

CHỦ ĐỀ 1: SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHỎE VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

Ngày soạn: / /

PPCT 01: Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Biết sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...), dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.

2. Năng lực

- **Năng lực chung:**
 - Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
 - Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.
- **Năng lực riêng:**
 - Lựa chọn được những yếu tố thuận lợi của môi trường tự nhiên và dinh dưỡng để nâng cao hiệu quả tập luyện.

3. Phẩm chất

- Chủ động tích cực tham gia các hoạt động luyện tập trong môi trường tự nhiên để rèn luyện và nâng cao sức khỏe.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Cầu lông).
- Hình ảnh, tranh vẽ minh họa có liên quan đến các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng.

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Cầu lông).

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động mở đầu: (6-8')

a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.

b. Nội dung:

- GV sử dụng phương tiện trực quan, giúp HS có nhận biết ban đầu về hình ảnh các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.

- GV đặt câu hỏi để thu hút, kích lệ sự tập trung chú ý khai thác vốn hiểu biết của HS.

c. Sản phẩm học tập: HS trình bày một số hiểu biết có liên quan đến các yếu tố dinh dưỡng, tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.

d. Tổ chức thực hiện:

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- GV nêu vấn đề và đặt câu hỏi cho HS thảo luận: + <i>Môi trường tự nhiên gồm những yếu tố nào?</i> + <i>Môi trường tự nhiên có ảnh hưởng đến quá trình luyện tập TDTT không? Cho ví dụ.</i> + <i>Hằng ngày, cần cung cấp những gì để giúp cơ thể phát triển thể chất và tăng cường sức khỏe?</i> + <i>Luyện tập TDTT giúp cơ thể tăng hay giảm tiêu hao năng lượng?</i>	6-8'	* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ. - GV đặt câu hỏi cho HS thảo luận - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). - GV mời đại diện HS khác nhận xét, bổ sung. - GV nhận xét, đánh giá, khuyến khích động viên HS. - GV dẫn dắt vào bài học * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt - Mức chưa đạt	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS vận dụng kiến thức thực tế, hiểu biết của bản thân để trả lời câu hỏi : + <i>Môi trường tự nhiên gồm những yếu tố: đất, nước, không khí, ánh sáng,...</i> + <i>Môi trường tự nhiên ảnh hưởng đến quá trình luyện tập TDTT. Ví dụ: Chạy ngược gió tốc độ chạy giảm hơn so với chạy xuôi gió, chạy lên dốc mệt hơn so với chạy trên đường bằng,...</i> + <i>Trong quá trình luyện tập TDTT; mồ hôi ra nhiều thì cơ thể đòi hỏi phải cung cấp lượng nước vừa đủ.</i> + <i>Hằng ngày cần cung cấp thức ăn và nước uống để giúp cơ thể phát triển</i>

			<i>thể chất và tăng cường sức khỏe.</i> <i>+ Luyện tập TDTT giúp cơ thể tăng tiêu hao năng lượng.</i>
--	--	--	--

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12')

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS:

- Nắm được khái niệm về sức khỏe.
- Những việc cần làm để có một sức khỏe tốt.
- Vai trò của môi trường tự nhiên trong tập luyện thể dục thể thao – tắm nắng, tắm không khí, tắm nước.

b. Nội dung: GV tổ chức cho HS thảo luận theo nhóm, đọc thông tin SGK và thực hiện nhiệm vụ học tập

c. Sản phẩm học tập: Trình bày theo nhóm khái niệm về sức khỏe; vai trò của môi trường tự nhiên trong tập luyện thể dục thể thao.

d. Tổ chức hoạt động:

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1) Khái niệm về sức khỏe GV tổ chức cho HS thảo luận theo nhóm, đọc thông tin SGK và thực hiện nhiệm vụ học tập	10-12'	- GV chia HS thành 4 nhóm, yêu cầu HS thảo luận theo nhóm, đọc thông tin SGK và thực hiện nhiệm vụ: <i>+ Nêu khái niệm về sức khỏe.</i> <i>+ Để có một sức khỏe tốt, chúng ta cần làm gì?</i> - GV theo dõi phần thảo luận của các thành viên trong từng nhóm, của mỗi nhóm, hỗ trợ HS nếu cần thiết. - GV mời đại diện các nhóm trình bày nội dung thảo luận GV đánh giá, nhận xét	- HS làm việc theo nhóm, thực hiện nhiệm vụ GV đưa ra. - Đại diện các nhóm trình bày nội dung thảo luận: <i>+ Khái niệm về sức khỏe.</i> <i>+ Những việc cần làm để có một sức khỏe tốt.</i>

2) Vai trò của môi trường tự nhiên trong tập luyện thể dục thể thao GV tổ chức cho HS thảo luận theo nhóm, đọc thông tin SGK và thực hiện nhiệm vụ học tập.	- GV chia HS thành 4 nhóm, yêu cầu HS thảo luận theo nhóm, đọc thông tin SGK và thực hiện nhiệm vụ: + Nhóm 1: <i>Tìm hiểu về phương pháp tắm nắng.</i> + Nhóm 2: <i>Tìm hiểu về phương pháp tắm không khí.</i> + Nhóm 3: <i>Tìm hiểu về phương pháp tắm nước.</i> - GV theo dõi phần thảo luận của các thành viên trong từng nhóm, của mỗi nhóm, hỗ trợ HS nếu cần thiết. - GV mời đại diện các nhóm trình bày nội dung thảo luận - GV mời đại diện các nhóm nhận xét lẫn nhau, đặt câu hỏi cho nhóm bạn (nếu chưa rõ). GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.	- HS làm việc theo nhóm, thực hiện nhiệm vụ GV đưa ra. - Đại diện các nhóm trình bày nội dung thảo luận - Đại diện các nhóm nhận xét lẫn nhau, đặt câu hỏi cho nhóm bạn HS chú ý lắng nghe
--	--	--

4. Hoạt động luyện tập và vận dụng:

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố kiến thức đã học.

b. Nội dung: GV yêu cầu HS trả lời các câu hỏi phần Vận dụng SGK; HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.

c. Sản phẩm học tập: HS trả lời được các câu hỏi phần Vận dụng SGK.

d. Tổ chức hoạt động

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
GV yêu cầu HS trả lời các câu hỏi phần Vận dụng SGK; HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.		- GV nêu nhiệm vụ cho HS: <i>Trả lời các câu hỏi SGK phần Vận dụng.</i>	- HS vận dụng kiến thức đã học và tiếp nhận, thực hiện nhiệm ở nhà.

		- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). - GV nhận xét, đánh giá, chuẩn kiến thức, kết thúc tiết học. * HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ - Ôn lại kiến thức đã học.	- HS báo cáo xen kẽ vào các tiết học.
--	--	--	---

PPCT 02: SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHỎE VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Biết lựa chọn chế độ dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.

2. Năng lực

- *Năng lực chung:*

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

- *Năng lực riêng:*

- Lựa chọn được những yếu tố thuận lợi của môi trường tự nhiên và dinh dưỡng để nâng cao hiệu quả tập luyện.

3. Phẩm chất

- Chủ động tích cực tham gia các hoạt động luyện tập trong môi trường tự nhiên để rèn luyện và nâng cao sức khỏe.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Cầu lông).
- Hình ảnh, tranh vẽ minh họa có liên quan đến các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng.

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Cầu lông).

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động mở đầu: (6-8')

a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.

b. Nội dung:

- GV sử dụng phương tiện trực quan, giúp HS có nhận biết ban đầu về hình ảnh các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.
- GV đặt câu hỏi để thu hút, kích lệ sự tập trung chú ý khai thác vốn hiểu biết của HS.

c. Sản phẩm học tập: HS trình bày một số hiểu biết có liên quan đến các yếu tố dinh dưỡng, tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.

d. Tổ chức thực hiện:

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- GV kiểm tra bài cũ: + <i>Nêu khái niệm về sức khỏe.</i>	6-8'	* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ. - GV đặt câu hỏi cho HS trả lời - GV mời 1-2 HS lên trả lời, HS khác nhận xét, bổ sung. - GV nhận xét, đánh giá, khuyến khích động viên HS. - GV dẫn dắt vào bài học * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS vận dụng kiến thức thực tế, hiểu biết của bản thân để trả lời câu hỏi

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12')

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS nắm được:

- Vai trò của dinh dưỡng.
- Chế độ dinh dưỡng hợp lí.

b. Nội dung: GV tổ chức cho HS thảo luận theo nhóm, đọc thông tin, quan sát hình ảnh SGK và thực hiện nhiệm vụ học tập.

c. Sản phẩm học tập: Trình bày theo nhóm với 2 nội dung:

- Vai trò của dinh dưỡng.
- Chế độ dinh dưỡng hợp lí.

d. Tổ chức hoạt động

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
3: Dinh dưỡng trong rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất - GV chia HS thành 2 nhóm, yêu cầu HS thảo luận theo nhóm, quan sát hình ảnh, đọc thông tin SGK và thực hiện nhiệm vụ	10-12'	- GV chia HS thành 2 nhóm, yêu cầu HS thảo luận theo nhóm, quan sát hình ảnh, đọc thông tin SGK và thực hiện nhiệm vụ: + Nhóm 1: <i>Tìm hiểu về vai trò của dinh dưỡng.</i>	- HS làm việc theo nhóm, thực hiện nhiệm vụ GV đưa ra. - Đại diện các nhóm trình bày nội dung thảo luận

		+ Nhóm 2 : <i>Tìm hiểu về chế độ dinh dưỡng hợp lý.</i> - GV theo dõi phần thảo luận của các thành viên trong từng nhóm, của mỗi nhóm, hỗ trợ HS nếu cần thiết. - GV mời đại diện các nhóm trình bày nội dung thảo luận - GV mời đại diện các nhóm nhận xét lẫn nhau, đặt câu hỏi cho nhóm bạn (nếu chưa rõ). GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới	- Đại diện các nhóm nhận xét lẫn nhau, đặt câu hỏi cho nhóm bạn
--	--	--	---

3. Hoạt động luyện tập và vận dụng:

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố kiến thức đã học.

b. Nội dung: GV yêu cầu HS trả lời các câu hỏi phần Vận dụng SGK; HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.

c. Sản phẩm học tập: HS trả lời được các câu hỏi phần Vận dụng SGK

d. Tổ chức hoạt động

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
GV yêu cầu HS trả lời các câu hỏi phần Vận dụng SGK; HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.		- GV nêu nhiệm vụ cho HS: <i>Trả lời các câu hỏi SGK phần Vận dụng</i> - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). - GV nhận xét, đánh giá, chuẩn kiến thức, kết thúc tiết học. * HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ - Ôn lại kiến thức đã học.	- HS vận dụng kiến thức đã học và tiếp nhận, thực hiện nhiệm ở nhà. - HS báo cáo xen kẽ vào các tiết học.

**CHỦ ĐỀ 2: LỊCH SỬ RA ĐỜI VÀ PHÁT TRIỂN MÔN CẦU LÔNG.
MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT TRONG THI ĐẤU CẦU LÔNG
PPCT 03: Lịch sử ra đời và phát triển môn Cầu lông**

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Nhận biết được nguồn gốc ra đời môn Cầu lông.
- Nhận biết được các sự kiện lịch sử và quá trình phát triển môn Cầu lông trên thế giới và VN

2. Năng lực

- **Năng lực chung:**
 - Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm.
 - Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.
- **Năng lực riêng:** Tự giác tìm hiểu những sự kiện lịch sử và quá trình phát triển môn Cầu lông trên thế giới và ở Việt Nam.

3. Phẩm chất

- Có ý thức tìm hiểu sự ra đời và phát triển của môn Cầu lông trên thế giới và ở Việt Nam.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Cầu lông).
- Hình ảnh minh họa có liên quan đến bài học *Lịch sử ra đời, phát triển môn Cầu lông*.

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Cầu lông).
- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động mở đầu: (6-8')

a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.

b. Nội dung:

- GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về hình ảnh lịch sử ra đời và phát triển môn Cầu lông trên thế giới và VN
- GV đặt câu hỏi để thu hút, kích lệ sự tập trung chú ý khai thác vốn hiểu biết của HS.

c. Sản phẩm học tập: HS trình bày một số hiểu biết có liên quan đến lịch sử ra đời và phát triển môn Cầu lông trên thế giới và VN

d. Tổ chức thực hiện:

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
- GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi: + <i>Hãy kể tên một số nước trên thế giới có thành tích cao về Cầu lông ?</i> + <i>Hãy kể tên một số địa phương có phong trào Cầu lông phát triển ở Việt Nam?</i> + <i>Thành tích cao nhất của Cầu lông Việt Nam trên thế giới là ở nội dung đánh đơn hay đánh đôi?</i>	6-8'	* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ. - GV đặt câu hỏi cho HS thảo luận - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). - GV mời đại diện HS khác nhận xét, bổ sung. - GV nhận xét, đánh giá, khuyến khích động viên HS. - GV dẫn dắt vào bài học * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt - Mức chưa đạt	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS vận dụng kiến thức thực tế, hiểu biết của bản thân để trả lời câu hỏi : + <i>Tên một số nước trên thế giới có thành tích cao về Cầu lông: Trung Quốc, Nhật Bản, Indonesia, Malaysia, Đan Mạch, Anh, Tây Ban Nha, Đức, Hàn Quốc, Thái Lan</i> + <i>Tên một số địa phương có phong trào Cầu lông phát triển ở Việt Nam: Hà Nội, Thành phố Hồ Chí Minh, Bắc Giang, Thái Bình, Hải Phòng, An Giang, Đồng Nai, Lâm Đồng, Sơn La, Lai Châu,...</i> + <i>Thành tích cao nhất của Cầu lông Việt Nam trên thế giới là ở nội dung đánh đơn.</i>

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(25-27')

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS:

- Nắm được lịch sử ra đời và phát triển môn Cầu lông trên thế giới và ở Việt Nam

b. Nội dung: GV tổ chức cho HS thảo luận theo nhóm, đọc thông tin SGK và thực hiện nhiệm vụ học tập

c. Sản phẩm học tập: Trình bày theo nhóm lịch sử ra đời và phát triển môn Cầu lông trên thế giới và ở Việt Nam

d. Tổ chức hoạt động:

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Lịch sử ra đời và phát triển môn Cầu lông trên thế giới và ở Việt Nam : GV tổ chức cho HS thảo luận theo nhóm, đọc thông tin SGK và thực hiện nhiệm vụ học tập	10-12'	- GV chia HS thành 4 nhóm, yêu cầu HS thảo luận theo nhóm, đọc thông tin SGK và thực hiện nhiệm vụ: + Nhóm 1: <i>Tìm hiểu về sự xuất hiện môn Cầu lông trên thế giới.</i> + Nhóm 2: <i>Tìm hiểu về sự phát triển môn Cầu lông trên thế giới.</i> + Nhóm 3: <i>Tìm hiểu về sự xuất hiện môn Cầu lông ở Việt Nam</i> + Nhóm 4: <i>Tìm hiểu về sự phát triển môn Cầu lông ở Việt Nam.</i> - GV theo dõi phân thảo luận của các thành viên trong từng nhóm, của mỗi nhóm, hỗ trợ HS nếu cần thiết. - GV mời đại diện các nhóm trình bày nội dung thảo luận GV đánh giá, nhận xét	- HS làm việc theo nhóm, thực hiện nhiệm vụ GV đưa ra. - Đại diện các nhóm trình bày nội dung thảo luận

3. Hoạt động luyện tập và vận dụng:

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố kiến thức đã học.

b. Nội dung: GV yêu cầu HS trả lời các câu hỏi phần Vận dụng SGK; HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.

c. Sản phẩm học tập: HS trả lời được các câu hỏi phần Vận dụng SGK.

d. Tổ chức hoạt động

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
GV yêu cầu HS trả lời các câu hỏi phần Vận dụng SGK; HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.	8-10'	- GV nêu nhiệm vụ cho HS: <i>Trả lời các câu hỏi SGK phần Vận dụng.</i> - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). - GV nhận xét, đánh giá, chuẩn kiến thức, kết thúc tiết học. * HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ - Ôn lại kiến thức đã học.	- HS vận dụng kiến thức đã học và tiếp nhận, thực hiện nhiệm ở nhà. - HS báo cáo xen kẽ vào các tiết học.

PPCT 04: Một số điều luật trong thi đấu Cầu lông

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Nhận biết được Một số điều luật trong thi đấu Cầu lông

2. Năng lực

- *Năng lực chung:*

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

- *Năng lực riêng:* Tự giác tìm hiểu Một số điều luật trong thi đấu Cầu lông.

3. Phẩm chất

- Có ý thức tìm hiểu Một số điều luật trong thi đấu Cầu lông

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Cầu lông).
- Hình ảnh minh họa có liên quan đến bài học *Một số điều luật trong thi đấu Cầu lông*

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Cầu lông).
- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động mở đầu: (6-8')

a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.

b. Nội dung:

- GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về Một số điều luật trong thi đấu Cầu lông

- GV đặt câu hỏi để thu hút, kích lệ sự tập trung chú ý khai thác vốn hiểu biết của HS.

c. Sản phẩm học tập: HS trình bày một số hiểu biết có liên quan đến Một số điều luật trong thi đấu Cầu lông.

d. Tổ chức thực hiện:

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

- GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về hình ảnh một số điều luật cơ bản của môn Cầu lông. - GV đặt câu hỏi để thu hút, kích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học.	6-8'	* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ. - GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi: + <i>Khi thi đấu Cầu lông, vận động viên phải tuân thủ theo sự điều khiển của ai? Trọng tài căn cứ vào đâu để điều khiển trận đấu.</i> + <i>Kích thước của sân Cầu lông và chiều cao của lưới Cầu lông có được cụ thể hóa trong luật thi đấu Cầu lông không ?</i> + <i>Luật thi đấu Cầu lông có được sử dụng thống nhất trên toàn thế giới không?</i> - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). - GV mời HS khác nhận xét, bổ sung. - GV nhận xét, đánh giá, chuẩn kiến thức. - GV dẫn dắt HS vào bài học: Cầu lông cơ bản là bộ môn thể thao đối kháng, do đó cần phải có luật lệ để giúp người chơi dễ dàng tính điểm, phân chia thắng bại. Việc tính điểm không chỉ phụ thuộc vào số lần cầu chạm sân của đối phương mà còn phụ thuộc vào nhiều yếu tố khác. Do đó người chơi cần nắm rõ luật Cầu lông cơ bản trong thi đấu để	- HS vận dụng kiến thức đã học và tiếp nhận, thực hiện nhiệm ở nhà. - HS báo cáo xen kẽ vào các tiết học. * Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS vận dụng kiến thức thực tế, hiểu biết của bản thân để trả lời câu hỏi : + <i>Khi thi đấu Cầu lông, vận động viên phải tuân thủ theo sự điều khiển của trọng tài. Trọng tài căn cứ vào luật thi đấu điều khiển trận đấu.</i> + <i>Kích thước của sân Cầu lông và chiều cao của lưới Cầu lông được cụ thể hóa trong luật thi đấu Cầu lông.</i> + <i>Luật thi đấu Cầu lông được sử dụng thống nhất trên toàn thế giới.</i>
--	-------------	--	--

		<i>có thể dễ dàng tính điểm cũng như thêm phần tự tin khi thi đấu. Để nắm rõ hơn, chúng ta sẽ cùng nhau đi tìm hiểu trong bài học ngày hôm nay</i> Bài 2: Một số điều luật trong thi đấu Cầu lông.	
--	--	---	--

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(25-27')

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS:

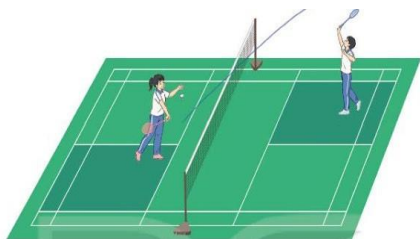
- Nắm được Một số điều luật trong thi đấu Cầu lông

b. Nội dung: GV tổ chức cho HS thảo luận theo nhóm, đọc thông tin SGK và thực hiện nhiệm vụ học tập

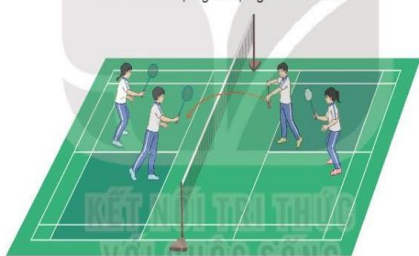
c. Sản phẩm học tập: Trình bày theo nhóm Một số điều luật trong thi đấu Cầu lông

d. Tổ chức hoạt động:

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Sân và thiết bị trên sân 2. Giao (phát) cầu a. <i>Giao cầu đứng</i> b. <i>Phạm lỗi giao cầu</i> c. <i>Giao cầu lại</i>		GV chuyển nhiệm vụ học tập - GV cho HS quan sát hình Sơ đồ sân đánh đôi - đơn Một số điều luật trong thi đấu Cầu lông và trình bày, giải thích cho HS một số quy định về Một số điều luật trong thi đấu Cầu lông - GV mời HS nhắc lại Một số điều luật trong thi đấu Cầu lông Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận - GV mời đại diện HS trình bày về Một số điều luật trong thi đấu Cầu lông.	HS thực hiện nhiệm vụ học tập - HS lắng nghe GV chỉ trên hình, giới thiệu và trình bày Một số điều luật trong thi đấu Cầu lông - HS kết hợp quan sát và đọc SGK. Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận - Đại diện HS trình bày về quy định về sân và thiết bị trên sân Một số điều luật trong thi đấu Cầu lông



Hình 2. Khu vực giới hạn giao cầu đơn



Hình 3. Khu vực giới hạn giao cầu đôi

3. Tung đồng xu bắt thăm  4. Hệ thống tính điểm 5. Đổi sân - Các vận động viên sẽ đổi sân sau khi kết thúc hiệp đầu tiên và hiệp thứ hai (nếu có thi đấu hiệp thứ ba). - Trong hiệp thứ ba, khi một bên ghi được 11 điểm trước thì đổi sân.		- GV mời HS khác nhận xét, bổ sung. Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.	- HS khác nhận xét, bổ sung HS chú ý lắng nghe
--	--	--	--

3. Hoạt động luyện tập và vận dụng:

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố kiến thức đã học.

b. Nội dung: GV yêu cầu HS trả lời các câu hỏi phần Vận dụng SGK; HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.

c. Sản phẩm học tập: HS trả lời được các câu hỏi phần Vận dụng SGK.

