi bóng ở tầm đánh thích hợp chân phải đạ mạnh,trọng tâm dồn sang chân trái.Tay phải đưa từ phải - sang trái và đánh vào phía sau dưới quả bóng ( chếch dưới và ngang tầm bóng)đồng thời người xoay dần về phía trước tạo lực cho tay phải đánh bóng mạnh hơn  Phát bóng cao tay bằng hai tay ( nam)  Chuyền bóng cao tay bằng hai tay (nam, nữ)  + Động tác: Trước khi tung bóng, hơi hạ thấp trọng tâm cơ thể tay nâng bóng cũng hạ theo. Dùng sức của chân để đạp đất đưa trọng tâm cơ thể lên cao, tay cầm bóng tung bóng lên cao  khoảng 1- 1,2m. đồng thời tay phải cũng chuyển |  |



Chú ý : khởi động trước khi tập

động lên cao – ra sau, lòng bàn tay hướng lưới cao hơn đầu. Khi bóng rơi đến tầm thích hợp tay phải chuyển động từ sau ra trước để đánh vào bóng; tiếp xúc với bóng ở sau, dưới tầm bóng. Sau khi phát bóng người tiếp tục gập thân, tay vươn theo bóng, chân sau bước lên, nhanh chóng về vị trí để tiếp tục thi đấu.

***3. Chạy bền***

Chạy trên địa hình tự nhiên 550m (nam), 500m (nữ )

***Thả lỏng cơ thể thể thực hiện trong 5 phút sau đó nghĩ nghơi***