***TIẾT 26***

***NHẢY XA – CHẠY BỀN***

**I - MỤC TIÊU:**

**1. Kiến thức:**

- HS hiểu và biết cách chơi trò chơi, biết cách vận dụng trò chơi để phát triển sức mạnh của chân giậm nhảy.

- Biết được các động tác bổ trợ để tự tập phát triển sức mạnh của chân giậm nhảy.

- Hiểu và biết các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi

**2. Kĩ năng:**

- Thực hiện được một số động tác bổ trợ cho nhảy xa ở mức tương đối chính xác.

- Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật chạy đà - giậm nhảy - trên không - tiếp đất (Hoàn thiện kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi).

- Thực hiện được hết các bài tập và lượng vận động được giao.

**3. Thái độ:**

- HS có thái độ nghiêm túc trong tập luyện, ý thức tự giác tích cực trong luyện tập nhóm.

**II - ĐỊA ĐIỂM** - **PHƯƠNG TIỆN:**

- Sân tập nhà thể chất Trường THCS Ngọc Hồi.

- Ván giậm, còi, cờ, đệm.

**III - TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **ĐỊNH LƯỢNG** | **PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC** |
| **A - PHẦN MỞ ĐẦU:**  **1 - Nhận lớp:**  - Kiểm tra sĩ số, trang phục luyện tập, sức khoẻ học sinh.  - Giới thiệu gv dự giờ  - GV phổ biến nội dung giờ học.  **2 - Khởi động:**  \* Khởi động chung:  - Chạy nhẹ một vòng sân tập.  - Bài TD phát triển chung .  - Xoay các khớp: đầu cổ, vai, khuỷu tay, gối, cổ tay cổ chân.  - Ép dọc, ép ngang.  \* Khởi động chuyên môn:  - Chạy bước nhỏ (10m)  - Chạy nâng cao đùi (10m)  - Chạy gót chạm mông (10m)  - Chạy đà 3 bước giậm nhảy – bước bộ trên không.  **B. PHẦN CƠ BẢN**  **1. Nhảy xa:**  \* Trò chơi:Lò cò tiếp sức  Yêu câu: hs chơi tích cực, sôi nổi.  - Thưởng: Đội thắng được tặng một phần quà và những tràng pháo tay  - Phạt đội thua: Hô to: Học tập đội bạn  Giới thiệu một số vận động viên có thành tích cao trong nhảy xa.  Hoàn thiên kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi.  Yêu cầu: Hs thực hiện tương đối đúng kĩ thuật.  - Chạy đà 5-7 bước giậm nhảy bước bộ trên không.  Yêu cầu: Hs chạy đà giậm nhảy tích cực  **3. Chạy bền:**  Chạy trên địa hình tự nhiên:  Nam chạy 500m.  Nữ chạy 300m.  Yêu cầu: Hs chạy thành hàng dọc, phân phối sức hợp lý để hoàn thành cự li.  **C - PHẦN KẾT THÚC:**  **1.Thả lỏng- Hồi Tĩnh.**  -Thực hiện một số động tác thả lỏng, hồi tĩnh.  **2. Xuống Lớp.**  - GV nhận xét, đánh giá giờ học.  - Giao bài tập về nhà. | 6-8phút  2lx8n  2lx8n  2lx8n  1 lần  1 lần  1 lần  1 lần  32phút  27phút  5phút    2 lần  2-3 lần  5phút  5phút | - Lớp trưởng tập trung lớp, báo cáo.  - GV nhận lớp.  - Giới thiệu gv dự giờ.  Đội hình tập trung:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 CS  🚹Gv  Đội hình khởi động:  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹    🚹GV 🚹cs  ( Hs thực hiện theo nhạc)  Hs thực hiện theo nhịp hô của cán sự  Gv quan sát nhắc nhở hs tích cưc tập luyện.  Đội hình chơi:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹Gv 🚹 CS  Gv phổ biến cách chơi, luật chơi. Sau đó tổ chức cho hs chơi, đồng thời là trọng tài  Gv cho hs xem video kĩ thuật nhảy xa.  Gv giới thiệu vào bài học  Đội hình tập luyện:  - Gv tổ chức cho hs xem tranh ảnh kĩ thuật sau đó làm mẫu cho hs quan sát 1-2 lần sau đó tổ chức cho hs tập luyện  - GV chia nhóm luyện tập. Cán sự TD điều khiển nhóm 2 tập luyện.  GV quan sát sửa sai chung.  **+ Nhóm1:**  Hoàn thiên kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi ( vào đệm).  🚹🚹🚹🚹    🚹GV  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  Hs thực hiện theo dòng chảy, gv quan sát sửa sai chung.  Sau khoảng 10 phút gv đổi vị trí tập luyện cho hai nhóm  **+ Nhóm2:**  Bổ trợ giậm nhảy bước bộ trên không.  🚹🚹🚹    🚹CS  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  Đội hình chạy bền.  Đội hình thả lỏng:  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹cs  🚹GV  Gv cho hs thả lỏng theo nhạc  Đội hình xuống lớp:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 CS  🚹GV  Gv nhận xét đánh giá giờ học.  Gv hô: Cả lớp giải tán  Học sinh hô: Khỏe! |

**Rút kinh nghiệm:** ……………………………...........................................................……………….…………………………………………………………………………….……...…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………