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
GV yêu cầu HS trả lời các câu hỏi phần Vận dụng SGK; HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.	8-10'	- GV nêu nhiệm vụ cho HS: <i>Trả lời các câu hỏi SGK phần Vận dụng.</i> - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). - GV nhận xét, đánh giá, chuẩn kiến thức, kết thúc tiết học. * HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ - Ôn lại kiến thức đã học.	- HS vận dụng kiến thức đã học và tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ ở nhà. - HS báo cáo xen kẽ vào các tiết học.

CHỦ ĐỀ 3: KỸ THUẬT DI CHUYỂN

PPCT 05: KỸ THUẬT DI CHUYỂN ĐƠN BƯỚC

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kỹ thuật di chuyển đơn bước: tiến phải, tiến trái; trò chơi “Quay dây nhật bóng”.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật di chuyển đơn bước: tiến phải, tiến trái trong Cầu lông.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

2.2. Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ.
- Năng lực vận động cơ bản: Thực hiện được kỹ thuật di chuyển đơn bước: tiến phải, tiến trái trong Cầu lông.
- Năng lực hoạt động TDTT: Biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

3. Về phẩm chất:

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, quả Cầu lông, vợt Cầu lông

2. Học sinh: Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động mở đầu: (8-10')

a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.

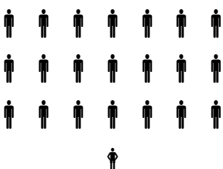
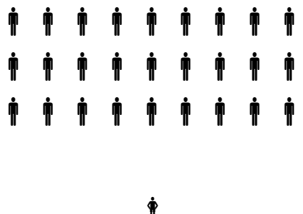
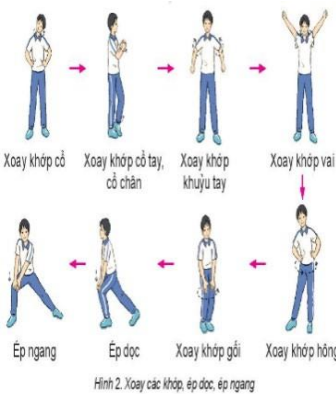
b. Nội dung:

- GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.

- Trò chơi hỗ trợ khởi động – Quay dây nhật bóng

c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.

d. Tổ chức thực hiện:

NỘI DUNG	Định lượng	PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  - Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. 1.2. Khởi động - GV cho HS khởi động:  - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. + Khởi động chung: xoay các nhóm cơ đầu, cổ, tay, vai, hông, gối, có tay – có chân và căng các	5-7'	- GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động  Hình 2. Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang	- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

nhóm cơ tay, vai lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang. <i>*Khởi động chuyên môn:</i> + Chạy bước nhỏ. + Chạy nâng cao đùi. + Chạy tăng tốc. + Xoay và lắc cổ tay với vợt: • Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang. • Cầm vợt đưa sang phải lắc cổ tay bên phải. • Cầm vợt đưa sang trái lắc cổ tay sang trái. Cầm vợt đưa lên cao lắc cổ tay trên đầu. 1.3. Trò chơi hỗ trợ khởi động “Quay dây nhặt bóng”: + Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát. Cử một bạn đứng giữa vòng tròn để quay dây. + Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội chạy vào vòng dây đang quay để nhặt bóng. Bạn nào bị dây quay chạm vào người thì không được nhặt bóng mà phải trở về vạch xuất phát. Bạn tiếp theo chỉ bắt đầu khi bạn nhặt bóng quay trở về vạch xuất phát của đội mình. Đội nào nhặt được nhiều bóng hơn là đội thắng cuộc.	2-3'	Hình 3. Xoay và lắc cổ tay với vợt - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài.	- HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV. Hình 4. Trò chơi Quay dây nhặt bóng
---	-------------	--	---

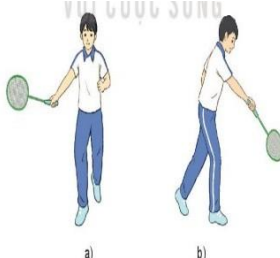
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(8-10')

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kỹ thuật di chuyển đơn bước: tiến phải, tiến trái

b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kỹ thuật di chuyển đơn bước: tiến phải, tiến trái; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV.

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập đồng loạt kỹ thuật di chuyển đơn bước: tiến phải, tiến trái.

d. Tổ chức hoạt động:

NỘI DUNG	Định lượng	PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Kỹ thuật di chuyển đơn bước : - <i>Tư thế chuẩn bị:</i> Hai chân đứng rộng bằng vai, gối khuyu, tay phải cầm vợt ở phía trước. - <i>Thực hiện:</i> + <i>Kỹ thuật di chuyển đơn bước tiến phải:</i> Từ TTCB, chân phải bước ra trước chéo sang phải một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuyu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân. + <i>Kỹ thuật di chuyển đơn bước tiến trái:</i> Từ TTCB, chân phải bước ra trước chéo sang trái một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuyu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân.	8-10'	- GV làm mẫu theo các bước sau: + Lần 1: Thực hiện n toàn bộ kỹ thuật động tác + Lần 2: Thực hiện lại động tác Kỹ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kỹ thuật. - GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ. - GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết. - GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác. - GV mời HS thực hiện đồng loạt kỹ thuật	- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kỹ thuật  Hình 5. TTCB  Hình 6. Kỹ thuật di chuyển đơn bước tiến phải và tiến trái - HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV.

3. Hoạt động luyện tập:(15-17')

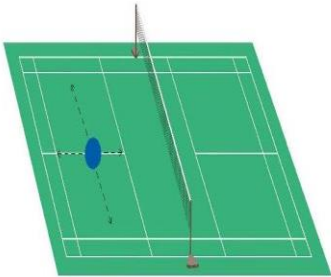
a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kỹ thuật

b. Nội dung:

- Bài tập kỹ thuật di chuyển đơn bước: tiến phải, tiến trái

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kỹ thuật trên lớp và ở nhà.

d. Tổ chức thực hiện:

Luyện tập cá nhân : - Kỹ thuật di chuyển đơn bước tiến phải, tiến trái(H.9). - Thực hiện theo nhịp tự đếm từ tại chỗ đến di chuyển, từ chậm đến nhanh theo thứ tự bên phải trước, bên trái sau và phối hợp phải, trái liên tục  Hình 6. Sơ đồ luyện tập kỹ thuật di chuyển nhiều bước	5-6'	- GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập. - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân nội dung sau đây: Thực hiện theo nhịp tự đếm từ tại chỗ đến di chuyển, từ chậm đến nhanh theo thứ tự bên phải trước, bên trái sau và phối hợp phải, trái liên tục. - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.	- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
Luyện tập cặp đôi: - Tại chỗ mô phỏng động tác	5-6''	- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập theo nội dung: Từng cặp luân phiên thực hiện động tác tại chỗ mô	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

		phòng động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau.	
Luyện tập nhóm: - Kỹ thuật di chuyển đơn bước tiến phải, tiến trái. - Thực hiện theo chỉ dẫn của chỉ huy từ chậm đến nhanh. Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập - Thực hiện theo chỉ dẫn của chỉ huy từ tại chỗ đến di chuyển, từ chậm đến nhanh	4-5'	- GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai...	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

4. Hoạt động vận dụng:(2-3')

a. Mục tiêu: củng cố lại kiến thức đã học.

b. Nội dung: GV trình bày vấn đề

c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kỹ thuật di chuyển đơn bước: tiến phải, tiến trái vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày

d. Tổ chức thực hiện:

- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật di chuyển đơn bước: tiến phải, tiến trái vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật di chuyển đơn bước: tiến phải, tiến trái vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng kỹ thuật di chuyển đơn bước: tiến phải, tiến trái vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
---	------	--	---

5. Hoạt động kết thúc tiết học:(4-5')

a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.

b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.

c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.

- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật di chuyển đơn bước: tiến phải, tiến trái.	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật di chuyển đơn bước: tiến phải, tiến trái	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kĩ thuật di chuyển đơn bước: tiến phải, tiến trái.
---	------	---	--

PPCT 06: KỸ THUẬT DI CHUYỂN ĐƠN BƯỚC

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kỹ thuật di chuyển đơn bước: tiến phải, tiến trái; sang trái, sang phải; trò chơi “Di chuyển đôi cầu”.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật di chuyển đơn bước: tiến phải, tiến trái trong Cầu lông.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

2.2. Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe:

Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ.

- Năng lực vận động cơ bản: Thực hiện được kỹ thuật di chuyển đơn bước: tiến phải, tiến trái; sang trái, sang phải trong Cầu lông.

- Năng lực hoạt động TDTT: Biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

3. Về phẩm chất:

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, quả Cầu lông, vợt Cầu lông

2. Học sinh: Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động mở đầu: (8-10')

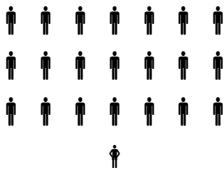
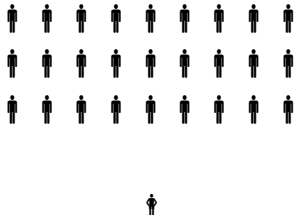
a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.

b. Nội dung:

- GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.
- Trò chơi hỗ trợ khởi động – Di chuyển đổi cầu

c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.

d. Tổ chức thực hiện:

NỘI DUNG	Định lượng	PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  - Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. 1.2. Khởi động - GV cho HS khởi động:  - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. + Khởi động chung: xoay các nhóm cơ đầu, cổ, tay, vai, hông, gối, có tay – có chân và căng các	5-7'	- GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động	- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

nhóm cơ tay, vai lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang. <i>*Khởi động chuyên môn :</i> + <i>Chạy bước nhỏ.</i> + <i>Chạy nâng cao đùi.</i> + <i>Chạy tăng tốc.</i> + <i>Xoay và lắc cổ tay với vợt:</i> • <i>Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang.</i> • <i>Cầm vợt đưa sang phải lắc cổ tay bên phải.</i> • <i>Cầm vợt đưa sang trái lắc cổ tay sang trái.</i> <i>Cầm vợt đưa lên cao lắc cổ tay trên đầu.</i> 1.3. Trò chơi hỗ trợ khởi động “Di chuyển đổi cầu”: + <i>Mục đích: Rèn luyện khả năng phản xạ và phát triển sức nhanh.</i> + <i>Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.</i> + <i>Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội di chuyển lên điểm A nhặt cầu và di chuyển ngang để đổi cầu ở hai điểm A và B cho nhau, sau đó chạy về cuối hàng. HS tiếp theo chỉ được xuất phát khi HS phía trước đã vượt qua vạch xuất phát. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.</i> + <i>Yêu cầu: Bước di chuyển nhanh, đúng hướng.</i>	Xoay khớp cổ Xoay khớp cổ tay, cổ chân Xoay khớp khuỷu tay Xoay khớp vai Ép ngang Ép dọc Xoay khớp gối Xoay khớp hông Hình 2. Xoay các khớp, ép dẻo, ép ngang 2-3' - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài.	- HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV. XP XP Hình 11. Trò chơi Di chuyển ngang đổi cầu
---	---	---

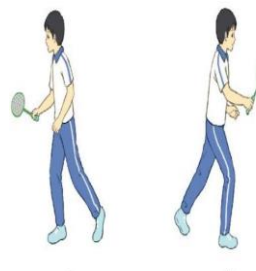
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(8-10')

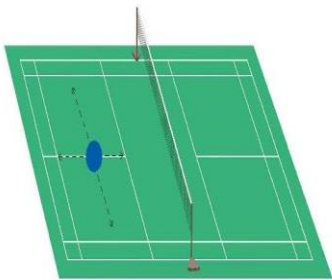
a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kĩ thuật di chuyển đơn bước: sang phải, sang trái

b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kĩ thuật di chuyển đơn bước: sang phải, sang trái; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV.

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập đồng loạt kĩ thuật di chuyển đơn bước: sang phải, sang trái.

d. Tổ chức hoạt động:

Kĩ thuật di chuyển đơn bước : - <i>Tư thế chuẩn bị:</i> Hai chân đứng rộng bằng vai, gối khuyu, tay phải cầm vợt ở phía trước. - <i>Thực hiện:</i> + <i>Kĩ thuật di chuyển đơn bước sang phải:</i> Từ TTCB, chân phải bước sang ngang một bước và xoay người sang phải thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuyu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân. + <i>Kĩ thuật di chuyển đơn bước sang trái:</i> Từ TTCB, chân phải bước sang trái một bước theo đường vòng cung qua phía trước chân trái, đồng thời xoay người sang trái thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuyu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân	8-10'	- GV làm mẫu theo các bước sau: + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác + Lần 2: Thực hiện lại động tác Kĩ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật. - GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ. - GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết. - GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác. - GV mời HS thực hiện đồng loạt kĩ thuật	- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kĩ thuật - HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV.  Hình 5. TTCB  a) b) Hình 7. Kĩ thuật di chuyển đơn bước sang phải và sang trái
--	--------------	---	---

3. Hoạt động luyện tập:(15-17') a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật b. Nội dung: - Bài tập kĩ thuật di chuyển đơn bước: tiến phải, tiến trái; sang trái, sang phải c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà. d. Tổ chức thực hiện:			
Luyện tập cá nhân : - Kĩ thuật di chuyển đơn bước tiến phải, tiến trái; ngang sang phải, sang trái (H.9). - Thực hiện theo nhịp tự đếm từ tại chỗ đến di chuyển, từ chậm đến nhanh theo thứ tự bên phải trước, bên trái sau và phối hợp phải, trái liên tục  <i>Hình 6. Sơ đồ luyện tập kĩ thuật di chuyển nhiều bước</i>	5-6'	- GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập. - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân nội dung sau đây: Thực hiện theo nhịp tự đếm từ tại chỗ đến di chuyển, từ chậm đến nhanh theo thứ tự bên phải trước, bên trái sau và phối hợp phải, trái liên tục. - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.	- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
Luyện tập cặp đôi: - Tại chỗ mô phỏng động tác	5-6''	- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương.	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

		- GV tổ chức cho HS luyện tập theo nội dung: Từng cặp luân phiên thực hiện động tác tại chỗ mô phỏng động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau.	
Luyện tập nhóm: - Kỹ thuật di chuyển đơn bước tiến phải, tiến trái; ngang sang phải, sang trái - Thực hiện theo chỉ dẫn của chỉ huy từ chậm đến nhanh. Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập - Thực hiện theo chỉ dẫn của chỉ huy từ tại chỗ đến di chuyển, từ chậm đến nhanh	4-5'	- GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai...	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
4. Hoạt động vận dụng:(2-3') a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học. b. Nội dung: GV trình bày vấn đề c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kỹ thuật di chuyển đơn bước:tiền phải, tiến trái; sang trái, sang phải vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày d. Tổ chức thực hiện:			
- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật di chuyển đơn bước: tiến phải, tiến trái; sang trái, sang phải	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật di chuyển đơn bước: tiến phải, tiến	- HS vận dụng kỹ thuật di chuyển đơn bước: tiến phải, tiến trái; sang

vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày		trái; sang trái, sang phải vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	trái, sang phải vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học:(4-5) a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học. b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật di chuyển đơn bước: tiến phải, tiến trái; sang trái, sang phải.	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật di chuyển đơn bước: tiến phải, tiến trái; sang trái, sang phải	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kĩ thuật di chuyển đơn bước: tiến phải, tiến trái; sang trái, sang phải.

PPCT 07: KỸ THUẬT DI CHUYỂN ĐƠN BƯỚC

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kỹ thuật di chuyển đơn bước: tiến phải, tiến trái; sang trái, sang phải; lùi phải, lùi trái
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật di chuyển đơn bước: tiến phải, tiến trái; sang trái, sang phải; lùi phải, lùi trái trong Cầu lông.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

2.2. Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ.
- Năng lực vận động cơ bản: Thực hiện được kỹ thuật di chuyển đơn bước: tiến phải, tiến trái; sang trái, sang phải; lùi phải, lùi trái trong Cầu lông.
- Năng lực hoạt động TDTT: Biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

3. Về phẩm chất:

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, quả Cầu lông, vợt Cầu lông

2. Học sinh: Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

III. TIỀN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động mở đầu: (8-10')

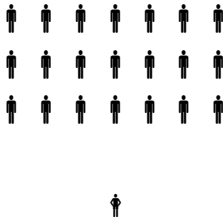
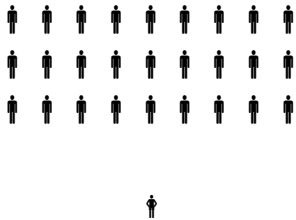
a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.

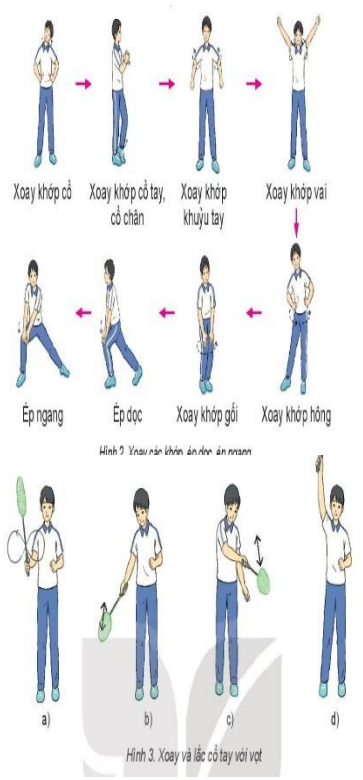
b. Nội dung:

- GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.

c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.

d. Tổ chức thực hiện:

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  - Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. 1.2. Khởi động - GV cho HS khởi động:  - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lý HS thực hiện các bài tập khởi động. + Khởi động chung: xoay các nhóm cơ đầu, cổ, tay, vai, hông,	5-7'	- GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động	- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

gối, có tay – có chân và căng các nhóm cơ tay, vai lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang. *Khởi động chuyên môn : + <i>Chạy bước nhỏ.</i> + <i>Chạy nâng cao đùi.</i> + <i>Chạy tăng tốc.</i> + <i>Xoay và lắc cổ tay với vợt:</i> • <i>Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang.</i> • <i>Cầm vợt đưa sang phải lắc cổ tay bên phải.</i> • <i>Cầm vợt đưa sang trái lắc cổ tay sang trái.</i> <i>Cầm vợt đưa lên cao lắc cổ tay trên đầu.</i>	 Hình 3. Xoay và lắc cổ tay với vợt	
---	--	--

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(8-10')

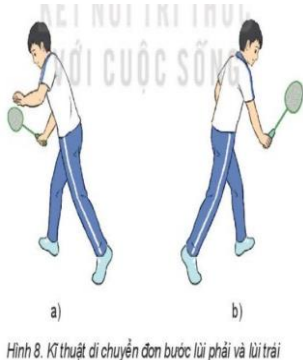
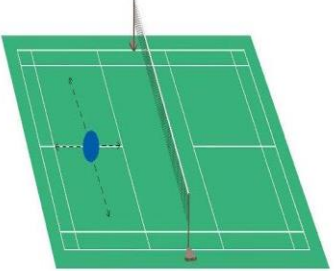
a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kỹ thuật di chuyển đơn bước: lùi phải, lùi trái

b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kỹ thuật di chuyển đơn bước: lùi phải, lùi trái; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV.

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập đồng loạt kỹ thuật di chuyển đơn bước: lùi phải, lùi trái.

d. Tổ chức hoạt động:

Kỹ thuật di chuyển đơn bước : - <i>Tư thế chuẩn bị:</i> Hai chân đứng rộng bằng vai, gối khuỷu, tay phải cầm vợt ở phía trước. - <i>Thực hiện:</i> + <i>Kỹ thuật di chuyển đơn bước lùi phải:</i> Từ TTCB, chân phải bước lùi về sau một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuỷu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái	8-10'	- GV làm mẫu theo các bước sau: + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật động tác + Lần 2: Thực hiện lại động tác Kỹ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kỹ thuật. - GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ.	- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kỹ thuật - HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV.  Hình 5. TTCB
---	--------------	---	---

đuôi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân. + <i>Kỹ thuật di chuyển đơn bước lùi trái</i>: Từ TTCB, chân trái bước lùi về sau một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân trái gối khuỷu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái; chân phải đuỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân. - Kết thúc: Về TTCB.	- GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết. - GV chú ý nhắc nhở các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác. - GV mời HS thực hiện đồng loạt kỹ thuật	 Hình 8. Kỹ thuật di chuyển đơn bước lùi phải và lùi trái
3. Hoạt động luyện tập:(15-17') a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kỹ thuật b. Nội dung: Bài tập kỹ thuật di chuyển đơn bước: tiến phải, tiến trái; sang trái, sang phải, lùi phải, lùi trái c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kỹ thuật trên lớp và ở nhà. d. Tổ chức thực hiện:		
Luyện tập cá nhân : - Kỹ thuật di chuyển đơn bước tiến phải, tiến trái; ngang sang phải, sang trái, lùi phải, lùi trái(H.9). - Thực hiện theo nhịp tự đếm từ tại chỗ đến di chuyển, từ chậm đến nhanh theo thứ tự bên phải trước, bên trái sau và phối hợp phải, trái liên tục  Hình 6. Sơ đồ luyện tập kỹ thuật di chuyển nhiều bước	5-6' - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập. - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân nội dung sau đây: Thực hiện theo nhịp tự đếm từ tại chỗ đến di chuyển, từ chậm đến nhanh theo thứ tự bên phải trước, bên trái sau và phối hợp phải, trái liên tục. - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.	- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

		- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.	
Luyện tập cặp đôi: - Tại chỗ mô phỏng động tác	5-6'	- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập theo nội dung: Từng cặp luân phiên thực hiện động tác tại chỗ mô phỏng động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau.	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
Luyện tập nhóm: - Kỹ thuật di chuyển đơn bước tiến phải, tiến trái; ngang sang phải, sang trái, lùi phải, lùi trái - Thực hiện theo chỉ dẫn của chỉ huy từ chậm đến nhanh. Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập - Thực hiện theo chỉ dẫn của chỉ huy từ tại chỗ đến di chuyển, từ chậm đến nhanh	4-5'	- GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

		nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai...	
4. Hoạt động vận dụng:(2-3') a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học. b. Nội dung: GV trình bày vấn đề c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kỹ thuật di chuyển đơn bước:tiền phải, tiền trái; sang trái, sang phải, lùi phải, lùi trái vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày d. Tổ chức thực hiện:			
- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật di chuyển đơn bước vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật di chuyển đơn bước vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng kỹ thuật di chuyển đơn bước vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học:(4-5') a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học. b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kỹ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kỹ thuật di chuyển đơn bước.	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kỹ thuật di chuyển đơn bước	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kỹ thuật di chuyển đơn bước.

