**NHẢY XA – ĐÁ CẦU - CHẠY BỀN**

**I/ Mục tiêu:**

**\*** Kiến Thức:

- Nhảy Xa: Ôn một số động tác bổ trợ, kỹ thuật chạy đà, kỹ thuật giậm nhảy. Học: Kỹ thuật trên không và tiếp đất.Trò chơi “Lò cò tiếp sức“.

- Đá Cầu: Ôn Tâng cầu bằng đùi. Tâng cầu bằng má trong bàn chân. Tâng cầu bằng mu bàn chân.

- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.

\*Kỹ năng:

- Biết và nắm được nội dung bài học.

- Hiểu và thực hiện tương đối đúng động tác.

\*Thái độ: Tự giác, tích cực trong học tập.

**II/ Địa điểm – Thiết bị dạy dọc:**

- Địa điểm: Trên sân trường, sân tập vệ sinh, an toàn.

- Phương tiện: Giáo viên chuẩn bị còi, hố cát, cầu chinh, máy chiếu.

**III/ Nội dung và phương pháp lên lớp:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nội dung | Định lượng | Phương pháp tổ chức |
| **I/ Mở đầu:**  ***1.Nhận lớp****:* Giáo viên nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu tiết học.   1. ***2. Khởi động:***    1. ***Chung:*** Đánh tay cao thấp, xoay cổ, xoay cổ tay cổ chân, xoay khuỷu tay, xoay cánh tay, tay ngực, lưng bụng, vặn mình, hông gối, ép ngang, ép dọc.    2. ***Chuyên môn:*** Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.   **II/ Cơ Bản:**  ***1.* Nhảy xa:**  ***a. Ôn***  -Đà 3 bước giậm nhảy đá lăng.  -Nhảy bước bộ trên không.  - Kỹ thuật chạy đà.  - Kỹ thuật giậm nhảy.  ***b. Học: Kỹ thuật trên không và tiếp đất***  ***\* Giai đoạn trên không:***  ***-*** Phần thứ nhất: Khi chân giậm nhảy rời khỏi ván là lúc bắt đầu phần thứ nhất của giai đoạn trên không, lúc này người bắt đầu bay lên cao – ra trước. Phần này ở bất kỳ kiểu nhảy xa nào cũng giống nhau : Chân giậm duỗi thẳng chếch dưới phía sau, chân đá lăng co ở phía trước, trông như đang bước bộ ở trên không, vì vậy phần này có tên gọi là động tác “ bước bộ trên không”.  - Phần thứ hai: Sau khi thực hiện bước bộ trên không, chân giậm co dần lại và đưa ra trước nâng cao gối, tay khác bên với chân giậm cũng đưa ra trước – lên cao cùng với tay bên chân giậm nhảy. Tiếp theo đánh hai tay ra trước vòng xuống dưới – ra sau kết hợp với thân ngả nhiều về trước và vươn hai chân để chuẩn bị tiếp đất.  ***\* Giai đoạn tiếp đất :***  Giai đoạn tiếp đất bắt đầu khi hai chân tiếp đất, cần chủ động co chân để giảm chấn động và với người cùng hai tay ra trước, không để bất kỳ bộ phận nào của cơ thể chạm đất phía sau hai chân. Tiếp theo đứng lên rời khỏi hố cát. Động tác tiếp đất cần hết sức khéo léo, chủ động sẽ tận dụng được tối đa thành tích do chạy đà và giậm nhảy tạo nên.  - xem video clip kĩ thật nhảy xa. Giáo viên phân tích động tác kĩ thuật nhảy xa được chiếu trong clip  ***b. Trò chơi “ Lò cò tiếp sức “:***  - Chuẩn bị: kẻ một vạch xuất phát và 1 vạch đích dài 4 m và cách nhau 20m. Tập hợp học sinh thành 2 hàng dọc sau vạch xuất phát.  - Cách chơi: Khi có lệnh chuẩn bị các em số 1 của các đội tiến vào vạch xuất phát. Khi có lệch bắt đầu các em nhảy lò cò bằng chân thuận về phía vạch đích rồi chạy vòng về chạm tay bạn số 2, đi vòng về tập hợp phía cuối hàng . Số 2 tiếp tục thực hiện như số . Và cứ tiếp tục lần lượt cho đến bạn cuối cùng của đội. Đội nào về nhanh nhất ít phạm quy là đội chiến thắng.  - Trò chơi giúp học sinh tăng cường sức mạnh, sức bật của chân và tăng cường thể lực cho nội dung học nhảy xa.  ***2. Ôn đá cầu:***  -Tâng cầu bằng đùi.  - Tâng cầu bằng má trong bàn chân.  - Tâng cầu bằng mu bàn chân.  ***3. Chạy bền :***  - Chaïy treân ñòa hình töï nhieân cuûa tröôøng.  - Nhaéc nhôû tröôùc khi taäp chaïy nghieâm tuùc, coù yù chí khaéc phuïc tình traïng cöïc ñieåm.  ***4. Củng cố:***  + Giáo viên gọi một vài em thực hiện tốt, một vài em thực hiện sai kỹ thuật nhảy xa.  + Cho cả lớp nhận xét.  + Nêu ra những sai lầm thường mắc phải.  + Giáo viên chỉ dẫn sửa sai để học sinh tự tập ở nhà.  **III/ Kết Thúc:**  - Thả lỏng : Đứng tại chổ làm các động tác gập thân thả lỏng, rủ tay rủ chân, lắc đùi.  - Giáo viên nhận xét, biểu dương những học sinh tập luyện tích cực, nhắc nhở những học sinh chưa tốt.  - Đánh giá kết quả giờ học.  - Giao bài tập về nhà, xuống lớp. | 5-7 Phút  2 lần x8 nhịp  34 – 35 phút  Nam 500 m  Nữ 300 m  5 – 7 Phút | - Lớp trưởng tập hợp lớp, điểm số, báo cáo sỉ số cho giáo viên.  - Đội hình khởi động: 3 hàng ngang    🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  - Đội hình khởi động: 4 hàng ngang cự ly giãn cách một dang tay, đứng xen kẽ nhau.    🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹    🚹  - Đội hình tập luyện:  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹    🚹  - Đội hình tập luyện:  🚹🚹🚹🚹 ⇨  🚹  🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹  - GV giới thiệu trò chơi, phân tích, hướng dẫn cho HS chơi thử 1 lần.  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 ⇨ ✪  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 ⇨ ✪    🚹  - Đội hình tập luyện :  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹    🚹  *-* Đội hình tập luyện:    🚹    - Theo đội hình 3 hàng ngang.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹    🚹  - Đội hình thả lỏng: 3 hàng ngang cự ly giãn cách một dang tay, đứng so le nhau.  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  - Đội hình xuống lớp:  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹    🚹 |

BAN GIÁM HIỆU DUYỆT Giáo viên Thực hiện

Nguyễn Ngọc Đăng Khoa