|  |  |
| --- | --- |
| Ngày soạn:  Ngày giảng: | Tiết: 37 |

**NHẢY XA - THỂ THAO TỰ CHỌN**

**- Nhảy Xa: +** Ôn một số đt bổ trợ ( nhảy xa ) đã học ở lớp 6,7

- **Thể Thao Tự Chọn:** + Bài tập phát triển chung.

+ Ôn kĩ thuật di chuyển đơn bước đánh cầu cao tay bên trái, bên phải

+ Luyện tập: Bài tập đánh cầu qua lại.

**A. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức :** Nhằm trang bị cho học sinh một số kiến thức kĩ năng cơ bản để tập luyện, kĩ thuật cần thiết để phát triển sức bền, và biết vận dụng để tự tập và tham gia thi đấu.

**2. Kĩ năng :** học sinh thực hiện đúng, đều kt, biết thực hiện tương đối đúng , chính xác một số trò chơi, và bổ trợ kĩ thuật.

**3. Thái độ**- Rèn luyện cho HS tính kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn, tinh thần tập thể và góp phần hình thành nhân cách.

**B. ĐỊA ĐIỂM PHƯƠNG TIỆN**

- Tài liệu : Giáo án, tranh minh hoạ

- Địa điểm : Tập trên sân tập của trường

- Dụng cụ : Xẻng, vợt cầu

**C. PHƯƠNG PHÁP:**

- Phương pháp thuyết trình, thị phạm

**D. TIẾN TRÌNH LÊN LỚP**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NÔI DUNG** | **ĐỊNH LƯỢNG** | | **PHƯƠNG PHÁP - TỔ CHỨC** |
| **SL** | **TG** |
| **I. PHẦN MỞ ĐẦU**  1. Nhận lớp  - Tập hợp báo cáo sĩ số.  - GV nhận lớp  - Thầy trò chúc sức khoẻ.  - GV phổ biến nội dung, yêu cầu bài dạy .  *2. Khởi động*.  - Khởi động chung  Cho lớp chạy nhẹ nhàng 1 vòng trên sân tập lớp tập trung, xoay các khớp, cổ, chân, tay, vai, hông, thân mình.  - Khởi động chuyên môn tại chỗ  + Chạy bước nhỏ  + Chạy nâng cao đùi  + Chạy gót chân chạm mông  3. Kiểm tra bài cũ.  - Nhắc lại kỹ thuật cầu lông lớp 7  **II. PHẦN CƠ BẢN**  **\* Nội dung 1**  **+ Nhảy xa:**   * Đá lăng trước * Đá lăng trước – sau * Đá lăng sang ngang   - Chạy nâng cao đùi di chuyển  - Chạy đạp sau di chuyển  **\* Nội dung 2**  **+ Thể thao tự chọn:**  + Bài tập phát triển chung.  + Ôn kĩ thuật di chuyển đơn bước đánh cầu cao tay bên trái, bên phải  + Luyện tập: Bài tập đánh cầu qua lại.  4. Hệ thống bài :  Học sinh chú ý phối hợp các giai đoạn với nhau.  **III. PHẦN KẾT THÚC**  1. Hồi tĩnh. thả lỏng :  Học sinh đứng theo hàng, tại chỗ thả lỏng chân tay thân mình và căng cơ.  2. Nhận xét giờ học:  3. Giao bài tập về nhà  - Bài tập 1: Luyện tập chạy bền nam 500m, nữ 300m.  4. Xuống lớp | 100-200m  2x8 n  2l  2l  2l  3L  3/L | 7Phút  15  phút  15p  1'  7 phút | - ĐH nhận lớp  x x x x  x x x x (1)  x x x x  x x x x x  ▲  - Thầy trò chúc sức khoẻ  - GV nói ngắn gọn, rõ ràng đầy đủ chính, chính xác.  - GV (CH) cho lớp khởi động  - ĐH khởi động  x x x x  x x x x (2)  x x x x  x x x x  ▲  - GV đánh giá nhận xét và cho điểm   |  | | --- | |  |     - gv điều khiển lớp tập và sửa sai    x   |  |  |  | | --- | --- | --- | | x x x x  x x x x  x x x x  x x x x |  | x  x  x  x |   - gv điều khiển lớp tập và sửa sai  x x x x x x x x  x x x x x x x x    **gv** x x x x x x x x  x x x x x x x x  - GV nhắc lại những kiến thức cơ bản cho học sinh.  - HS nhận xét, GV nhận xét  - GV điều khiển lớp thả lỏng  - GV nhận xét buổi học  - GV giao bài tập về nhà cho HS  - Thầy trò chào nhau  GV hô lớp “nghiêm” – cả lớp đồng thanh hô “khỏe” |

**E. RÚT KINH NGHIỆM:**

.........................................................................................................................................................................................................................................................................