PPCT 08: KỸ THUẬT DI CHUYỂN NHIỀU BƯỚC

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kỹ thuật di chuyển nhiều bước: Di chuyển ngang sang phải, sang trái; Trò chơi “Bánh xe đồng đội”.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật di chuyển nhiều bước: Di chuyển ngang sang phải, sang trái trong Cầu lông.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

2.2. Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ.

- Năng lực vận động cơ bản: Thực hiện được kỹ thuật di chuyển nhiều bước: Di chuyển ngang sang phải, sang trái trong Cầu lông.

- Năng lực hoạt động TDTT: Biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

3. Về phẩm chất:

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, quả Cầu lông, vợt Cầu lông

2. Học sinh: Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động mở đầu: (8-10')

a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.

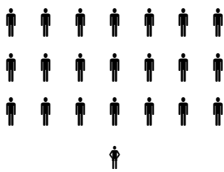
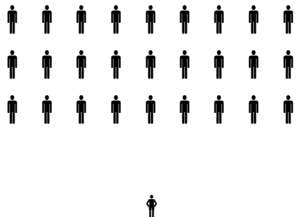
b. Nội dung:

- GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.

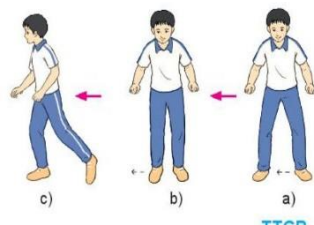
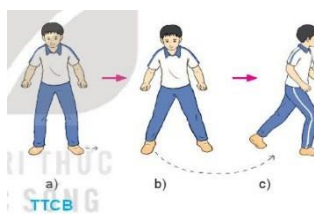
- Trò chơi hỗ trợ khởi động – Bánh xe đồng đội

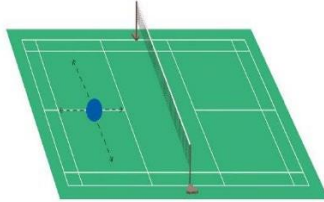
c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.

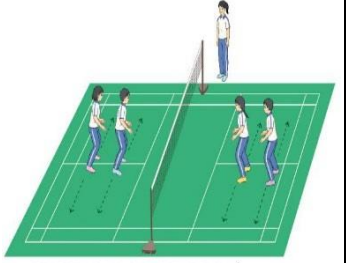
d. Tổ chức thực hiện:

NỘI DUNG	Định lượng	PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  - Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. 1.2. Khởi động - GV cho HS khởi động:  - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lý HS thực hiện các bài tập khởi động. + Khởi động chung: xoay các nhóm cơ đầu, cổ, tay, vai, hông, gối, có tay – có chân và căng các	5-7'	- GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động	- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

nhóm cơ tay, vai lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang. <i>*Khởi động chuyên môn :</i> + <i>Chạy bước nhỏ.</i> + <i>Chạy nâng cao đùi.</i> + <i>Chạy tăng tốc.</i> + <i>Xoay và lắc cổ tay với vợt:</i> • <i>Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang.</i> • <i>Cầm vợt đưa sang phải lắc cổ tay bên phải.</i> • <i>Cầm vợt đưa sang trái lắc cổ tay sang trái.</i> <i>Cầm vợt đưa lên cao lắc cổ tay trên đầu.</i> 1.3. Trò chơi hỗ trợ khởi động “Bánh xe đồng đội”: + Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng trong một bánh xe (làm bằng vải bạt), hai tay giữ bánh xe thành một hàng dọc sau vạch xuất phát. + Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các đội đứng trong bánh xe di chuyển nhanh về đích. HS tham gia trò chơi không được đi ra ngoài bánh xe. Đội vượt qua vạch đích đầu tiên là đội thắng cuộc. + Yêu cầu: Phối hợp di chuyển để tránh giẫm lên chân nhau.	Hình 2. Xoay các khớp, ép dẻo, ép ngang Hình 3. Xoay và lắc cổ tay với vợt 2-3’ - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài.	- HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV. Hình 1. Trò chơi Bánh xe đồng đội
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(8-10’) a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kĩ thuật di chuyển nhiều bước: Di chuyển ngang sang phải, sang trái		

b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kỹ thuật di chuyển nhiều bước: Di chuyển ngang sang phải, sang trái; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV. c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập đồng loạt kỹ thuật di chuyển nhiều bước: Di chuyển ngang sang phải, sang trái. d. Tổ chức hoạt động:			
Kỹ thuật di chuyển ngang sang phải, sang trái: - <i>Tư thế chuẩn bị:</i> Hai chân đứng rộng hơn vai, gối khuyu, thân trên ngả ra trước, hai tay co tự nhiên, mắt nhìn thẳng. - <i>Thực hiện:</i> + <i>Kỹ thuật di chuyển ngang sang phải:</i> Từ TTCB, chân trái bước về sát chân phải, khi chân trái chạm sân, nhanh chóng bước chân phải sang ngang một bước dài, đồng thời xoay người sang phải thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuyu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân. + <i>Kỹ thuật di chuyển ngang sang trái:</i> Từ TTCB, chân trái bước sang trái nửa bước, khi chân trái chạm sân, nhanh chóng bước chân phải sang trái một bước theo đường vòng cung qua phía trước chân trái, đồng thời xoay người sang trái thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuyu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi	8-10'	- GV làm mẫu theo các bước sau: + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật động tác + Lần 2: Thực hiện lại động tác Kỹ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kỹ thuật. - GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ. - GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết. - GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác. - GV mời HS thực hiện đồng loạt kỹ thuật	- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kỹ thuật - HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV.  Hình 2. Kỹ thuật di chuyển ngang sang phải  Hình 3. Kỹ thuật di chuyển ngang sang trái

thăng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân. - <i>Kết thúc:</i> Di chuyển về TTCB.			
3. Hoạt động luyện tập:(15-17') a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kỹ thuật b. Nội dung: - Bài tập kỹ thuật di chuyển nhiều bước: Di chuyển ngang sang phải, sang trái. c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kỹ thuật trên lớp và ở nhà. d. Tổ chức thực hiện:			
Luyện tập cá nhân : - <i>Kỹ thuật di chuyển ngang sang phải, sang trái</i> - <i>Thực hiện theo nhịp tự đếm từ tại chỗ đến di chuyển, từ chậm đến nhanh theo thứ tự bên phải trước, bên trái sau và phối hợp phải, trái liên tục.</i>	5-6'	- GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập. - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.	- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.  Hình 6. Sơ đồ luyện tập kỹ thuật di chuyển nhiều bước
Luyện tập cặp đôi: - Tại chỗ mô phỏng động tác	5-6'	- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ)	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

		để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập theo nội dung: Từng cặp luân phiên thực hiện động tác tại chỗ mô phỏng động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau.	
Luyện tập nhóm: - Kỹ thuật di chuyển ngang sang phải, sang trái - Thực hiện theo chỉ dẫn của chỉ huy từ tại chỗ đến di chuyển, từ chậm đến nhanh.	4-5'	- GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai...	- HS chủ động luyện  Hình 7. Luyện tập nhóm kỹ thuật di chuyển ngang tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV
4. Hoạt động vận dụng:(2-3') a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học. b. Nội dung: GV trình bày vấn đề c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kỹ thuật di chuyển nhiều bước: Di chuyển ngang sang phải, sang trái vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày d. Tổ chức thực hiện:			

- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật di chuyển nhiều bước: Di chuyển ngang sang phải, sang trái vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật di chuyển nhiều bước: Di chuyển ngang sang phải, sang trái vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng kỹ thuật di chuyển nhiều bước: Di chuyển ngang sang phải, sang trái vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học:(4-5') a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học. b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kỹ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kỹ thuật di chuyển nhiều bước: Di chuyển ngang sang phải, sang trái.	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kỹ thuật di chuyển nhiều bước: Di chuyển ngang sang phải, sang trái.	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kỹ thuật di chuyển nhiều bước: Di chuyển ngang sang phải, sang trái.

PPCT 09: KỸ THUẬT DI CHUYỂN NHIỀU BƯỚC

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kỹ thuật di chuyển nhiều bước: Di chuyển ngang sang phải, sang trái; Di chuyển tiến, lùi.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật di chuyển nhiều bước: Di chuyển ngang sang phải, sang trái; Di chuyển tiến, lùi trong Cầu lông.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

2.2. Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ.

- Năng lực vận động cơ bản: Thực hiện được kỹ thuật di chuyển nhiều bước: Di chuyển ngang sang phải, sang trái trong Cầu lông.

- Năng lực hoạt động TDDT: Biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDDT.

3. Về phẩm chất:

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, quả Cầu lông, vợt Cầu lông

2. Học sinh: Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động mở đầu: (8-10')

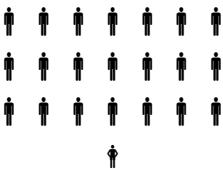
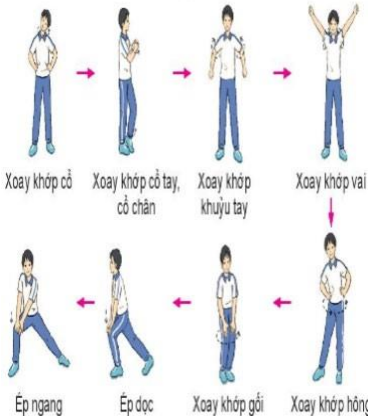
a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.

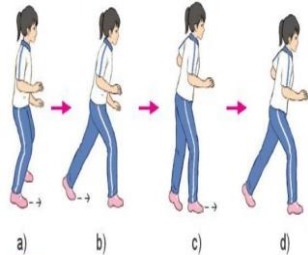
b. Nội dung:

GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.

c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.

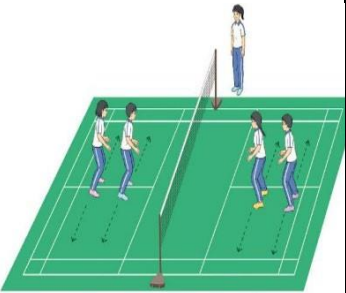
d. Tổ chức thực hiện:

NỘI DUNG	Định lượng	PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  - Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. 1.2. Khởi động - GV cho HS khởi động:  - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. + Khởi động chung: xoay các nhóm cơ đầu, cổ, tay, vai, hông, gối, có tay – có chân và căng các nhóm cơ tay, vai lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang. <i>*Khởi động chuyên môn :</i>	5-7'	- GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động  Hình 2. Xoay các khớp, ép dẻo, ép ngang	- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

+ Chạy bước nhỏ. + Chạy nâng cao đùi. + Chạy tăng tốc. + Xoay và lắc cổ tay với vợt: • Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang. • Cầm vợt đưa sang phải lắc cổ tay bên phải. • Cầm vợt đưa sang trái lắc cổ tay sang trái. Cầm vợt đưa lên cao lắc cổ tay trên đầu.		 Hình 3. Xoay và lắc cổ tay với vợt	
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(8-10') a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kỹ thuật di chuyển nhiều bước: Di chuyển tiến, lùi b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kỹ thuật di chuyển nhiều bước, di chuyển tiến, lùi; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV. c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập đồng loạt kỹ thuật di chuyển nhiều bước: Di chuyển tiến, lùi d. Tổ chức hoạt động:			
Kỹ thuật di chuyển tiến, lùi: - <i>Tư thế chuẩn bị:</i> Hai chân đứng rộng hơn vai, gối khuỷu, thân trên ngả ra trước, hai tay co ở khớp khuỷu, mắt nhìn thẳng. - <i>Thực hiện:</i> + <i>Kỹ thuật di chuyển tiến:</i> Từ TTCB, chân phải bước tiến ra trước một bước (về hướng cầu rơi) thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuỷu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân. Sau đó bước chân trái ra trước, bàn chân đặt sau gót chân phải, khi chân trái chạm sân,	8-10'	- GV làm mẫu theo các bước sau: + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật động tác + Lần 2: Thực hiện lại động tác Kỹ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kỹ thuật. - GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ. - GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.	- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kỹ thuật - HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV.  Hình 4. Kỹ thuật di chuyển tiến

nhanh chóng bước chân phải ra phía trước một bước để chuẩn bị đánh cầu. + <i>Kỹ thuật di chuyển lùi</i>: Từ TTCB, chân phải bước lùi ra sau một bước (về hướng cầu rơi) thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải chạm sân bằng nửa trước bàn chân, chân trái duỗi thẳng, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái. Sau đó chân trái bước lùi ra sau, bàn chân đặt trước bàn chân phải, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải. Khi chân trái chạm sân, nhanh chóng bước chân phải lùi ra phía sau một bước để chuẩn bị đánh cầu. - <i>Kết thúc</i>: Di chuyển về TTCB.		- GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác. - GV mời HS thực hiện đồng loạt kỹ thuật	
3. Hoạt động luyện tập:(15-17') a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kỹ thuật b. Nội dung: - Bài tập kỹ thuật di chuyển nhiều bước: Di chuyển ngang sang phải, sang trái, di chuyển tiến, lùi. c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kỹ thuật trên lớp và ở nhà. d. Tổ chức thực hiện:			
Luyện tập cá nhân : - <i>Kỹ thuật di chuyển ngang sang phải, sang trái, di chuyển tiến, lùi</i> - <i>Thực hiện theo nhịp tự đếm từ tại chỗ đến di chuyển, từ chậm đến nhanh theo thứ tự bên phải trước, bên trái sau và phối hợp phải, trái liên tục; tiến trước, lùi sau và phối hợp tiến, lùi liên tục.</i>	5-6'	- GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập. - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân nội dung sau đây: - Thực hiện theo nhịp tự đếm từ tại chỗ đến di chuyển, từ chậm đến nhanh theo thứ	- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. Hình 6. Sơ đồ luyện tập kỹ thuật di chuyển nhiều bước

		tự bên phải trước, bên trái sau và phối hợp phải, trái liên tục; tiến trước, lùi sau và phối hợp tiến, lùi liên tục - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.	
Luyện tập cặp đôi: - Tại chỗ mô phỏng động tác	5-6'	- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập theo nội dung: Từng cặp luân phiên thực hiện động tác tại chỗ mô phỏng động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau.	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
Luyện tập nhóm: - Kỹ thuật di chuyển ngang sang phải, sang trái, di chuyển tiến lùi. - Thực hiện theo chỉ dẫn của chỉ huy từ tại chỗ đến di chuyển, từ chậm đến nhanh.	4-5'	- GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy,	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

		nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai...	 Hình 7. Luyện tập nhóm kĩ thuật di chuyển ngang
4. Hoạt động vận dụng:(2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học. b. Nội dung: GV trình bày vấn đề c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật di chuyển nhiều bước vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày d. Tổ chức thực hiện:			
- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật di chuyển nhiều bước vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3’	- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật di chuyển nhiều bước vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng kĩ thuật di chuyển nhiều bước vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học:(4-5’) a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học. b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật di chuyển nhiều bước.	4-5’	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật di chuyển nhiều bước	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kĩ thuật di chuyển nhiều bước

PPCT 10: KỸ THUẬT DI CHUYỂN NHIỀU BƯỚC

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS thực hiện được kỹ thuật di chuyển nhiều bước: Di chuyển ngang sang phải, sang trái; Di chuyển tiến, lùi; Trò chơi “Chạy trao vọt tiếp sức”.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật di chuyển nhiều bước: Di chuyển ngang sang phải, sang trái; Di chuyển tiến, lùi trong Cầu lông.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

2.2. Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ.

- Năng lực vận động cơ bản: Thực hiện được kỹ thuật di chuyển nhiều bước: Di chuyển ngang sang phải, sang trái trong Cầu lông.

- Năng lực hoạt động TDTT: Biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

3. Về phẩm chất:

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, quả Cầu lông, vợt Cầu lông

2. Học sinh: Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động mở đầu: (8-10')

a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.

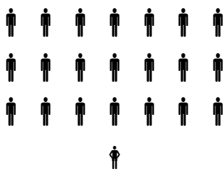
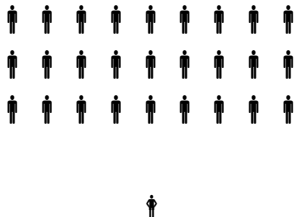
b. Nội dung:

- GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.

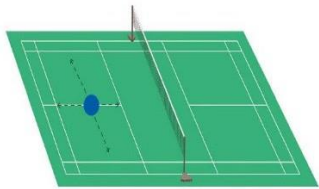
- Trò chơi “Chạy trao vợt tiếp sức”.

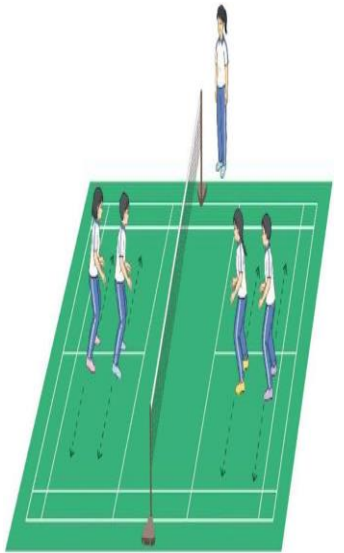
c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.

d. Tổ chức thực hiện:

NỘI DUNG	Định lượng	PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  - Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. 1.2. Khởi động - GV cho HS khởi động:  - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lý HS thực hiện các bài tập khởi động. + Khởi động chung: xoay các nhóm cơ đầu, cổ, tay, vai, hông, gối, có tay – có chân và căng các	5-7'	- GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động	- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

nhóm cơ tay, vai lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang. <i>*Khởi động chuyên môn :</i> + <i>Chạy bước nhỏ.</i> + <i>Chạy nâng cao đùi.</i> + <i>Chạy tăng tốc.</i> + <i>Xoay và lắc cổ tay với vợt:</i> • <i>Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang.</i> • <i>Cầm vợt đưa sang phải lắc cổ tay bên phải.</i> • <i>Cầm vợt đưa sang trái lắc cổ tay sang trái.</i> <i>Cầm vợt đưa lên cao lắc cổ tay trên đầu.</i> 1.3. Trò chơi hỗ trợ khởi động “Chạy trao vợt tiếp sức”. + <i>Mục đích: Rèn luyện khả năng phối hợp vận động.</i> + <i>Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.</i> + <i>Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội cầm vợt (trên mặt vợt đặt úp ba quả cầu) chạy vòng qua nắm và trở về trao vợt cho HS tiếp theo tại vạch xuất phát. Trong khi chạy, nếu cầu rơi thì người thực hiện được nhặt cầu lên và tiếp tục di chuyển. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.</i> + <i>Yêu cầu: Giữ vợt thẳng bằng để tránh bị rơi cầu.</i>	Xoay khớp cổ Xoay khớp cổ tay, cổ chân Xoay khớp khuỷu tay Xoay khớp vai Ép ngang Ép dọc Xoay khớp gối Xoay khớp hông Hình 2. Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang a) b) c) d) Hình 3. Xoay và lắc cổ tay với vợt 2-3' - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài. - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV.	
--	---	--

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0)			
3. Hoạt động luyện tập:(25-27') a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật b. Nội dung: - Bài tập kĩ thuật di chuyển nhiều bước: Di chuyển ngang sang phải, sang trái; Di chuyển tiến, lùi. c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà. d. Tổ chức thực hiện:			
Luyện tập cá nhân : - Kĩ thuật di chuyển ngang sang phải, sang trái, di chuyển tiến, lùi - Thực hiện theo nhịp tự đếm từ tại chỗ đến di chuyển, từ chậm đến nhanh theo thứ tự bên phải trước, bên trái sau và phối hợp phải, trái liên tục; tiến trước, lùi sau và phối hợp tiến, lùi liên tục.	8-9'	- GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập. - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân nội dung sau đây: - Thực hiện theo nhịp tự đếm từ tại chỗ đến di chuyển, từ chậm đến nhanh theo thứ tự bên phải trước, bên trái sau và phối hợp phải, trái liên tục; tiến trước, lùi sau và phối hợp tiến, lùi liên tục - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.	- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.  Hình 6. Sơ đồ luyện tập kĩ thuật di chuyển nhiều bước
Luyện tập cặp đôi: - Tại chỗ mô phỏng động tác	8-9'	- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

		với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập theo nội dung: Từng cặp luân phiên thực hiện động tác tại chỗ mô phỏng động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau.	
Luyện tập nhóm: - Kỹ thuật di chuyển ngang sang phải, sang trái, di chuyển tiến lùi. - Thực hiện theo chỉ dẫn của chỉ huy từ tại chỗ đến di chuyển, từ chậm đến nhanh.	8-9'	- GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai...	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.  Hình 7. Luyện tập nhóm kỹ thuật di chuyển ngang
4. Hoạt động vận dụng:(2-3') a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học. b. Nội dung: GV trình bày vấn đề c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kỹ thuật di chuyển nhiều bước vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày			

d. Tổ chức thực hiện:			
- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật di chuyển nhiều bước vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật di chuyển nhiều bước vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng kỹ thuật di chuyển nhiều bước vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học:(4-5') a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học. b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kỹ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kỹ thuật di chuyển nhiều bước.	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kỹ thuật di chuyển nhiều bước	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kỹ thuật di chuyển nhiều bước

PPCT 11: KỸ THUẬT DI CHUYỂN

(Kiểm tra thường xuyên)

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kỹ thuật di chuyển môn Cầu lông.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật di chuyển.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

2.2. Năng lực đặc thù

- **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được kỹ thuật di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Cầu lông.

