Tuần 21- Tiết 41-42: **NHẢY CAO- BÓNG CHUYỀN- CHẠY BỀN**

**I.Phần khởi động**

 a.Khởi động chung: xoay đều các khớp cổ tay, cổ chân, gối, cổ, hông…

 b.Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, chạy đạp sau…

**II.Phần nội dung**

1.Nhảy cao “Bước Qua”: Ôn các động tác bổ trợ kỹ thuật nhảy cao qua dây thun, Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua dây thun.

2.Bóng chuyền: Thực hiện kỹ thuật đệm bóng thấp tay đứng tại chổ tung bóng

3.Chạy bền vòng quanh sân nhà hay vòng quanh sân vườn( tùy thuộc vào cự ly của sân nhà mình, chạy vừ sức dđối với thể trạng của HS).

**III.Phần hồi tĩnh**

Khi thực hiện xong các bài tập thả lỏng bằng cách đi nhẹ kết hợp với hít thở sâu 3 đến 5 phút.