**MÔN: NHẢY CAO - THỂ THAO TỰ CHỌN**

**A: PHẦNMỞ ĐẦU**

***I. NHIỆM VỤ:***

1. Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ nhảy cao.

Ôn lại 3-5 bước-giậm nhảy đá lăng-qua xà và tiếp đất (Kiểu “bước qua”).

Hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật và nâng cao thành tích.

1. Tự chọn: Đá cầu (chuẩn bị kiểm tra)

Một số bài tập bổ trợ đá cầu.

Ôn: Chuyền cầu bằng mu bàn chân chính diện

Thi đấu tập.

***II.YÊU CẦU:***

- Thực hiện hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao và nâng cao thành tích.

- Thực hiện tốt kỹ thuật chuyền cầu chuẩn bị kiểm tra.

**B: PHẦN VÀ NỘI DUNG**

***I. Phần chuẩn bị:***

- Nhận lớp .

- Phổ biến nội dung và yêu cầu buổi tập.

- Nhắc HS khởi động, xoay các khớp tay, chân, hông, gối.

- Ép ngang, ép dọc

- Bài cũ: Giai đoạn kỹ thuật nhảy cao:

Gồm 4 giai đoạn: Chạy đà, giậm nhảy , trên không và rơi xuống đất.

***II/ Phần cơ bản:***

1. Nhảy cao:

- Ôn lại Đà 3-5 bước-giậm nhảy đá lăng-qua xà và tiếp đất (Kiểu “bước qua”).

- Hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao (Kiểu “bước qua”) và nâng cao thành tích.

2. Đá cầu: Đá cầu (chuẩn bị kiểm tra).

- Ôn: tâng cầu, chuyền cầu

- Thi đấu tập.

3. Củng cố kỹ thuật:

- Hoàn thiện toàn bộ kỹ thuật nhảy cao; Rút kinh nghiệm thi đấu đá cầu.

***III/ Phần kết thúc:***

-Hồi tĩnh: Các em tự thả lỏng, rủ tay chân hông gối

- Luyện tập thường xuyên để nâng cao thành tích

YÊU CẦU CƠ BẢN VỀ KỸ THUẬT, BIỆN PHÁP TỔ CHỨC

- Các em HS tập trung trong tập luyện. Nắm vững nội dung và yêu cầu của môn học.

- Tích cực thực hiện khởi động .

-Tích cực thực hiện các động tác bổ trợ.

+ Chạy nhanh phối hợp giậm nhảy đá lăng tốt, chân qua xà không co, rơi xuống khuỵu gối.

- Phối hợp tốt 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy cao.

- Tích cực tập luyện nâng cao thành tích.

- Đảm bảo an toàn trong quá trình tập luyện.

+Tích cực thực hiện các bài tập bổ trợ BC.

+Thực hiện tốt kỹ thuật tâng cầu , chuyền cầu và phát cầu, phối hợp lực toàn thân.

-Tích cực thi đấu, phán đoán di chuyển đỡ và đá cầu tôt, phối hợp tốt với đồng đội.

- Thực hiện tốt các bài tập về nhà.