3. Về phẩm chất:

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

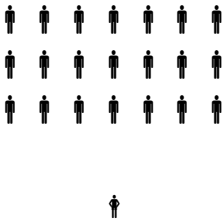
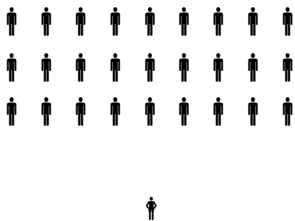
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, quả Cầu lông, vợt Cầu lông.

2. Học sinh: Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

Nội dung	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

1. Hoạt động mở đầu: (8-10') a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. Nội dung: GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. d. Tổ chức thực hiện:			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  - Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.	8-10'	- GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.	
1.2. Khởi động - GV cho HS khởi động:  - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. + Khởi động chung. + Khởi động chuyên môn.		- Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ. - Khởi động chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.	- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (không có)			

3. Hoạt động kiểm tra: (27-29') a. Mục tiêu: Học sinh thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật di chuyển b. Nội dung: Kiểm tra kĩ thuật di chuyển. c. Sản phẩm học tập: Học sinh thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật di chuyển d. Tổ chức hoạt động:			
* Kiểm tra kĩ thuật di chuyển. - Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật di chuyển. Biết linh hoạt vận dụng kĩ thuật chuyển bóng thấp tay trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. Nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động - Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật di chuyển, ý thức tập luyện chưa tốt.	27-29'	- GV nêu yêu cầu bài kiểm tra cho HS thực hiện, đánh giá xếp loại.	- HS lần lượt lên thực hiện yêu cầu bài kiểm tra
4. Hoạt động vận dụng: (2-3') a. Mục tiêu: củng cố lại kiến thức đã học. b. Nội dung: GV trình bày vấn đề. c. Sản phẩm học tập: HS biết vận dụng kỹ thuật di chuyển vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. d. Tổ chức thực hiện:			
- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật di chuyển vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật di chuyển vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).	- HS vận dụng kỹ thuật di chuyển vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học: (2-3') a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học, công bố điểm b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức đã học. d. Tổ chức thực hiện:			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.	2-3'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ kiểm tra.	- Thực hiện các động tác thả lỏng

CHỦ ĐỀ 3: KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU THÁP TAY

Ngày soạn: / /

PPCT 12: CÁCH CẦM VỢT, CẦU, TƯ THẾ CHUẨN BỊ

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được cách cầm vợt, cầu và TTCB; Trò chơi “Buộc dây di chuyển ngang”.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai cách cầm vợt, cầu và TTCB trong Cầu lông.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

2.2. Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ.
- Năng lực vận động cơ bản: Thực hiện được cách cầm vợt, cầu và TTCB trong Cầu lông.
- Năng lực hoạt động TDTT: Biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

3. Về phẩm chất:

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

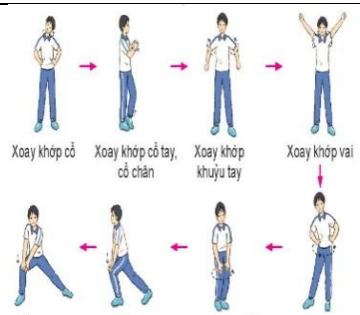
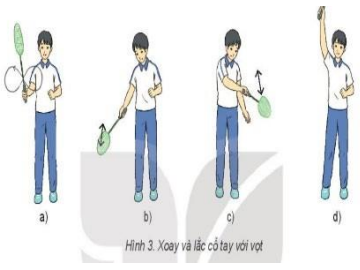
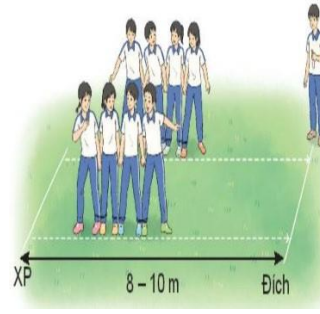
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- 1. **Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, quả Cầu lông, vợt Cầu lông

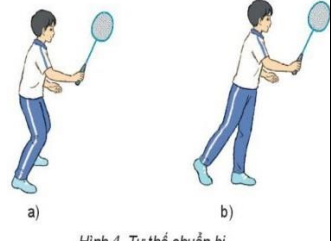
2. Học sinh: Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (8-10') a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. Nội dung: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. - Trò chơi hỗ trợ khởi động – Buộc dây di chuyển ngang c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d. Tổ chức thực hiện:			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp - Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. 1.2. Khởi động - GV cho HS khởi động: - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.	5-7'	- GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động	- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

+ Khởi động chung: xoay các nhóm cơ đầu, cổ, tay, vai, hông, gối, có tay – có chân và căng các nhóm cơ tay, vai lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang. <i>*Khởi động chuyên môn :</i> + <i>Chạy bước nhỏ.</i> + <i>Chạy nâng cao đùi.</i> + <i>Chạy tăng tốc.</i> + <i>Xoay và lắc cổ tay với vợt:</i> • <i>Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang.</i> • <i>Cầm vợt đưa sang phải lắc cổ tay bên phải.</i> • <i>Cầm vợt đưa sang trái lắc cổ tay sang trái.</i> <i>Cầm vợt đưa lên cao lắc cổ tay trên đầu.</i> 1.3. Trò chơi hỗ trợ khởi động “Buộc dây di chuyển ngang”: + Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng ngang sau vạch xuất phát. Dùng dây buộc chân các bạn trong đội với nhau. + Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các đội nhanh chóng di chuyển ngang về đích. Trong quá trình di chuyển, nếu bị ngã thì có thể đứng dậy và tiếp tục di chuyển. Đội có người cuối cùng vượt qua vạch đích nhanh nhất là đội thắng cuộc.	2-3'  Hình 2. Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang  Hình 3. Xoay và lắc cổ tay với vợt	- HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV.  - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài.
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(8-10')		

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được cách cầm vợt, cầu và TTCBb. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện cách cầm vợt, cầu và TTCB; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV. c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập đồng loạt cách cầm vợt, cầu và TTCB d. Tổ chức hoạt động:			
Cách cầm vợt, cầu, tư thế chuẩn bị: - Cách cầm vợt: + Cầm vợt đánh cầu thuận tay: Hướng đầu vợt ra trước, lên trên; ngón trỏ và ngón cái nằm hai bên cán vợt (trên hai mặt phẳng của cán vợt), ba ngón còn lại nắm tự nhiên vào phía cuối cán vợt. + Cầm vợt đánh cầu trái tay: Hướng đầu vợt sang trái, lên trên; ngón cái đặt trên mặt phẳng phía trong của cán vợt, ngón trỏ nằm vòng qua mặt phẳng phía ngoài của cán vợt, ba ngón còn lại nắm tự nhiên vào phía cuối cán vợt. - Cách cầm cầu: + Cầm ở đầu cánh cầu: Dùng đầu ngón trỏ và ngón cái cầm ở đầu một hoặc hai cánh cầu. + Cầm ở thân cánh cầu: Dùng đầu ngón trỏ và ngón cái cầm ở thân cánh cầu. + Cầm ở đế cầu: Dùng đầu ngón trỏ và ngón cái cầm ở đế cầu. - TTCB: + Tư thế đứng hai chân rộng bằng vai: Gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía	8-10'	- GV làm mẫu theo các bước sau: + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật động tác + Lần 2: Thực hiện lại động tác Kỹ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kỹ thuật. - GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ. - GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết. - GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác. - GV mời HS thực hiện đồng loạt kỹ thuật	- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kỹ thuật - HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV. a) b) Hình 2. Cách cầm vợt a) b) c) Hình 3. Cách cầm cầu

trước, đầu vợt cao hơn thân, mắt quan sát cầu. + Tư thế đứng chân trước chân sau: Chân trái (chân khác bên với tay cầm vợt) đặt ở phía trước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái. Chân phải đặt ở phía sau, chạm sânbằng nửa trước bàn chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợtcao hơn trận, mắt quan sát cầu			 Hình 4. Tư thế chuẩn bị
3. Hoạt động luyện tập:(15-17') a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật b. Nội dung: - Bài tập về cách cầm vợt, cầu và TTCB c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà. d. Tổ chức thực hiện:			
Luyện tập cá nhân : - Tập cầm cầu, cầm vợt và tư thế chuẩn bị: Thực hiện cầm cầu; tập tư thế chuẩn bị kết hợp với cách cầm vợt	8-9'	- GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập. - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân nội dung sau đây: Tập cầm cầu, cầm vợt và tư thế chuẩn bị - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.	- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
Luyện tập cặp đôi: - Tại chỗ mô phỏng động tác	8-9'	- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội

		phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập theo nội dung: Từng cặp luân phiên thực hiện động tác tại chỗ mô phỏng động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau.	dung theo sự hướng dẫn của GV.
4. Hoạt động vận dụng:(2-3') a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học. b. Nội dung: GV trình bày vấn đề c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được cách cầm vợt, cầu và TTCB vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày d. Tổ chức thực hiện:			
- GV hướng dẫn HS vận dụng cách cầm vợt, cầu và TTCB vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng cách cầm vợt, cầu và TTCB vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng cách cầm vợt, cầu và TTCB vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học:(4-5') a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học. b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập cách cầm vợt, cầu và TTCB.	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: cách cầm vợt, cầu và TTCB	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn cách cầm vợt, cầu và TTCB

PPCT 13: Kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay trong Cầu lông.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

2.2. Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ.

- Năng lực vận động cơ bản: Thực hiện được kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay trong Cầu lông.

- Năng lực hoạt động TDTT: Biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

3. Về phẩm chất:

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, quả Cầu lông, vợt Cầu lông

2. Học sinh: Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1.Hoạt động mở đầu: (8-10’)			
a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.			

b. Nội dung:

- GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.

c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.

d. Tổ chức thực hiện:

1.1. Nhận lớp

Đội hình nhận lớp



- Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.

- Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.

1.2. Khởi động

- GV cho HS khởi động:



- Cự ly giãn cách một sai tay

- GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ

- GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.

+ Khởi động chung: xoay các nhóm cơ đầu, cổ, tay, vai, hông, gối, có tay – có chân và căng các nhóm cơ tay, vai lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang.

**Khởi động chuyên môn :*

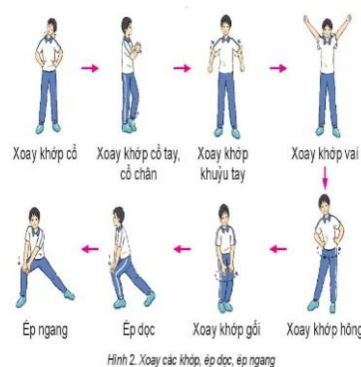
+ Chạy bước nhỏ.

+ Chạy nâng cao đùi.

5-7'

- GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.

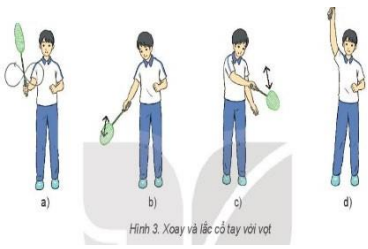
- Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động



Hình 2. Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang

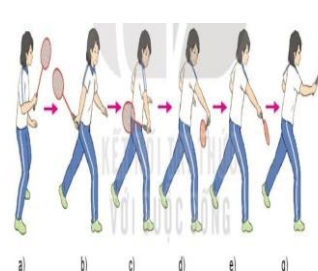
- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.
- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

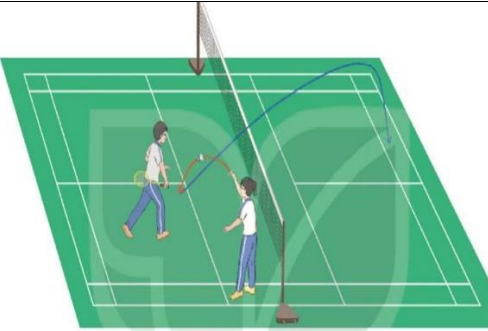
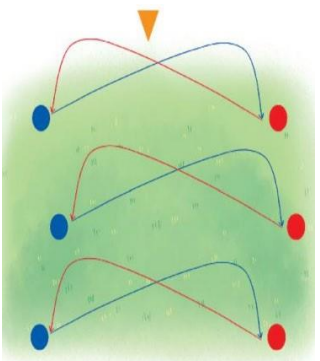
+ Chạy tăng tốc. + Xoay và lắc cổ tay với vợt: • Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang. • Cầm vợt đưa sang phải lắc cổ tay bên phải. • Cầm vợt đưa sang trái lắc cổ tay sang trái. Cầm vợt đưa lên cao lắc cổ tay trên đầu.		 Hình 3. Xoay và lắc cổ tay với vợt	
--	--	--	--

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(8-10')

- a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay b.
- Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV.
- c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập đồng loạt kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay
- d. Tổ chức hoạt động:

Kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay: - TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngã ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu. - Thực hiện: Từ TTCB, chân phải bước ra trước chéo sang phải một bước (về hướng cầu rơi). Tay phải đưa vợt từ trước sang phải, ra sau, lên cao. Khi đánh cầu, đưa vợt từ trên xuống dưới, ra trước. Vợt tiếp xúc với cầu ở trước chân phải, ngang tâm đầu gối. Tăng lực gập có tay và điều chỉnh mặt vợt để cầu bay đúng hướng. - Kết thúc: Dừng vợt bên trái trên cao, sau đó trở về TTCB.	8-10'	- GV làm mẫu theo các bước sau: + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác + Lần 2: Thực hiện lại động tác Kĩ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật. - GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ. - GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết. - GV chú ý nhắc nhở các lỗi sai mà HS thường	- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kĩ thuật - HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV. 
---	--------------	--	---

		mắc khi thực hiện động tác. - GV mời HS thực hiện đồng loạt kĩ thuật	
3. Hoạt động luyện tập:(15-17') a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật b. Nội dung: - Bài tập về kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà. d. Tổ chức thực hiện:			
Luyện tập cá nhân : - Tập không cầu: Thực hiện đánh cầu thấp thuận tay theo nhịp từ đếm từ tại chỗ đến di chuyển, từ chậm đến nhanh - Tập có cầu: Thực hiện đánh cầu thấp thuận tay với cầu treo.	5-6'	- GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập. - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân nội dung sau đây: Tập từ không cầu đến có cầu thuật đánh cầu thấp thuận tay - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.	- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. 
Luyện tập cặp đôi: Đánh cầu do bạn tung đến. Thực hiện đánh cầu thấp thuận tay, cầu bay cao qua lưới, rơi từ giữa đến cuối sân	5-6'	- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

		tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập theo nội dung:Đánh cầu do bạn tung đến. Thực hiện đánh cầu thấp thuận tay, cầu bay cao qua lưới, rơi từ giữa đến cuối sân -Từng cặp luân phiên thực hiện động tác tại chỗ mô phỏng động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau.	
Luyện tập nhóm: - Đánh cầu do bạn tung đến: Các bạn đứng thành hàng dọc, lần lượt thực hiện đánh cầu thấp thuận tay. - Đánh cầu qua lại: Thực hiện đánh cầu thấp thuận tay qua lại	4-5'	- GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai...	- HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. 

4. Hoạt động vận dụng:(2-3') a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học. b. Nội dung: GV trình bày vấn đề c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày d. Tổ chức thực hiện:			
- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng cách kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học:(4-5') a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học. b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay

PPCT 13: Kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay; Trò chơi “Thi đánh cầu thấp thuận tay vào ô cuối sân”.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay trong Cầu lông.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

2.2. Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ.
- Năng lực vận động cơ bản: Thực hiện được kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay trong Cầu lông.
- Năng lực hoạt động TDTT: Biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

3. Về phẩm chất:

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

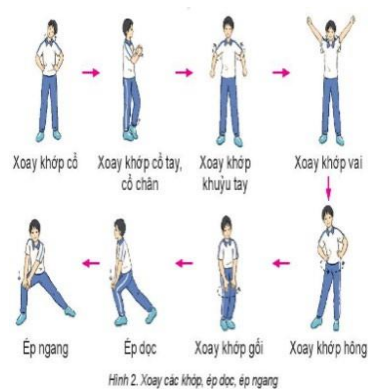
1. Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, quả Cầu lông, vợt Cầu lông

2. Học sinh: Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

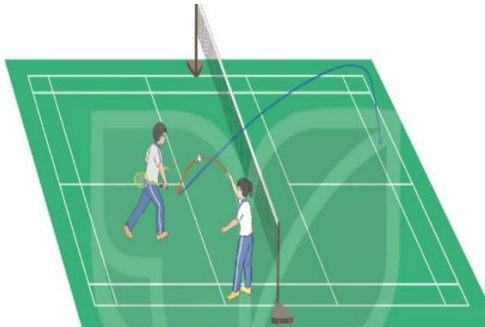
III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

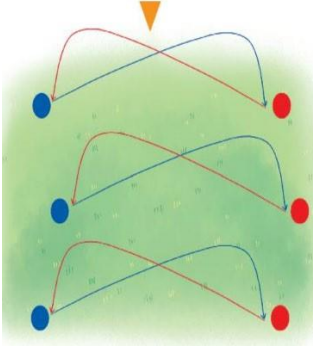
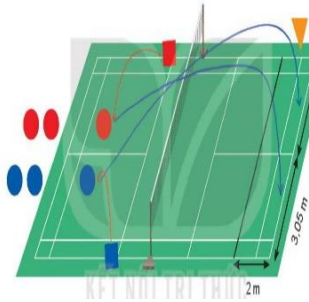
NỘI DUNG	Định lượng	PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

1. Hoạt động mở đầu: (8-10') a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. Nội dung: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d. Tổ chức thực hiện:			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  ↑ - Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. 1.2. Khởi động - GV cho HS khởi động:  ↑ - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. + Khởi động chung: xoay các nhóm cơ đầu, cổ, tay, vai, hông, gối, có tay – có chân và căng các nhóm cơ tay, vai lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang. <i>*Khởi động chuyên môn :</i>	5-7'	- GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động	- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.



+ Chạy bước nhỏ. + Chạy nâng cao đùi. + Chạy tăng tốc. + Xoay và lắc cổ tay với vợt: • Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang. • Cầm vợt đưa sang phải lắc cổ tay bên phải. • Cầm vợt đưa sang trái lắc cổ tay sang trái. Cầm vợt đưa lên cao lắc cổ tay trên đầu.		 Hình 3. Xoay và lắc cổ tay với vợt	
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0p)			
3. Hoạt động luyện tập:(25-27') a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật b. Nội dung: - Bài tập về kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà. d. Tổ chức thực hiện:			
Luyện tập cá nhân : - Tập không cầu: Thực hiện đánh cầu thấp thuận tay theo nhịp từ đếm từ tại chỗ đến di chuyển, từ chậm đến nhanh - Tập có cầu: Thực hiện đánh cầu thấp thuận tay với cầu treo.	7-8'	- GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập. - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân nội dung sau đây: Tập từ không cầu đến có cầu thuật đánh cầu thấp thuận tay - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.	- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. 

		- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.	
Luyện tập cặp đôi: Đánh cầu do bạn tung đến. Thực hiện đánh cầu thấp thuận tay, cầu bay cao qua lưới, rơi từ giữa đến cuối sân 	7-8'	- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập theo nội dung: Đánh cầu do bạn tung đến. Thực hiện đánh cầu thấp thuận tay, cầu bay cao qua lưới, rơi từ giữa đến cuối sân - Từng cặp luân phiên thực hiện động tác tại chỗ mô phỏng động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau.	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
Luyện tập nhóm: - Đánh cầu do bạn tung đến: Các bạn đứng thành hàng dọc, lần lượt thực hiện đánh cầu thấp thuận tay. - Đánh cầu qua lại: Thực hiện đánh cầu thấp thuận tay qua lại	7-8'	- GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn	- HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

		thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai...	
Trò chơi vận động – Thi đánh cầu thấp thuận tay vào ô cuối sân: + Mục đích: Rèn luyện kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay và khả năng định hướng chính xác + Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc hướng về phía chéo sân. Mỗi đội có một bạn đứng chệch phía trước tung cầu. + Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, bạn đứng chệch ở phía trước tung cầu, lần lượt từng bạn của mỗi đội đánh cầu thấp thuận tay chéo sân vào cuối 6 giao cầu của sân đối diện. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ đánh cầu một lần. Cầu rơi ra ngoài sân hoặc ngoài 6 cuối sân quy định đầu không được tính. Đội có số lần đánh cầu vào ô nhiều nhất là đội thắng cuộc	3-4'	- GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài.	- HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV. 
4. Hoạt động vận dụng:(2-3') a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học. b. Nội dung: GV trình bày vấn đề c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày			

d. Tổ chức thực hiện:			
- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng cách kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học:(4-5') a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học. b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay

PPCT 15: Kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay trong Cầu lông.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

2.2. Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ.
- Năng lực vận động cơ bản: Thực hiện được kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay trong Cầu lông.
- Năng lực hoạt động TDTT: Biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

3. Về phẩm chất:

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

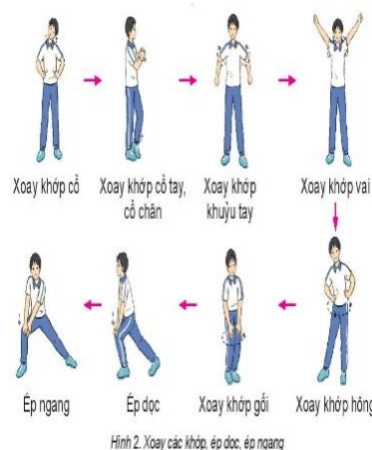
1. Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, quả Cầu lông, vợt Cầu lông

2. Học sinh: Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

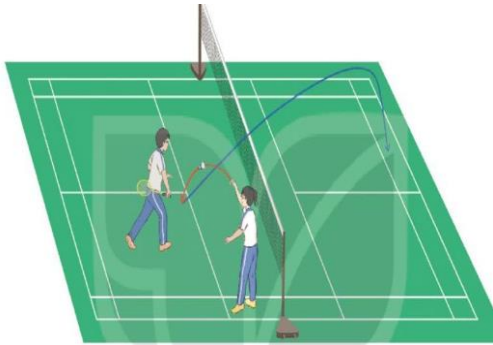
NỘI DUNG	Định lượng	PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

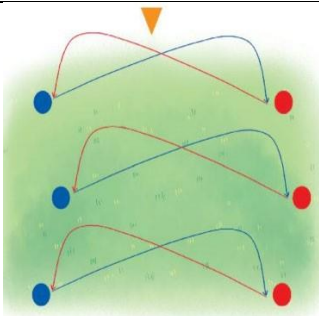
1. Hoạt động mở đầu: (8-10') a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. Nội dung: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d. Tổ chức thực hiện:			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  ↑ - Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. 1.2. Khởi động - GV cho HS khởi động:  ↑ - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. + Khởi động chung: xoay các nhóm cơ đầu, cổ, tay, vai, hông, gối, có tay – có chân và căng các nhóm cơ tay, vai lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang. <i>*Khởi động chuyên môn :</i>	5-7'	- GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động	- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.



