**BẬT XA, ĐẬP BÓNG XUỐNG SÀN VÀ BẮT BÓNG (2 LẦN)**

**1. Mục đích yêu cầu.**

**1.1. Kiến thức.**

- Trẻ nhớ tên vận động: Bật xa, đập bóng xuống sàn và bắt bóng

- Trẻ biết cách bật xa, đập bóng xuống sàn và bắt bóng

- Trẻ biết phối hợp chân tay nhịp nhàng.

**1.2. Kĩ năng.**

-  Luyện kĩ năng khéo léo của đôi chân, định hướng về phía trước khi bật xa

- Trẻ bật nhẹ nhàng về phía trước, phát triển cơ chân, cơ tay

- Trẻ biết đập bóng xuống sàn và dùng đôi bàn tay khéo léo để bắt giữ bóng 4 – 5 lần liên tiếp

- Rèn luyện và phát triển sức mạnh của tay, vai, chân, định hướng khi đập bóng xuống sàn và bắt bóng.

**1.3. Thái độ.**

- Giáo dục trẻ trong khi chơi không vứt, ném bóng lung tung, trẻ chơi trò chơi hứng thú.

- Trẻ có ý thức kỉ luật thói quen trong giờ học, hăng say tập luyện thích học thể dục, biết yêu quý quan tâm cộng tác với bạn bè khi chơi.

**2. Chuẩn bị.**

**\* Không gian tổ chức:** Trong lớp.

**\* Đồ dùng:** 5 quả bóng tennis, xắc xô

**\* Phương pháp:** Thực hành, luyện tập.

**3. Tiến hành.**

**3.1. Ổn định.**

- Cho trẻ hát bài “Quê hương em”.

- Trò chuyện, dẫn dắt trẻ vào bài học.

**3.2. Nội dung.**

**\* *HĐ1: Khởi động.***

- Cho trẻ xếp thành vòng tròn và khởi động theo nhạc kết hợp các kiểu đi (đi bằng gót chân, đi bằng ngón chân, đi bình thường, chạy nhanh, chạy chậm) sau đó chuyển đội hình về 3 hàng ngang.

**\* *HĐ2: Trọng động.***

**a) Bài tập phát triển chung:**

- Động tác hô hấp: Gà gáy.

- Động tác tay vai: Đưa tay lên cao, trước, sang ngang.

- Động tác bụng lườn: Cúi gập người.

- Động tác chân: Đứng co từng chân.

- Động tác bật: Bật tách chụm chân.

**b) Vận động cơ bản: Bật xa, đập bóng xuống sàn và bắt bóng**

- Cô làm mẫu lần 1: Trọn vẹn , không giải thích

- Cô làm mẫu lần 2 + giải thích: cô đứng trước vạch xuất phát, đứng thẳng lưng, hai tay để thoải mái, mắt nhìn thẳng về phía trước, cô lấy đà nhún mạn chân bật xa về phía trước. Sau đó cô cầm bóng bằng 2 tay đập bóng xuống sân, cô đập thẳng xuống dưới sân, mắt nhìn theo bóng và thật khéo léo bắt bóng đang nảy lên bằng 2 tay và tiếp tục đập bóng xuống sân và bắt bóng 2 lần. (Cô giải thích thêm: Các con nhớ phải đập bóng xuống dưới sân chứ không được vứt, ném. Nếu ném... bóng sẽ đi lung tung như thế sẽ không bắt được bóng).

- Trẻ thực hiện: Lần lượt 2 trẻ một lên thực hiện. Cô bao quát, sửa sai, động viên trẻ. Những trẻ còn yếu, cô tập cùng trẻ.

- TCTV: Mời trẻ phát âm lại các cụm từ, câu trong các tình huống thuận lợi

**c) Trò chơi: “ Rèn luyện”**

- Cách chơi: Cô chia trẻ thành 5 nhóm với đội hình vòng tròn. Cô có thể làm lại cho từng nhóm xem lại một lần nữa. Cô cho mỗi trẻ đập bóng 4 - 5 lần.

- Cô tổ chức cho trẻ chơi 2 – 3 lần.

**\*** ***HĐ3: Hồi tĩnh.***

- Hít thở nhẹ nhàng.

**3.3. Kết thúc.**

- Cô nhận xét, tuyên dương trẻ.