Hình 2. Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang

+ Chạy bước nhỏ. + Chạy nâng cao đùi. + Chạy tăng tốc. + Xoay và lắc cổ tay với vợt: • Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang. • Cầm vợt đưa sang phải lắc cổ tay bên phải. • Cầm vợt đưa sang trái lắc cổ tay sang trái. Cầm vợt đưa lên cao lắc cổ tay trên đầu.		 Hình 3. Xoay và lắc cổ tay với vợt	
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0')			
3. Hoạt động luyện tập:(25-27') a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật b. Nội dung: - Bài tập về kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà. d. Tổ chức thực hiện:			
Luyện tập cá nhân : - Tập không cầu: Thực hiện đánh cầu thấp thuận tay theo nhịp từ đếm từ tại chỗ đến di chuyển, từ chậm đến nhanh - Tập có cầu: Thực hiện đánh cầu thấp thuận tay với cầu treo.	8-9'	- GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập. - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân nội dung sau đây: Tập từ không cầu đến có cầu thuật đánh cầu thấp thuận tay - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.	- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. 

		- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.	
Luyện tập cặp đôi: Đánh cầu do bạn tung đến. Thực hiện đánh cầu thấp thuận tay, cầu bay cao qua lưới, rơi từ giữa đến cuối sân 	9-10'	- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập theo nội dung: Đánh cầu do bạn tung đến. Thực hiện đánh cầu thấp thuận tay, cầu bay cao qua lưới, rơi từ giữa đến cuối sân - Từng cặp luân phiên thực hiện động tác tại chỗ mô phỏng động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau.	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
Luyện tập nhóm: - Đánh cầu do bạn tung đến: Các bạn đứng thành hàng dọc, lần lượt thực hiện đánh cầu thấp thuận tay. - Đánh cầu qua lại: Thực hiện đánh cầu thấp thuận tay qua lại	8-9'	- GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn	- HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

		thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai...	
--	--	--	---

4. Hoạt động vận dụng:(2-3')

a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.

b. Nội dung: GV trình bày vấn đề

c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày

d. Tổ chức thực hiện:

- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng cách kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
--	------	---	---

5. Hoạt động kết thúc tiết học:(4-5')

a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.

b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.

c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kỹ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.

- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay
---	------	--	--

PPCT 16: Kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay trong Cầu lông.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

2.2. Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ.

- Năng lực vận động cơ bản: Thực hiện được kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay trong Cầu lông.

- Năng lực hoạt động TDTT: Biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

3. Về phẩm chất:

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

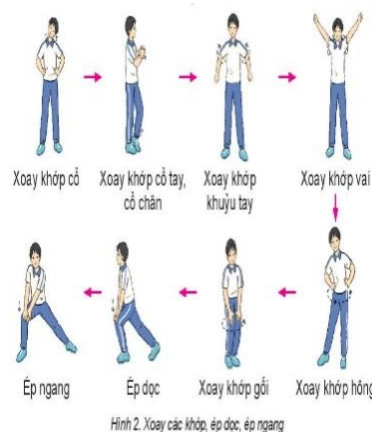
1. Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, quả Cầu lông, vợt Cầu lông

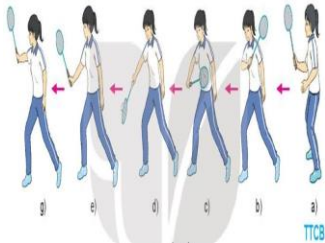
2. Học sinh: Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

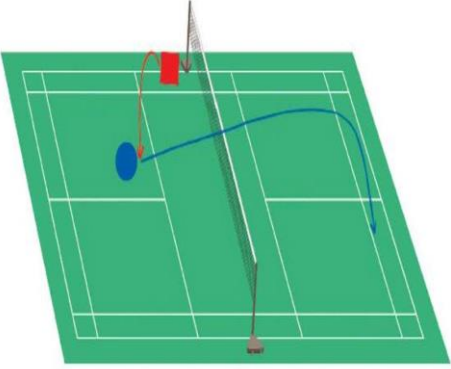
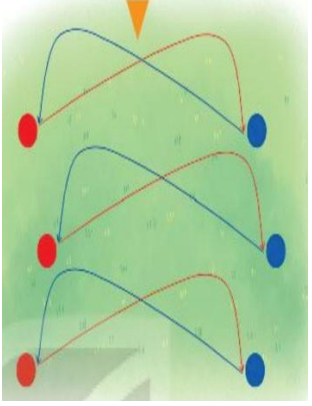
NỘI DUNG	Định lượng	PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

1. Hoạt động mở đầu: (8-10') a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. Nội dung: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d. Tổ chức thực hiện:			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp   - Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. 1.2. Khởi động - GV cho HS khởi động:   - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. + Khởi động chung: xoay các nhóm cơ đầu, cổ, tay, vai, hông, gối, có tay – có chân và căng các nhóm cơ tay, vai lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang. <i>*Khởi động chuyên môn:</i>	5-7'	- GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động	- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.



+ Chạy bước nhỏ. + Chạy nâng cao đùi. + Chạy tăng tốc. + Xoay và lắc cổ tay với vợt: • <i>Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang.</i> • <i>Cầm vợt đưa sang phải lắc cổ tay bên phải.</i> • <i>Cầm vợt đưa sang trái lắc cổ tay sang trái.</i> <i>Cầm vợt đưa lên cao lắc cổ tay trên đầu.</i>		 Hình 3. Xoay và lắc cổ tay với vợt	
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(8-10') a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV. c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập đồng loạt kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay d. Tổ chức hoạt động:			
Kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay -TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu (H.2a). - Thực hiện: Từ TTCB, chân phải bước ra trước chếch sang trái một bước (về hướng cầu rơi). Tay phải đưa vợt từ trước sang trái, ra sau, lên cao (H.2b). Khi đánh cầu, đưa vợt từ trên xuống dưới, ra trước. Mặt vợt tiếp xúc với cầu ở trước chân phải, ngang tầm đầu gối (H.2c,d). Tăng lực duỗi cổ tay và điều chỉnh mặt vợt để cầu bay đúng hướng.	8-10'	- GV làm mẫu theo các bước sau: + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật động tác + Lần 2: Thực hiện lại động tác Kỹ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kỹ thuật. - GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ. - GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.	- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kỹ thuật - HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV. 

- Kết thúc: Dùng vợt bên phải trên cao (H.2e,g), sau đó trở về TTCB.		- GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác. - GV mời HS thực hiện đồng loạt kĩ thuật	
3. Hoạt động luyện tập:(15-17') a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật b. Nội dung: - Bài tập về kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà. d. Tổ chức thực hiện:			
Luyện tập cá nhân : - Luyện tập bài tập bổ trợ:Tâng cầu: Thực hiện từ chậm đến nhanh (H.3). - Tập không cầu: Thực hiện đánh cầu thấp trái tay theo nhĩptự dưng từ tại chỗ đến di chuyển, từ chậm đến nhanh. - Tập có cầu. Thực hiện đánh cầu thấp trái tay với cầu treo.	5-6'	- GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập. - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân nội dung sau đây: Tập từ không cầu đến có cầu thuật đánh cầu thấp trái tay - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.	- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. 
Luyện tập cặp đôi: - Đánh cầu do bạn tung đến: Thực hiện đánh cầu thấp trái tay, cầu bay cao qua lưới, rơi từ giữa đến cuối sân (H.4).	5-6'	- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ)	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

		để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập theo nội dung: Đánh cầu do bạn tung đến. Thực hiện đánh cầu thấp trái tay, cầu bay cao qua lưới, rơi từ giữa đến cuối sân - Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau.	
Luyện tập nhóm: - Đánh cầu do bạn tung đến: Các bạn đứng thành hàng dọc, lần lượt thực hiện đánh cầu thấp trái tay. - Đánh cầu qua lại: Thực hiện đánh cầu thấp trái tay qua lại.	4-5'	- GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai...	- HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. 
4. Hoạt động vận dụng:(2-3') a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.			

b. Nội dung: GV trình bày vấn đề c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày d. Tổ chức thực hiện:			
- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng cách kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học:(4-5') a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học. b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay

PPCT 17: Kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay; trò chơi: Tạo sóng
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay trong Cầu lông.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

2.2. Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ.

- Năng lực vận động cơ bản: Thực hiện được kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay trong Cầu lông.

- Năng lực hoạt động TDTT: Biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

3. Về phẩm chất:

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

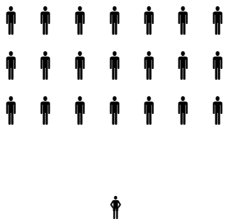
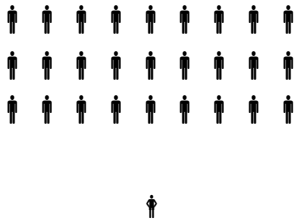
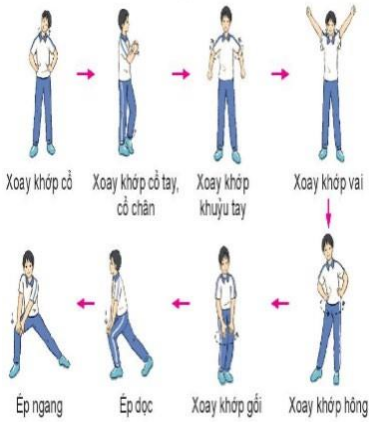
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, quả Cầu lông, vợt Cầu lông

2. Học sinh: Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

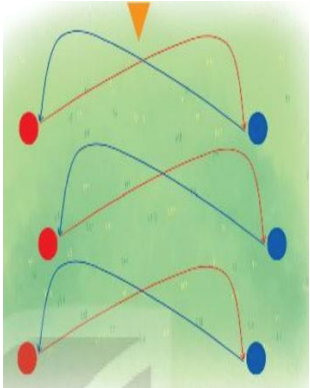
III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1.Hoạt động mở đầu: (8-10’)			
a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.			

b. Nội dung: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. - Trò chơi hỗ trợ khởi động – Tạo sóng c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d. Tổ chức thực hiện:			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  - Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. 1.2. Khởi động - GV cho HS khởi động:  - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lý HS thực hiện các bài tập khởi động. + Khởi động chung: xoay các nhóm cơ đầu, cổ, tay, vai, hông, gối, có tay – có chân và căng các nhóm cơ tay, vai lưng, đùi, gấp duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang. <i>*Khởi động chuyên môn :</i> + <i>Chạy bước nhỏ.</i>	5-7'	- GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động  Hình 2. Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang	- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

+ Chạy nâng cao đùi. + Chạy tăng tốc. + Xoay và lắc cổ tay với vợt: • <i>Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang.</i> • <i>Cầm vợt đưa sang phải lắc cổ tay bên phải.</i> • <i>Cầm vợt đưa sang trái lắc cổ tay sang trái.</i> <i>Cầm vợt đưa lên cao lắc cổ tay trên đầu.</i> 1.3. Trò chơi hỗ trợ khởi động “Tạo sóng”: + Chuẩn bị. Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc. Hai bạn cầm hai đầu dây, đứng cách đầu hàng 4 – 5 m (có thể chơi 3, 4 hoặc 5 dây). + Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng cặp cầm dây căng ngang đầu gối chạy nhanh qua từ người đầu hàng đến người cuối hàng (không đưa dây lên cao qua đầu gối). Khi dây di chuyển đến chỗ bạn nào thì bạn đó nhanh chóng bật nhảy qua dây. Cặp đôi cầm dây tiếp theo chỉ xuất phát khi cặp đôi cầm dây phía trước đã chạy qua người cuối hàng. Bạn nào bị vướng vào dây thì nhanh chóng ra khỏi hàng để trò chơi tiếp tục.	2-3’	Hình 3. Xoay và lắc cổ tay với vợt - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV. - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài.	
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0p)			

3. Hoạt động luyện tập:(25-27') a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật b. Nội dung: - Bài tập về kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà. d. Tổ chức thực hiện:			
Luyện tập cá nhân : - Luyện tập bài tập bổ trợ:Tâng cầu: Thực hiện từ chậm đến nhanh (H.3). - Tập không cầu: Thực hiện đánh cầu thấp trái tay theo nhữitự đêmtừ tại chỗ đến di chuyển, từ chậm đến nhanh. - Tập có cầu. Thực hiện đánh cầu thấp trái tay với cầu treo.	8-9'	- GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập. - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân nội dung sau đây: Tập từ không cầu đến có cầu thuật đánh cầu thấp trái tay - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.	- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
Luyện tập cặp đôi: - Đánh cầu do bạn tung đến: Thực hiện đánh cầu thấp trái tay, cầu bay cao qua lưới, rơi từ giữa đến cuối sân (H.4).	9-10'	- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập theo nội dung: Đánh cầu do bạn tung	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

		đến. Thực hiện đánh cầu thấp trái tay, cầu bay cao qua lưới, rơi từ giữa đến cuối sân - Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau.	
Luyện tập nhóm: - Đánh cầu do bạn tung đến: Các bạn đứng thành hàng dọc, lần lượt thực hiện đánh cầu thấp trái tay. - Đánh cầu qua lại: Thực hiện đánh cầu thấp trái tay qua lại.	8-9'	- GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai...	- HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. 
4. Hoạt động vận dụng:(2-3') a. Mục tiêu: củng cố lại kiến thức đã học. b. Nội dung: GV trình bày vấn đề c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày d. Tổ chức thực hiện:			
- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay vào tập	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật đánh cầu	- HS vận dụng cách kĩ thuật đánh cầu thấp trái

luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày		thấp trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học:(4-5') a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học. b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kỹ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay

PPCT 18: Kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay; trò chơi: Thi tăng cầu
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay trong Cầu lông.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

2.2. Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ.

- Năng lực vận động cơ bản: Thực hiện được kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay trong Cầu lông.

- Năng lực hoạt động TDTT: Biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

3. Về phẩm chất:

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

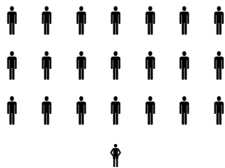
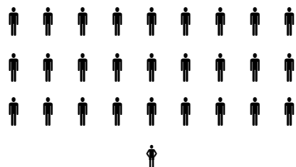
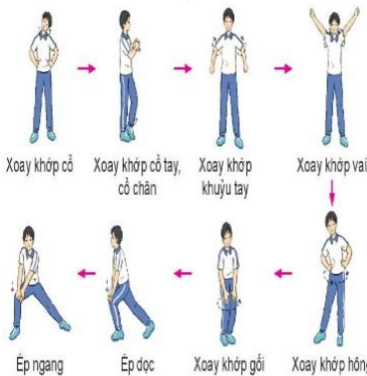
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, quả Cầu lông, vợt Cầu lông

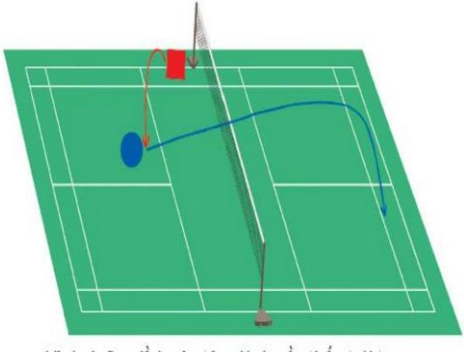
2. Học sinh: Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

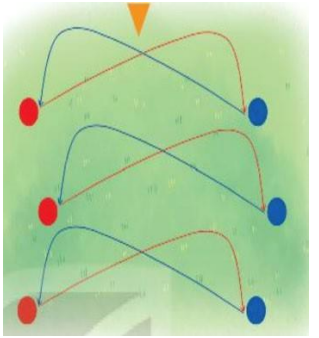
III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1.Hoạt động mở đầu: (8-10')			
a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.			

b. Nội dung: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. - Trò chơi hỗ trợ khởi động – Thi tăng cầu c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d. Tổ chức thực hiện:			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  - Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. 1.2. Khởi động - GV cho HS khởi động:  - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. + Khởi động chung: xoay các nhóm cơ đầu, cổ, tay, vai, hông, gối, có tay – có chân và căng các nhóm cơ tay, vai lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang. <i>*Khởi động chuyên môn :</i> + Chạy bước nhỏ. + Chạy nâng cao đùi. + Chạy tăng tốc.	5-7'	- GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động  Hình 2. Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang	- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

+ Xoay và lắc cổ tay với vợt: • <i>Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang.</i> • <i>Cầm vợt đưa sang phải lắc cổ tay bên phải.</i> • <i>Cầm vợt đưa sang trái lắc cổ tay sang trái.</i> <i>Cầm vợt đưa lên cao lắc cổ tay trên đầu.</i> 1.3. Trò chơi hỗ trợ khởi động “Thi tăng cầu”: + Mục đích: Cảm giác được lực của vợt khi tiếp xúc cầu. + Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm có số người bằng nhau, mỗi nhóm đứng thành một hàng ngang + Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi nhóm tăng cầu. Lượt tăng cầu của mỗi bạn kết thúc khi cầu rơi xuống sân. Nhóm có tổng số lần tăng cầu nhiều nhất là nhóm thắng cuộc.	2-3’	- GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài.	- HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV.
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0p)			
3. Hoạt động luyện tập:(25-27’) a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kỹ thuật b. Nội dung: - Bài tập về kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kỹ thuật trên lớp và ở nhà. d. Tổ chức thực hiện:			
Luyện tập cá nhân : - Luyện tập bài tập bổ trợ:Tăng cầu: Thực hiện từ chậm đến nhanh (H.3).	8-9’	- GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác	- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

- Tập không cầu: Thực hiện đánh cầu thấp trái tay theo nhợt từ chậm đến nhanh. - Tập có cầu. Thực hiện đánh cầu thấp trái tay với cầu treo.		nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập. - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân nội dung sau đây: Tập từ không cầu đến có cầu thuật đánh cầu thấp trái tay - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.	
Luyện tập cặp đôi: - Đánh cầu do bạn tung đến: Thực hiện đánh cầu thấp trái tay, cầu bay cao qua lưới, rơi từ giữa đến cuối sân (H.4). 	9-10'	- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập theo nội dung: Đánh cầu do bạn tung đến. Thực hiện đánh cầu thấp trái tay, cầu bay cao qua lưới, rơi từ giữa đến cuối sân - Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau.	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
Luyện tập nhóm:	8-9'	- GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện	- HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung

- Đánh cầu do bạn tung đến: Các bạn đứng thành hàng dọc, lần lượt thực hiện đánh cầu thấp trái tay. - Đánh cầu qua lại: Thực hiện đánh cầu thấp trái tay qua lại.		tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai...	theo sự hướng dẫn của GV. 
--	--	---	--

4. Hoạt động vận dụng:(2-3')

a. Mục tiêu: củng cố lại kiến thức đã học.

b. Nội dung: GV trình bày vấn đề

c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày

d. Tổ chức thực hiện:

- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng cách kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
---	------	--	--

5. Hoạt động kết thúc tiết học:(4-5')

a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.

b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.

c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.

- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết	4-5'	- GV cho HS thả lỏng;	- Thực hiện các động
-------------------------------------	------	-----------------------	----------------------

hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay		nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay	tác thả lỏng - Ôn kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay
--	--	---	--

PPCT 19: Kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay trong Cầu lông.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

2.2. Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ.

- Năng lực vận động cơ bản: Thực hiện được kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay trong Cầu lông.

- Năng lực hoạt động TDTT: Biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

3. Về phẩm chất:

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

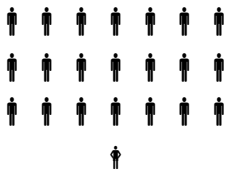
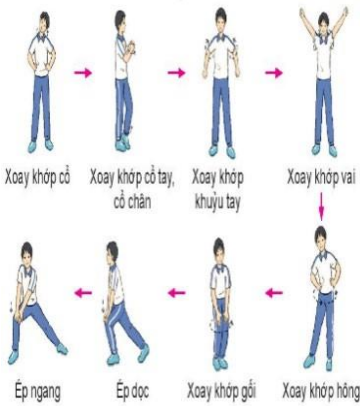
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, quả Cầu lông, vợt Cầu lông

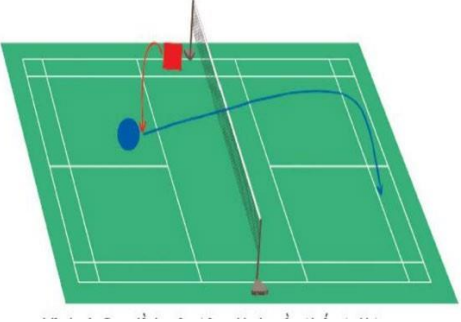
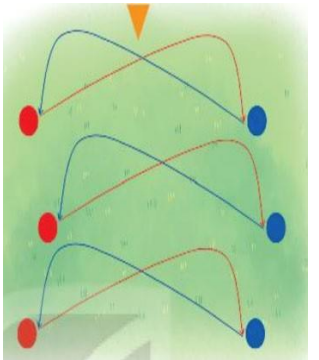
2. Học sinh: Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

1. Hoạt động mở đầu: (8-10') a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. Nội dung: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d. Tổ chức thực hiện:			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  - Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. 1.2. Khởi động - GV cho HS khởi động:  - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. + Khởi động chung: xoay các nhóm cơ đầu, cổ, tay, vai, hông, gối, có tay – có chân và căng các nhóm cơ tay, vai lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang. <i>*Khởi động chuyên môn :</i> + <i>Chạy bước nhỏ.</i> + <i>Chạy nâng cao đùi.</i>	5-7'	- GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động  Hình 2. Xoay các khớp, ép dẻo, ép ngang	- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

+ <i>Chạy tăng tốc.</i> + <i>Xoay và lắc cổ tay với vợt:</i> • <i>Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang.</i> • <i>Cầm vợt đưa sang phải lắc cổ tay bên phải.</i> • <i>Cầm vợt đưa sang trái lắc cổ tay sang trái.</i> <i>Cầm vợt đưa lên cao lắc cổ tay trên đầu</i>		 Hình 3. Xoay và lắc cổ tay với vợt	
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0p)			
3. Hoạt động luyện tập:(25-27’) a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật b. Nội dung: - Bài tập về kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà. d. Tổ chức thực hiện:			
Luyện tập cá nhân : - Luyện tập bài tập bổ trợ:Tâng cầu: Thực hiện từ chậm đến nhanh (H.3). - Tập không cầu: Thực hiện đánh cầu thấp trái tay theo nhịp tự do từ tại chỗ đến di chuyển, từ chậm đến nhanh. - Tập có cầu. Thực hiện đánh cầu thấp trái tay với cầu treo.	8-9’	- GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập. - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân nội dung sau đây: Tập từ không cầu đến có cầu thuật đánh cầu thấp trái tay - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.	- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. 

Luyện tập cặp đôi: - Đánh cầu do bạn tung đến: Thực hiện đánh cầu thấp trái tay, cầu bay cao qua lưới, rơi từ giữa đến cuối sân (H.4). 	9-10' - GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập theo nội dung: Đánh cầu do bạn tung đến. Thực hiện đánh cầu thấp trái tay, cầu bay cao qua lưới, rơi từ giữa đến cuối sân - Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau.	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
Luyện tập nhóm: - Đánh cầu do bạn tung đến: Các bạn đứng thành hàng dọc, lần lượt thực hiện đánh cầu thấp trái tay. - Đánh cầu qua lại: Thực hiện đánh cầu thấp trái tay qua lại.	8-9' - GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập	- HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. 

		luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai...	
4. Hoạt động vận dụng:(2-3') a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học. b. Nội dung: GV trình bày vấn đề c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày d. Tổ chức thực hiện:			
- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng cách kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học:(4-5') a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học. b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay

PPCT 20: Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay trong Cầu lông.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

2.2. Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ.
- Năng lực vận động cơ bản: Thực hiện được phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay trong Cầu lông.
- Năng lực hoạt động TDTT: Biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

3. Về phẩm chất:

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

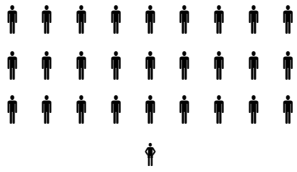
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

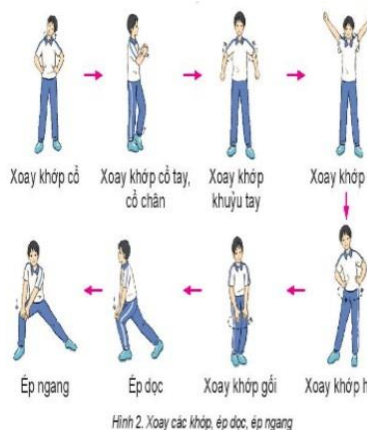
1. Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, quả Cầu lông, vợt Cầu lông

2. Học sinh: Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

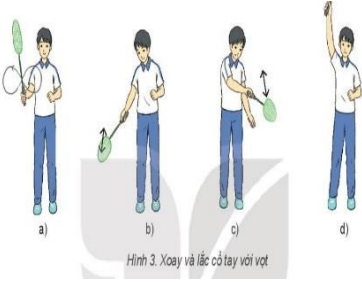
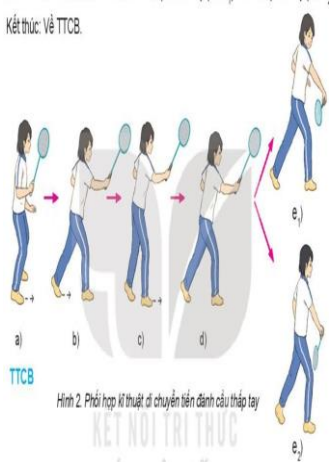
III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

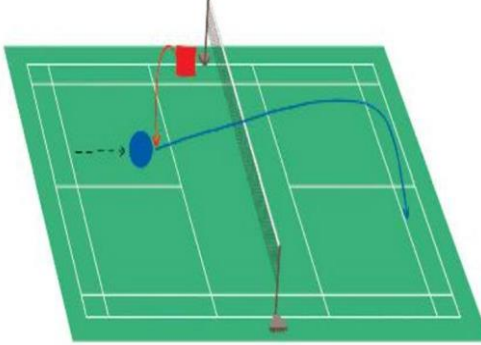
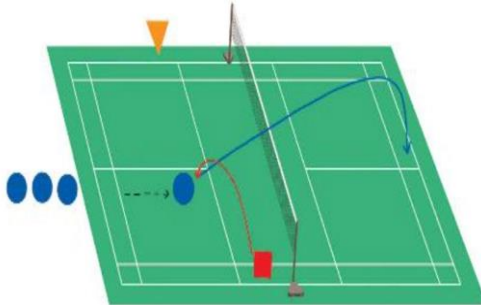
1. Hoạt động mở đầu: (8-10') a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. Nội dung: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d. Tổ chức thực hiện:			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  - Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. 1.2. Khởi động - GV cho HS khởi động:  - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. + Khởi động chung: xoay các nhóm cơ đầu, cổ, tay, vai, hông, gối, có tay – có chân và căng các nhóm cơ tay, vai lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang. <i>*Khởi động chuyên môn :</i> + <i>Chạy bước nhỏ.</i> + <i>Chạy nâng cao đùi.</i>	5-7'	- GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động	- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.



Hình 2. Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang

+ <i>Chạy tăng tốc.</i> + <i>Xoay và lắc cổ tay với vợt:</i> • <i>Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang.</i> • <i>Cầm vợt đưa sang phải lắc cổ tay bên phải.</i> • <i>Cầm vợt đưa sang trái lắc cổ tay sang trái.</i> <i>Cầm vợt đưa lên cao lắc cổ tay trên đầu</i>		 Hình 3. Xoay và lắc cổ tay với vợt	
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(8-10') a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV. c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập đồng loạt phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay d. Tổ chức hoạt động:			
Phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay. - TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuyu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngã ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu. -Thực hiện: Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển tiến về trước để đánh cầu thấp tay. Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước, sau đó đưa vợt thực hiện kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay hoặc thấp trái tay. - Kết thúc: Về TTCB.	8-10'	- GV làm mẫu theo các bước sau: + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật động tác + Lần 2: Thực hiện lại động tác Kỹ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kỹ thuật. - GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ. - GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết. - GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường	- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kỹ thuật - HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV.  Kết thúc: Về TTCB. Hình 2. Phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay

		mắc khi thực hiện động tác. - GV mời HS thực hiện đồng loạt kĩ thuật	
3. Hoạt động luyện tập:(15-17') a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật b. Nội dung: - Bài tập về phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà. d. Tổ chức thực hiện:			
Luyện tập cá nhân : - Tập không cầu: Thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay từ chậm đến nhanh. - Tập có cầu: Thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay với cầu treo.	5-6'	- GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập. - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân nội dung sau đây: Tập từ không cầu đến có cầu thuật đánh cầu thấp trái tay - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.	- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. 
Luyện tập cặp đôi: - Đánh cầu do bạn tung đến: Thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay, cầu bay cao qua lưới, rơi từ giữa đến cuối sân	5-6'	- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

		tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập theo nội dung: Đánh cầu do bạn tung đến. Thực hiện đánh cầu thấp trái tay, cầu bay cao qua lưới, rơi từ giữa đến cuối sân - Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau.	
Luyện tập nhóm: - Đánh cầu do bạn tung đến: Các bạn đứng thành hàng dọc sau vạch cuối sân, lần lượt thực hiện di chuyển tiến đến vị trí cầu rơi để đánh cầu thấp tay. - Đánh cầu qua lại: Thực hiện phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay qua lại. 	5-6'	- GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai...	- HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
4. Hoạt động vận dụng:(2-3') a. Mục tiêu: củng cố lại kiến thức đã học. b. Nội dung: GV trình bày vấn đề			

c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày			
d. Tổ chức thực hiện:			
- GV hướng dẫn HS vận dụng phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng cách phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học:(4-5')			
a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.			
b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.			
c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kỹ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay

PPCT 21: Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay; trò chơi: Nhảy dây tiếp sức
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay trong Cầu lông.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

2.2. Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ.
- Năng lực vận động cơ bản: Thực hiện được phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay trong Cầu lông.
- Năng lực hoạt động TDTT: Biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

3. Về phẩm chất:

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

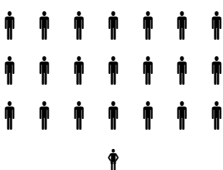
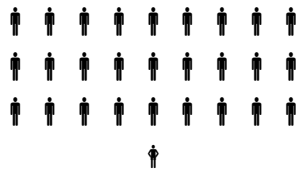
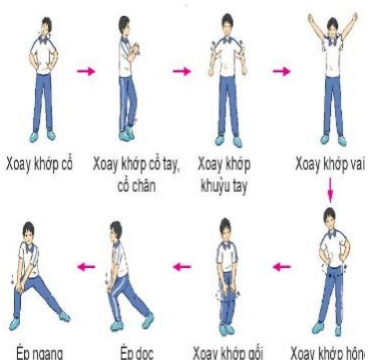
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

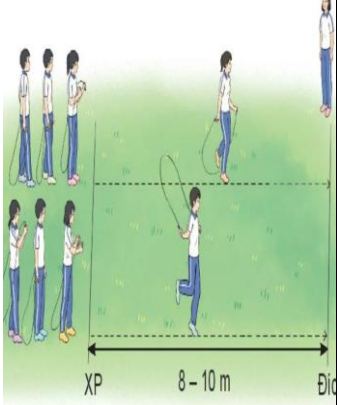
1. Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, quả Cầu lông, vợt Cầu lông

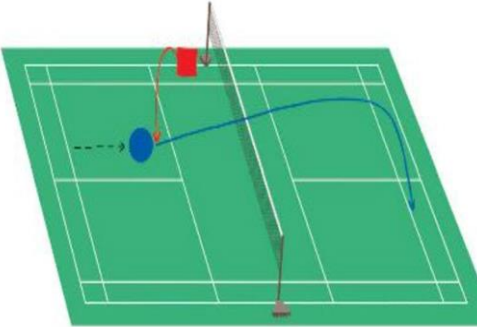
2. Học sinh: Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

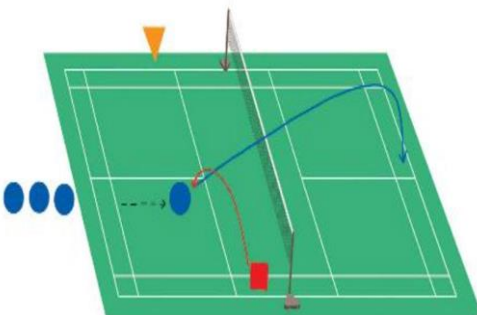
III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

1. Hoạt động mở đầu: (8-10') a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. Nội dung: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. - Trò chơi hỗ trợ khởi động – Nhảy dây tiếp sức c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d. Tổ chức thực hiện:			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  - Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. 1.2. Khởi động - GV cho HS khởi động:  - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lý HS thực hiện các bài tập khởi động. + Khởi động chung: xoay các nhóm cơ đầu, cổ, tay, vai, hông, gối, có tay – có chân và căng các nhóm cơ tay, vai lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang. <i>*Khởi động chuyên môn :</i> + <i>Chạy bước nhỏ.</i>	5-7'	- GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động  Hình 2. Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang	- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

+ Chạy nâng cao đùi. + Chạy tăng tốc. + Xoay và lắc cổ tay với vợt: • Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang. • Cầm vợt đưa sang phải lắc cổ tay bên phải. • Cầm vợt đưa sang trái lắc cổ tay sang trái. Cầm vợt đưa lên cao lắc cổ tay trên đầu. 1.3. Trò chơi hỗ trợ khởi động “Nhảy dây tiếp sức”: + Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát. + Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội nhảy dây kiểu chân trước chân sau đến đích. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn phía trước đã vượt qua vạch đích. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.		 Hình 3. Xoay và lắc cổ tay với vợt - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài.	- HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV. 
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0’)			
3. Hoạt động luyện tập:(25-27’) a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật b. Nội dung: - Bài tập về phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà. d. Tổ chức thực hiện:			
Luyện tập cá nhân :	8-9’	- GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng	- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở

- Tập không cầu: Thực hiện phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay từ chậm đến nhanh. - Tập có cầu: Thực hiện phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay với cầu treo.		HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập. - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân nội dung sau đây: Tập từ không cầu đến có cầu thuật đánh cầu thấp trái tay - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.	nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. 
Luyện tập cặp đôi: - Đánh cầu do bạn tung đến: Thực hiện phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay, cầu bay cao qua lưới, rơi từ giữa đến cuối sân 	8-9'	- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập theo nội dung: Đánh cầu do bạn tung đến. Thực hiện đánh cầu thấp trái tay, cầu bay cao qua lưới, rơi từ giữa đến cuối sân - Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau.	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

Luyện tập nhóm: - Đánh cầu do bạn tung đến: Các bạn đứng thành hàng dọc sau vạch cuối sân, lần lượt thực hiện di chuyển tiến đến vị trí cầu rơi để đánh cầu thấp tay. - Đánh cầu qua lại: Thực hiện phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay qua lại. 	9-10'	- GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai...	- HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
--	-------	---	---

4. Hoạt động vận dụng:(2-3')

a. Mục tiêu: củng cố lại kiến thức đã học.

b. Nội dung: GV trình bày vấn đề

c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày

d. Tổ chức thực hiện:

- GV hướng dẫn HS vận dụng phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng cách phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
--	------	---	---

5. Hoạt động kết thúc tiết học:(4-5')

a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.

b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.

c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay

PPCT 22: Phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay; trò chơi: Đánh cầu nhóm
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay trong Cầu lông.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

2.2. Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ.
- Năng lực vận động cơ bản: Thực hiện được phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay trong Cầu lông.
- Năng lực hoạt động TDTT: Biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

3. Về phẩm chất:

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

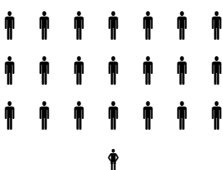
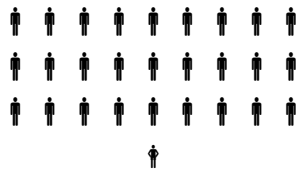
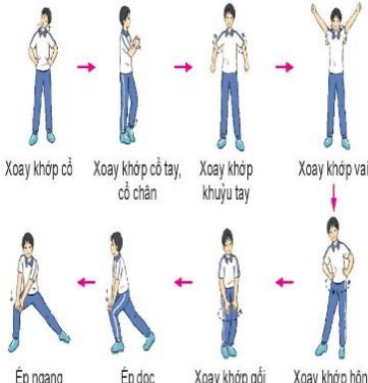
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, quả Cầu lông, vợt Cầu lông

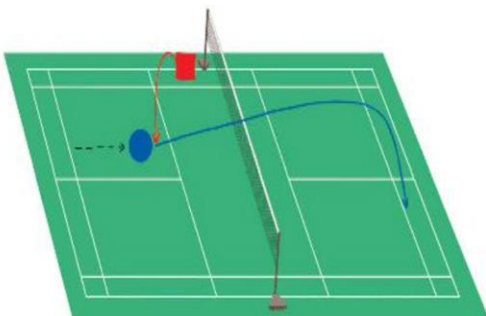
2. Học sinh: Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

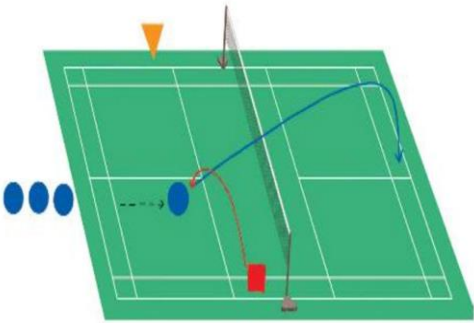
III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

1. Hoạt động mở đầu: (8-10') a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. Nội dung: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. - Trò chơi hỗ trợ khởi động – Đánh cầu nhóm c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d. Tổ chức thực hiện:			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  - Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. 1.2. Khởi động - GV cho HS khởi động:  - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lý HS thực hiện các bài tập khởi động. + Khởi động chung: xoay các nhóm cơ đầu, cổ, tay, vai, hông, gối, có tay – có chân và căng các nhóm cơ tay, vai lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang. <i>*Khởi động chuyên môn :</i> + <i>Chạy bước nhỏ.</i>	5-7'	- GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động  Hình 2. Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang	- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

+ Chạy nâng cao đùi. + Chạy tăng tốc. + Xoay và lắc cổ tay với vợt: • <i>Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang.</i> • <i>Cầm vợt đưa sang phải lắc cổ tay bên phải.</i> • <i>Cầm vợt đưa sang trái lắc cổ tay sang trái.</i> <i>Cầm vợt đưa lên cao lắc cổ tay trên đầu.</i> 1.3. Trò chơi hỗ trợ khởi động “Đánh cầu nhóm”: + Mục đích: Rèn luyện khả năng phối hợp vận động và điều chỉnh hướng bay của cầu. + Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm có số người bằng nhau, nhóm đứng thành vòng tròn, khoảng cách giữa các bạn là 3 – 4 m. + Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, theo chiều chuyển động của kim đồng hồ (hoặc theo chiều ngược lại), bạn đầu tiên đánh cầu lên cao cho bạn đứng bên cạnh để bạn bên cạnh đánh cầu ngay cho bạn kế tiếp. Mỗi lượt chơi trong vòng một phút. Nhóm có số lần đánh cầu nhiều nhất là nhóm thắng cuộc.	2-3’	- GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài.	- HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV.
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0’)			
3. Hoạt động luyện tập:(25-27’) a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kỹ thuật b. Nội dung: - Bài tập về phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay			

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kỹ thuật trên lớp và ở nhà.			
d. Tổ chức thực hiện:			
Luyện tập cá nhân : - Tập không cầu: Thực hiện phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay từ chậm đến nhanh. - Tập có cầu: Thực hiện phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay với cầu treo.	8-9'	- GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập. - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân nội dung sau đây: Tập từ không cầu đến có cầu thuật đánh cầu thấp trái tay - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.	- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. 
Luyện tập cặp đôi: - Đánh cầu do bạn tung đến: Thực hiện phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay, cầu bay cao qua lưới, rơi từ giữa đến cuối sân 	8-9'	- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập theo nội dung: Đánh cầu do bạn tung đến. Thực hiện đánh cầu thấp trái tay, cầu bay cao qua lưới, rơi từ giữa đến cuối sân	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

		- Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau.	
Luyện tập nhóm: - Đánh cầu do bạn tung đến: Các bạn đứng thành hàng dọc sau vạch cuối sân, lần lượt thực hiện di chuyển tiến đến vị trí cầu rơi để đánh cầu thấp tay. - Đánh cầu qua lại: Thực hiện phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay qua lại. 	9-10'	- GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai...	- HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
4. Hoạt động vận dụng:(2-3') a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học. b. Nội dung: GV trình bày vấn đề c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày d. Tổ chức thực hiện:			
- GV hướng dẫn HS vận dụng phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng cách phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

5. Hoạt động kết thúc tiết học:(4-5')

a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.

b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.

c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.

- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay
---	------	--	--

PPCT 23: Phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay trong Cầu lông.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

2.2. Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ.
- Năng lực vận động cơ bản: Thực hiện được phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay trong Cầu lông.
- Năng lực hoạt động TDDT: Biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDDT.

3. Về phẩm chất:

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, quả Cầu lông, vợt Cầu lông

2. Học sinh: Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

1. Hoạt động mở đầu: (8-10')

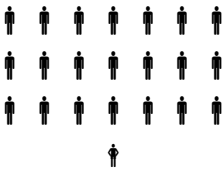
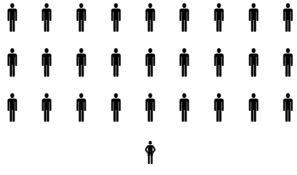
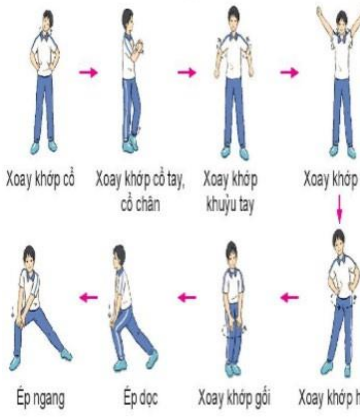
a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.

b. Nội dung:

- GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.

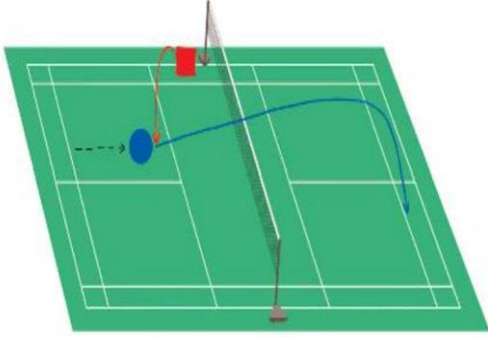
c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.

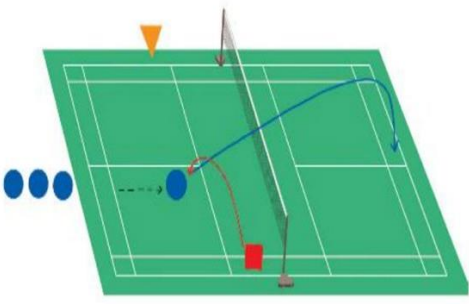
d. Tổ chức thực hiện:

1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  - Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. 1.2. Khởi động - GV cho HS khởi động:  - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. + Khởi động chung: xoay các nhóm cơ đầu, cổ, tay, vai, hông, gối, có tay – có chân và căng các nhóm cơ tay, vai lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang. <i>*Khởi động chuyên môn :</i> + <i>Chạy bước nhỏ.</i> + <i>Chạy nâng cao đùi.</i>	5-7'	- GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động  Hình 2. Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang	- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.
---	-------------	---	---

+ <i>Chạy tăng tốc.</i> + <i>Xoay và lắc cổ tay với vợt:</i> • <i>Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang.</i> • <i>Cầm vợt đưa sang phải lắc cổ tay bên phải.</i> • <i>Cầm vợt đưa sang trái lắc cổ tay sang trái.</i> <i>Cầm vợt đưa lên cao lắc cổ tay trên đầu.</i>			
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0')			
3. Hoạt động luyện tập:(25-27') a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật b. Nội dung: - Bài tập về phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà. d. Tổ chức thực hiện:			

Luyện tập cá nhân : - Tập không cầu: Thực hiện phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay từ chậm đến nhanh. - Tập có cầu: Thực hiện phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay với cầu treo.	8-9'	- GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập. - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân nội dung sau đây: Tập từ không cầu đến có cầu thuật đánh cầu thấp trái tay - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.	- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.  The illustration shows a male student in a white shirt and blue pants practicing table tennis. He is holding a green racket and is in a ready stance. A ball is suspended in the air by a thin wire, attached to a curved wooden frame. The background is a light blue grid pattern, suggesting an indoor sports hall.
--	-------------	--	--

Luyện tập cặp đôi: - Đánh cầu do bạn tung đến: Thực hiện phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay, cầu bay cao qua lưới, rơi từ giữa đến cuối sân 	8-9' - GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập theo nội dung: Đánh cầu do bạn tung đến. Thực hiện đánh cầu thấp trái tay, cầu bay cao qua lưới, rơi từ giữa đến cuối sân - Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau.	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
--	--	--

Luyện tập nhóm: - Đánh cầu do bạn tung đến: Các bạn đứng thành hàng dọc sau vạch cuối sân, lần lượt thực hiện di chuyển tiến đến vị trí cầu rơi để đánh cầu thấp tay. - Đánh cầu qua lại: Thực hiện phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay qua lại. 	9-10'	- GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập	- HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
--	--------------	--	---

		luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai...	
4. Hoạt động vận dụng:(2-3') a. Mục tiêu: củng cố lại kiến thức đã học. b. Nội dung: GV trình bày vấn đề c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày d. Tổ chức thực hiện:			
- GV hướng dẫn HS vận dụng phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng cách phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học:(4-5') a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học. b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kỹ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay

**PPCT 24: Kiểm tra giữa học kì I Kỹ thuật
di chuyển tiến đánh cầu thấp tay.**

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay môn Cầu lông.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

2.2. Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay trong tập luyện và thi đấu môn Cầu lông.

3. Về phẩm chất:

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

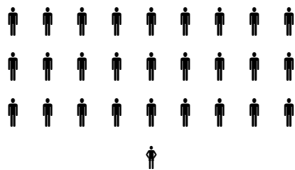
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, quả Cầu lông, vợt Cầu lông.

2. Học sinh: Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

Nội dung	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

1. Hoạt động mở đầu: (8-10') a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. Nội dung: GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. d. Tổ chức thực hiện:			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  - Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.	8-10'	- GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ. - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.	- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.
1.2. Khởi động - GV cho HS khởi động:  - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lý HS thực hiện các bài tập khởi động. + Khởi động chung. + Khởi chuyên môn.			
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (không có)			
3. Hoạt động kiểm tra: (27-29') a. Mục tiêu: Học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay b. Nội dung: Kiểm tra kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay. c. Sản phẩm học tập: Học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay d. Tổ chức hoạt động:			

* Kiểm tra kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay: - Chưa đạt: + Nam: Thực hiện đúng kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay 1-3 lần. Có thể vận dụng kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. Chưa nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động. + Nữ: Thực hiện đúng kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay 1-2 lần. Có thể vận dụng kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. Chưa nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động. - Đạt: + Nam: Thực hiện đúng kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay 4-6 lần. Biết linh hoạt vận dụng kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. Nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động. + Nữ: Thực hiện đúng kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay 2-3 lần. Biết linh hoạt vận dụng kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay trong các tình huống cụ	27-29'	- GV nêu yêu cầu bài kiểm tra cho HS thực hiện, đánh giá xếp loại.	- HS lần lượt lên thực hiện yêu cầu bài kiểm tra
--	--------	---	---

thể khi tập luyện và thi đấu. Nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.			
4. Hoạt động vận dụng: (2-3') a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học. b. Nội dung: GV trình bày vấn đề. c. Sản phẩm học tập: HS biết vận dụng kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. d. Tổ chức thực hiện:			
- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).	- HS vận dụng kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học: (2-3') a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học, công bố điểm b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức đã học. d. Tổ chức thực hiện:			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà	2-3'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ kiểm tra. - Ôn lại kiến thức đã học	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau

PPCT 25: Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay; Trò chơi “Giữ bóng bằng lưng di chuyển ngang”.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay trong Cầu lông.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

2.2. Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ.

- Năng lực vận động cơ bản: Thực hiện được phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay trong Cầu lông.

- Năng lực hoạt động TDDT: Biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDDT.

3. Về phẩm chất:

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

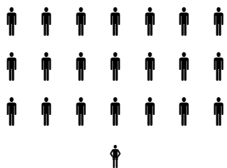
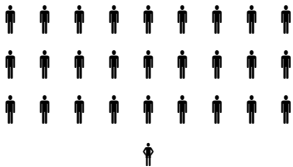
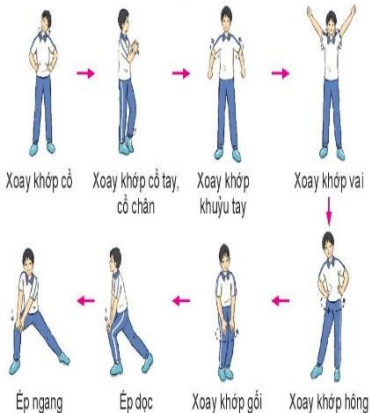
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

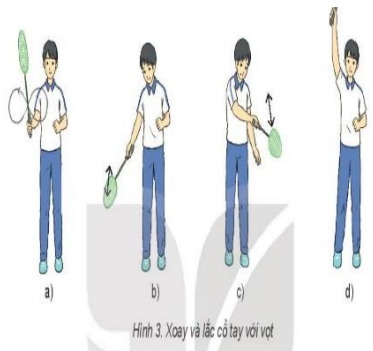
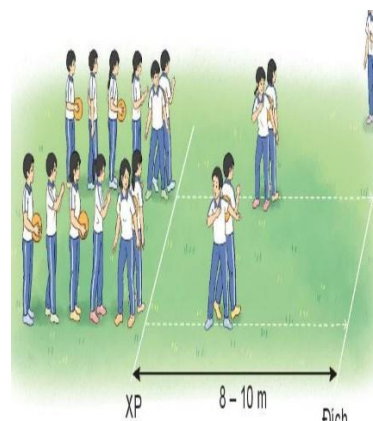
1. Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, quả Cầu lông, vợt Cầu lông

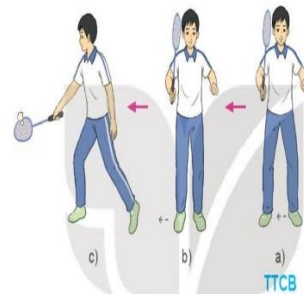
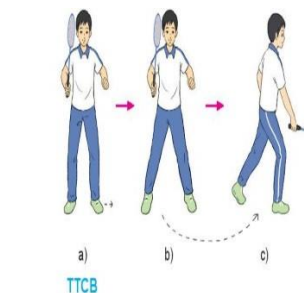
2. Học sinh: Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

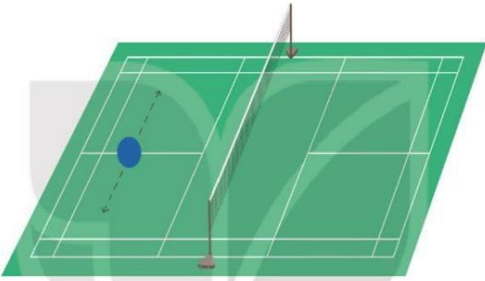
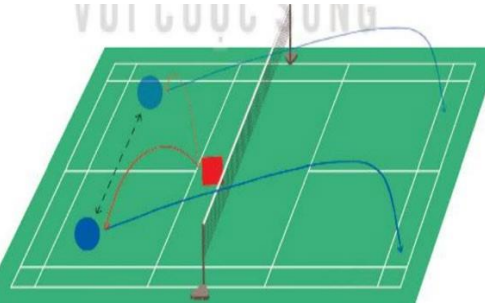
III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

1. Hoạt động mở đầu: (8-10') a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. Nội dung: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. - Trò chơi hỗ trợ khởi động – Giữ bóng bằng lưng di chuyển ngang c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d. Tổ chức thực hiện:			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  - Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. 1.2. Khởi động - GV cho HS khởi động:  - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. + Khởi động chung: xoay các nhóm cơ đầu, cổ, tay, vai, hông, gối, có tay – có chân và căng các nhóm cơ tay, vai lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang. <i>*Khởi động chuyên môn :</i> + <i>Chạy bước nhỏ.</i>	5-7'	- GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động  Hình 2. Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang	- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

+ Chạy nâng cao đùi. + Chạy tăng tốc. + Xoay và lắc cổ tay với vợt: - Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang. - Cầm vợt đưa sang phải lắc cổ tay bên phải. - Cầm vợt đưa sang trái lắc cổ tay sang trái. Cầm vợt đưa lên cao lắc cổ tay trên đầu. 1.3. Trò chơi hỗ trợ khởi động “Giữ bóng bằng lưng di chuyển ngang”: + Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát. Tại vị trí xuất phát, hai bạn đứng quay lưng vào nhau và dùng lưng giữ bóng (bóng đá hoặc bóng rổ). + Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt hai bạn dùng lưng giữ bóng và di chuyển ngang đến đích. Nếu bóng rơi thì được nhặt bóng lên và thực hiện tiếp. Hai bạn tiếp theo chỉ được xuất phát khi hai bạn phía trước (của đội mình) đã vượt qua vạch đích. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.	2-3'	 Hình 3. Xoay và lắc cổ tay với vợt - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài.  - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV.
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(8-10') a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV.		

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập đồng loạt phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay			
d. Tổ chức hoạt động:			
Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay - TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuyu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai châu. Thân trên hơi ngã ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu. - Thực hiện: + <i>Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang sang phải đánh cầu thấp thuận tay:</i> Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển ngang sang phải để đánh cầu thấp thuận tay. Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước, sau đó đưa vợt thực hiện kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay. + <i>Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang sang trái đánh cầu thấp trái tay:</i> Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển ngang sang trái để đánh cầu thấp trái tay. Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước, sau đó đưa vợt thực hiện kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay. - Kết thúc: Về TTCB.	8-10'	- GV làm mẫu theo các bước sau: + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác + Lần 2: Thực hiện lại động tác Kĩ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật. - GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ. - GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết. - GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác. - GV mời HS thực hiện đồng loạt kĩ thuật	- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kĩ thuật - HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV.  Hình 2. Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang sang phải đánh cầu thấp thuận tay  Hình 3. Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang sang trái đánh cầu thấp trái tay

3. Hoạt động luyện tập:(15-17') a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật b. Nội dung: - Bài tập về phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà. d. Tổ chức thực hiện:			
Luyện tập cá nhân : - Tập không cầu: Thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang sang phải, sang trái đánh cầu thấp tay liên tục từ chậm đến nhanh (H.4).  - Tập có cầu: Thực hiện di chuyển ngang sang phải, sang trái đánh cầu thấp tay với cầu treo.	5-6'	- GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập. - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân nội dung sau đây: Tập từ không cầu đến có cầu kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.	- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. 
Luyện tập cặp đôi: - Đánh cầu do bạn tung đến: Thực hiện di chuyển ngang sang phải, sang trái đến vị trí cầu rơi để đánh cầu thấp tay. 	5-6'	- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập theo nội dung: Đánh cầu do bạn tung	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

		đến. Thực hiện di chuyển ngang sang phải, sang trái đến vị trí cầu rơi để đánh cầu thấp tay - Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau.	
Luyện tập nhóm: - Đánh cầu do bạn tung đến: Các bạn đứng thành hàng dọc sau vạch cuối sân, lần lượt thực hiện di chuyển ngang sang phải, sang trái đến vị trí cầu rơi để đánh cầu thấp tay - Đánh cầu qua lại. Thực hiện phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay qua lại (H.6).	5-6'	- GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai...	- HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
4. Hoạt động vận dụng:(2-3') a. Mục tiêu: củng cố lại kiến thức đã học. b. Nội dung: GV trình bày vấn đề c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày d. Tổ chức thực hiện:			
- GV hướng dẫn HS vận dụng phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng phối hợp kỹ thuật di	- HS vận dụng cách phối hợp kỹ thuật di

cầu thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày		chuyển ngang đánh cầu thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	chuyển ngang đánh cầu thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học:(4-5') a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học. b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kỹ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay

PPCT 26: Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay trong Cầu lông.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

2.2. Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ.

- Năng lực vận động cơ bản: Thực hiện được phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay trong Cầu lông.

- Năng lực hoạt động TDDT: Biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDDT.

3. Về phẩm chất:

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

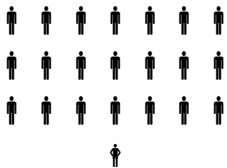
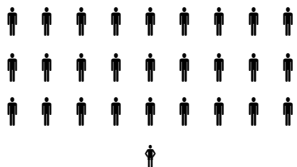
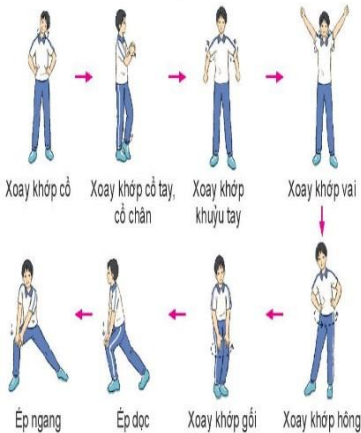
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

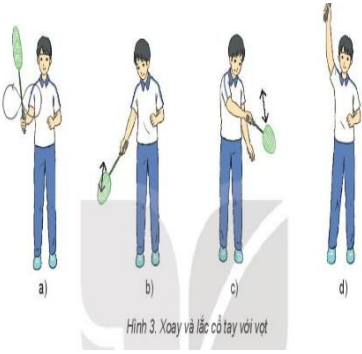
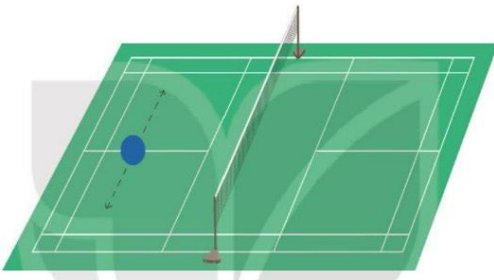
1. Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, quả Cầu lông, vợt Cầu lông

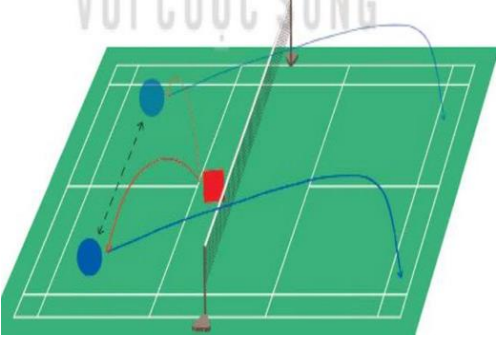
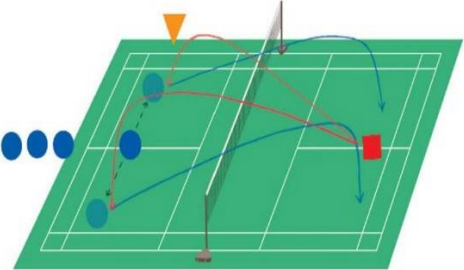
2. Học sinh: Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

1. Hoạt động mở đầu: (8-10') a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. Nội dung: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. d. Tổ chức thực hiện:			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  - Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. 1.2. Khởi động - GV cho HS khởi động:  - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. + Khởi động chung: xoay các nhóm cơ đầu, cổ, tay, vai, hông, gối, có tay – có chân và căng các nhóm cơ tay, vai lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang. <i>*Khởi động chuyên môn :</i> + <i>Chạy bước nhỏ.</i> + <i>Chạy nâng cao đùi.</i> + <i>Chạy tăng tốc.</i>	8-10'	- GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động  Hình 2. Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang	- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

+ Xoay và lắc cổ tay với vợt: • <i>Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang.</i> • <i>Cầm vợt đưa sang phải lắc cổ tay bên phải.</i> • <i>Cầm vợt đưa sang trái lắc cổ tay sang trái.</i> <i>Cầm vợt đưa lên cao lắc cổ tay trên đầu.</i>		 Hình 3. Xoay và lắc cổ tay với vợt	
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0')			
3. Hoạt động luyện tập:(25-27') a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kỹ thuật b. Nội dung: - Bài tập về phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kỹ thuật trên lớp và ở nhà. d. Tổ chức thực hiện:			
Luyện tập cá nhân : - Tập không cầu: Thực hiện phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang sang phải, sang trái đánh cầu thấp tay liên tục từ chậm đến nhanh (H.4).  -Tập có cầu: Thực hiện di chuyển ngang sang phải, sang trái đánh cầu thấp tay với cầu treo.	8-9'	- GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập. - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân nội dung sau đây: Tập từ không cầu đến có cầu kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.	- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. 

Luyện tập cặp đôi: - Đánh cầu do bạn tung đến: Thực hiện di chuyển ngang sang phải, sang trái đến vị trí cầu rơi để đánh cầu thấp tay. 	8-9' - GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập theo nội dung: Đánh cầu do bạn tung đến. Thực hiện di chuyển ngang sang phải, sang trái đến vị trí cầu rơi để đánh cầu thấp tay - Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau.	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
Luyện tập nhóm: - Đánh cầu do bạn tung đến: Các bạn đứng thành hàng dọc sau vạch cuối sân, lần lượt thực hiện di chuyển ngang sang phải, sang trái đến vị trí cầu rơi để đánh cầu thấp tay - Đánh cầu qua lại. Thực hiện phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay qua lại (H.6). 	8-9' - GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập	- HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

		luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai...	
4. Hoạt động vận dụng:(2-3') a. Mục tiêu: củng cố lại kiến thức đã học. b. Nội dung: GV trình bày vấn đề c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày d. Tổ chức thực hiện:			
- GV hướng dẫn HS vận dụng phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng cách phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học:(4-5') a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học. b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kỹ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay

PPCT 27: Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay; Trò chơi “Chạy đổi cầu nhanh”.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay trong Cầu lông.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

2.2. Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ.
- Năng lực vận động cơ bản: Thực hiện được phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay trong Cầu lông.
- Năng lực hoạt động TDDT: Biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDDT.

3. Về phẩm chất:

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

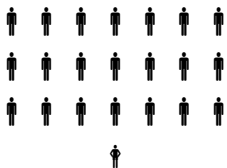
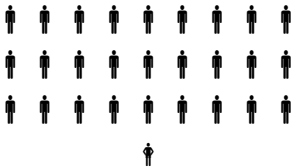
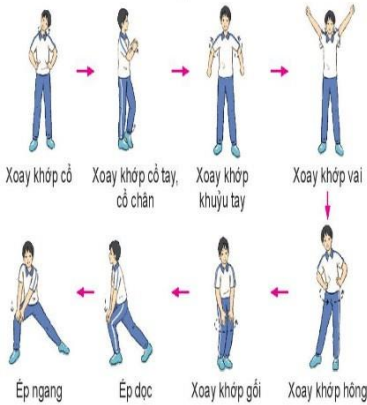
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, quả Cầu lông, vợt Cầu lông

2. Học sinh: Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

1. Hoạt động mở đầu: (8-10') a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. Nội dung: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. - Trò chơi hỗ trợ khởi động – Chạy đổi cầu nhanh c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d. Tổ chức thực hiện:			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  - Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. 1.2. Khởi động - GV cho HS khởi động:  - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lý HS thực hiện các bài tập khởi động. + Khởi động chung: xoay các nhóm cơ đầu, cổ, tay, vai, hông, gối, có tay – có chân và căng các nhóm cơ tay, vai lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang. <i>*Khởi động chuyên môn :</i> + Chạy bước nhỏ.	5-7'	- GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động  Hình 2. Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang	- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

+ Chạy nâng cao đùi. + Chạy tăng tốc. + Xoay và lắc cổ tay với vợt: • <i>Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang.</i> • <i>Cầm vợt đưa sang phải lắc cổ tay bên phải.</i> • <i>Cầm vợt đưa sang trái lắc cổ tay sang trái.</i> <i>Cầm vợt đưa lên cao lắc cổ tay trên đầu.</i> 1.3. Trò chơi hỗ trợ khởi động “Chạy đổi cầu nhanh”: + Mục đích: Rèn luyện tốc độ di chuyển, sức nhanh và phản xạ. + Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát. + Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội cầm quả cầu chạy nhanh đến các vòng tròn đổi quả cầu rồi chạy đến đích. HS tiếp theo chỉ được xuất phát khi HS phía trước đã vượt qua vạch đích. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc. + Yêu cầu: Sử dụng bước chạy dài và đổi cầu nhanh.	2-3'	- GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài. - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV.
---	-------------	--

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0')

3. Hoạt động luyện tập:(25-27') .

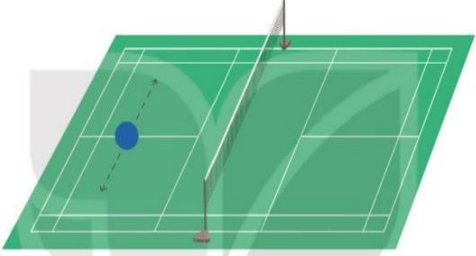
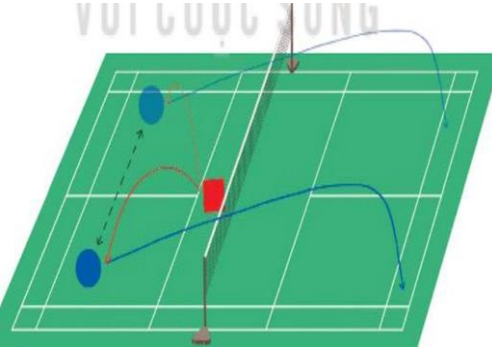
a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật

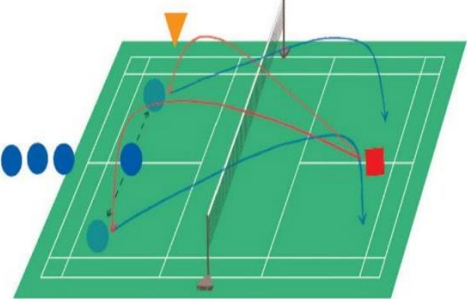
b. Nội dung:

- Bài tập về phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.

d. Tổ chức thực hiện:

Luyện tập cá nhân : - Tập không cầu: Thực hiện phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang sang phải, sang trái đánh cầu thấp tay liên tục từ chậm đến nhanh (H.4).  -Tập có cầu: Thực hiện di chuyển ngang sang phải, sang trái đánh cầu thấp tay với cầu treo.	8-9' - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập. - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân nội dung sau đây: Tập từ không cầu đến có cầu kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.	- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. 
Luyện tập cặp đôi: - Đánh cầu do bạn tung đến: Thực hiện di chuyển ngang sang phải, sang trái đến vị trí cầu rơi để đánh cầu thấp tay. 	8-9' - GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập theo nội dung: Đánh cầu do bạn tung đến. Thực hiện di chuyển ngang sang phải, sang trái đến vị trí cầu rơi để đánh cầu thấp tay - Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

		quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau.	
Luyện tập nhóm: - Đánh cầu do bạn tung đến: Các bạn đứng thành hàng dọc sau vạch cuối sân, lần lượt thực hiện di chuyển ngang sang phải, sang trái đến vị trí cầu rơi để đánh cầu thấp tay - Đánh cầu qua lại. Thực hiện phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay qua lại (H.6). 	8-9'	- GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai...	- HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
4. Hoạt động vận dụng:(2-3') a. Mục tiêu: củng cố lại kiến thức đã học. b. Nội dung: GV trình bày vấn đề c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày d. Tổ chức thực hiện:			
- GV hướng dẫn HS vận dụng phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng cách phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học:(4-5')			

a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học. b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay

PPCT 28: Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay trong Cầu lông.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

2.2. Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ.
- Năng lực vận động cơ bản: Thực hiện được phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay trong Cầu lông.
- Năng lực hoạt động TDDT: Biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDDT.

3. Về phẩm chất:

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, quả Cầu lông, vợt Cầu lông

2. Học sinh: Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

1. Hoạt động mở đầu: (8-10')

a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.

b. Nội dung:

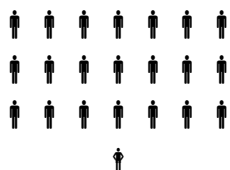
- GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.

c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

d. Tổ chức thực hiện:

1.1. Nhận lớp

Đội hình nhận lớp

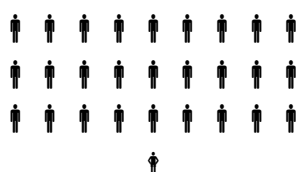


- Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.

- Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.

1.2. Khởi động

- GV cho HS khởi động:



- Cự ly giãn cách một sai tay

- GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ

- GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.

+ Khởi động chung: xoay các nhóm cơ đầu, cổ, tay, vai, hông, gối, có tay – có chân và căng các nhóm cơ tay, vai lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang.

**Khởi động chuyên môn :*

+ Chạy bước nhỏ.

+ Chay nâng cao đùì.

+ *Chay tăng tốc.*

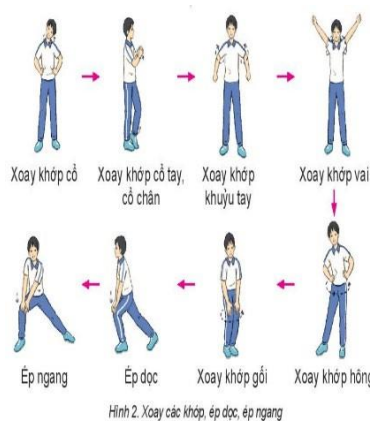
8-10'

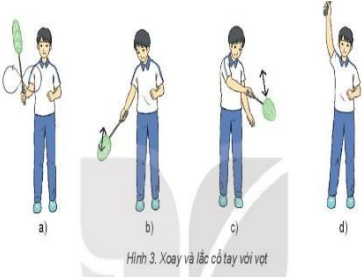
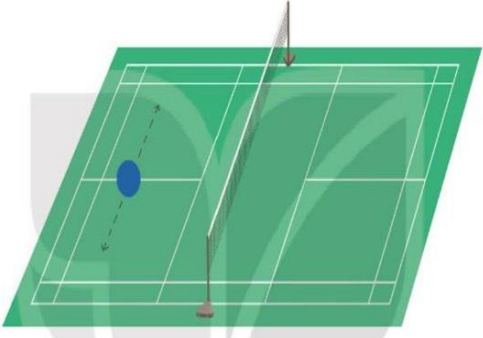
- GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.

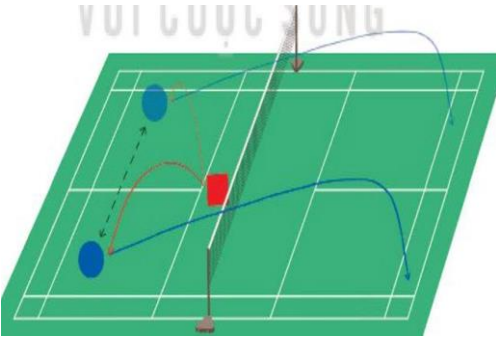
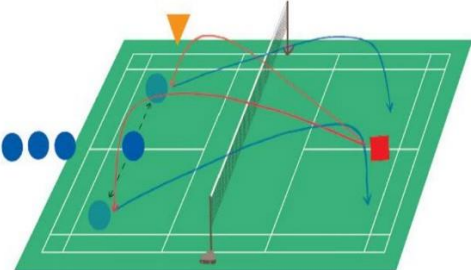
- Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động

- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.



+ Xoay và lắc cổ tay với vợt: • <i>Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang.</i> • <i>Cầm vợt đưa sang phải lắc cổ tay bên phải.</i> • <i>Cầm vợt đưa sang trái lắc cổ tay sang trái.</i> <i>Cầm vợt đưa lên cao lắc cổ tay trên đầu.</i>		 Hình 3. Xoay và lắc cổ tay với vợt	
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0')			
3. Hoạt động luyện tập:(25-27') a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kỹ thuật b. Nội dung: - Bài tập về phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kỹ thuật trên lớp và ở nhà. d. Tổ chức thực hiện:			
Luyện tập cá nhân : - Tập không cầu: Thực hiện phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang sang phải, sang trái đánh cầu thấp tay liên tục từ chậm đến nhanh (H.4).  -Tập có cầu: Thực hiện di chuyển ngang sang phải, sang trái đánh cầu thấp tay với cầu treo.	8-9'	- GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập. - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân nội dung sau đây: Tập từ không cầu đến có cầu kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.	- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. 

Luyện tập cặp đôi: - Đánh cầu do bạn tung đến: Thực hiện di chuyển ngang sang phải, sang trái đến vị trí cầu rơi để đánh cầu thấp tay. 	8-9' - GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập theo nội dung: Đánh cầu do bạn tung đến. Thực hiện di chuyển ngang sang phải, sang trái đến vị trí cầu rơi để đánh cầu thấp tay - Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau.	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
Luyện tập nhóm: - Đánh cầu do bạn tung đến: Các bạn đứng thành hàng dọc sau vạch cuối sân, lần lượt thực hiện di chuyển ngang sang phải, sang trái đến vị trí cầu rơi để đánh cầu thấp tay - Đánh cầu qua lại. Thực hiện phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay qua lại (H.6). 	8-9' - GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập	- HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

		luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai...	
4. Hoạt động vận dụng:(2-3') a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học. b. Nội dung: GV trình bày vấn đề c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày d. Tổ chức thực hiện:			
- GV hướng dẫn HS vận dụng phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng cách phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học:(4-5') a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học. b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kỹ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay

PPCT 29: Kiểm tra thường xuyên: Kỹ thuật ngang đánh cầu thấp tay

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay môn Cầu lông.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

2.2. Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay trong tập luyện và thi đấu môn Cầu lông.

3. Về phẩm chất:

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

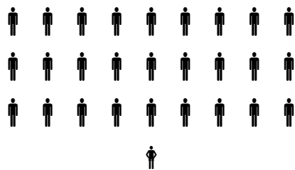
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, quả Cầu lông, vợt Cầu lông.

2. Học sinh: Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

Nội dung	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

1. Hoạt động mở đầu: (8-10') a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. Nội dung: GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. d. Tổ chức thực hiện:			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  - Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.	8-10'	- GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.	
1.2. Khởi động - GV cho HS khởi động:  - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lý HS thực hiện các bài tập khởi động. + Khởi động chung. + Khởi động chuyên môn.		- Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ. - Khởi động chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.	- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (không có)			

3. Hoạt động kiểm tra: (27-29') a. Mục tiêu: Học sinh thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay b. Nội dung: Kiểm tra kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay. c. Sản phẩm học tập: Học sinh thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay d. Tổ chức hoạt động:			
* Kiểm tra kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay: - Chưa đạt: + Nam: Thực hiện đúng kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay 1-3 lần. Có thể vận dụng kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. Chưa nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động. + Nữ: Thực hiện đúng kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay 1-2 lần. Có thể vận dụng kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. Chưa nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động. - Đạt: + Nam: Thực hiện đúng kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay 4-6 lần. Biết linh hoạt vận dụng kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. Nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập	27-29'	- GV nêu yêu cầu bài kiểm tra cho HS thực hiện, đánh giá xếp loại.	- HS lần lượt lên thực hiện yêu cầu bài kiểm tra

luyện và tham gia trò chơi vận động. + Nữ: Thực hiện đúng kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay 2-3lần. Biết linh hoạt vận dụng kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. Nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.			
4. Hoạt động vận dụng: (2-3') a. Mục tiêu: củng cố lại kiến thức đã học. b. Nội dung: GV trình bày vấn đề. c. Sản phẩm học tập: HS biết vận dụng kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. d. Tổ chức thực hiện:			
- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).	- HS vận dụng kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học: (2-3') a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học, công bố điểm b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức đã học. d. Tổ chức thực hiện:			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà	2-3'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ kiểm tra. - Ôn lại kiến thức đã học	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau

CHỦ ĐỀ 4. KỸ THUẬT GIAO CẦU

PPCT 30: KỸ THUẬT GIAO CẦU THUẬN TAY

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kỹ thuật giao cầu thuận tay; trò chơi “Giành cờ”.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật giao cầu thuận tay trong Cầu lông.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

2.2. Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ.
- Năng lực vận động cơ bản: Thực hiện được kỹ thuật giao cầu thuận tay trong Cầu lông.
- Năng lực hoạt động TDDT: Biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDDT.

3. Về phẩm chất:

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

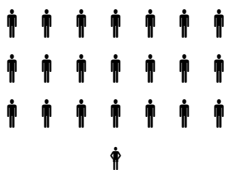
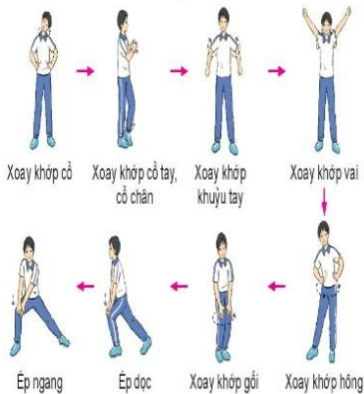
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, quả Cầu lông, vợt Cầu lông

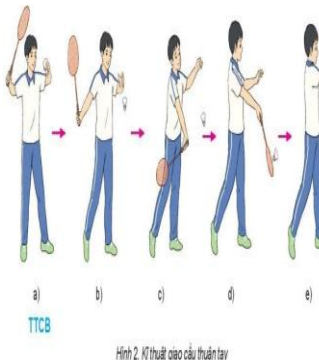
2. Học sinh: Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

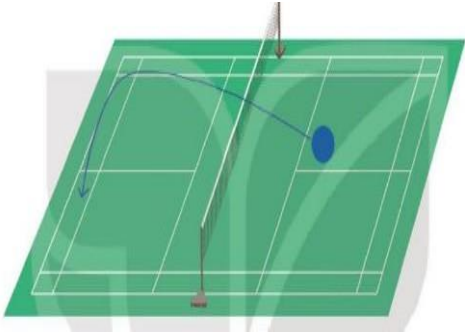
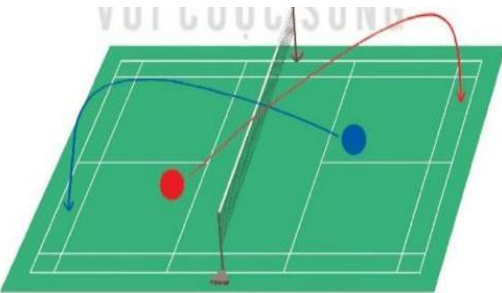
III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

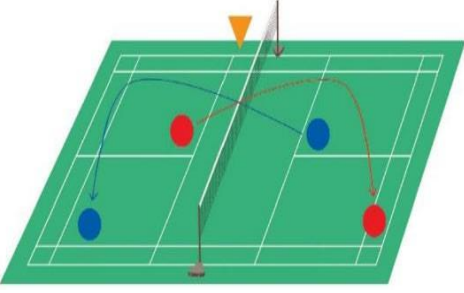
NỘI DUNG	Định lượng	PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

1. Hoạt động mở đầu: (8-10') a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. Nội dung: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. - Trò chơi hỗ trợ khởi động – Giành cờ c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d. Tổ chức thực hiện:			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  - Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. 1.2. Khởi động - GV cho HS khởi động:  - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lý HS thực hiện các bài tập khởi động. + Khởi động chung: xoay các nhóm cơ đầu, cổ, tay, vai, hông, gối, có tay – có chân và căng các nhóm cơ tay, vai lưng, đùi, gấp duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang. <i>*Khởi động chuyên môn :</i> + <i>Chạy bước nhỏ.</i>	5-7'	- GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động  Hình 2. Xoay các khớp, ép dẻo, ép ngang	- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

+ Chạy nâng cao đùi. + Chạy tăng tốc. + Xoay và lắc cổ tay với vợt: • <i>Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang.</i> • <i>Cầm vợt đưa sang phải lắc cổ tay bên phải.</i> • <i>Cầm vợt đưa sang trái lắc cổ tay sang trái.</i> <i>Cầm vợt đưa lên cao lắc cổ tay trên đầu.</i> 1.3. Trò chơi hỗ trợ khởi động “Giành cờ”: + Chuẩn bị: Hai đội tham gia trò chơi có số người bằng nhau, mỗi đội tập hợp thành một hàng ngang sau vạch giới hạn theo số thứ tự của đội mình và hướng mặt về phía cờ. Cờ đặt giữa hai vạch giới hạn. + Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các bạn ở tư thế sẵn sàng xuất phát, chỉ huy gọi đến số nào thì hai bạn đứng ở vị trí số đó nhanh chóng chạy lên để giành cờ. Bạn giành được cờ và chạy về vượt qua vạch giới hạn của đội mình là thắng cuộc. Nếu bị đội bạn đuổi theo và vỗ nhẹ vào người trước khi vượt qua vạch giới hạn là thua cuộc.	2-3'	- GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài.	- HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV.
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(8-10') a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kĩ thuật giao cầu thuận tay b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kĩ thuật giao cầu thuận tay; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV. c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập đồng loạt kĩ thuật giao cầu thuận tay. d. Tổ chức hoạt động:			

Kĩ thuật giao cầu thuận tay - TTCB: Chân trái đứng trước, bàn chân thẳng hướng giao cầu; chân phải đứng sau, bàn chân xoay sang ngang, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân sau. Tay trái cầm đầu ở phía trước, ngang vai, hướng sang phải; tay phải cầm vợt ở phía sau, đầu vợt hướng lên cao, ra trước. - Thực hiện: Từ TTCB, tay trái thả cầu, tay phải đưa nhanh vợt từ trên xuống dưới, ra trước, chuyển trọng lượng cơ thể từ chân sau lên chân trước. Mặt vợt tiếp xúc cầu ở phía trước, bên phải và không cao quá thắt lưng. Tăng lực gập cổ tay và điều chỉnh mặt vợt để cầu bay đúng hướng. - Kết thúc: Dừng vợt bên trái trên cao, sau đó trở về TTCB.	8-10'	- GV làm mẫu theo các bước sau: + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác + Lần 2: Thực hiện lại động tác Kĩ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật. - GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ. - GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết. - GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác. - GV mời HS thực hiện đồng loạt kĩ thuật	- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thi phạm kĩ thuật - HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV. 
3. Hoạt động luyện tập:(15-17') a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật b. Nội dung: - Bài tập về kĩ thuật giao cầu thuận tay c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà. d. Tổ chức thực hiện:			
Luyện tập cá nhân : - Tập không cầu: Thực hiện giao cầu thuận tay theo nhịp tự đếm. - Tập có cầu: Thực hiện giao cầu thuận tay với đường cầu cao xa, cầu bay qua lưới chéo vào ô cuối sân đối diện.	5-6'	- GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.	- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

		- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân nội dung sau đây: Thực hiện giao cầu thuận tay từ không cầu đến có cầu - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.	
Luyện tập cặp đôi: Giao cầu thuận tay đường cầu cao xa cho bạn đón, giữ cầu và giao trả lại. 	5-6’’	- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập theo nội dung: Giao cầu thuận tay đường cầu cao xa cho bạn đón, giữ cầu và giao trả lại Từng cặp luân phiên thực hiện và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau.	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
Luyện tập nhóm: - Giao cầu thuận tay: Lần lượt từng bạn của mỗi nhóm đứng vào ô giao cầu và giao cầu thuận tay đường cầu cao xa chéo vào ô cuối sân đối diện.	4-5’	- GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng	- HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

- Tập giao cầu thuận tay đường cầu cao xa cho bạn đỡ; giữ cầu và giao trả lại. 	nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai...	
---	--	--

4. Hoạt động vận dụng:(2-3')

a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.

b. Nội dung: GV trình bày vấn đề

c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật giao cầu thuận tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày

d. Tổ chức thực hiện:

- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật giao cầu thuận tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật giao cầu thuận tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng kĩ thuật giao cầu thuận tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
--	-------------	---	--

5. Hoạt động kết thúc tiết học:(4-5')

a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.

b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.

c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.

- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật giao cầu thuận tay.	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật giao cầu thuận tay	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kĩ thuật giao cầu thuận tay
--	-------------	--	--

PPCT 31: KỸ THUẬT GIAO CẦU THUẬN TAY

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kỹ thuật giao cầu thuận tay; trò chơi “Giành cờ”.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật giao cầu thuận tay trong Cầu lông.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

2.2. Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ.
- Năng lực vận động cơ bản: Thực hiện được kỹ thuật giao cầu thuận tay trong Cầu lông.
- Năng lực hoạt động TDTT: Biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

3. Về phẩm chất:

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, quả Cầu lông, vợt Cầu lông

2. Học sinh: Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

1. Hoạt động mở đầu: (8-10')

a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.

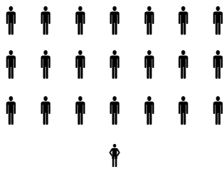
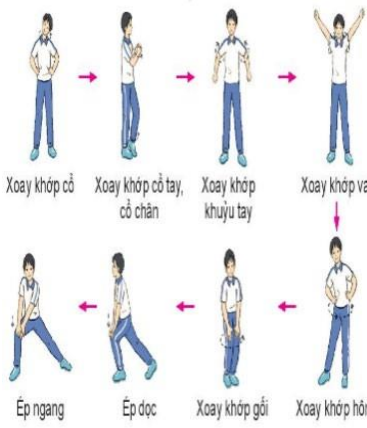
b. Nội dung:

- GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.

- Trò chơi hỗ trợ khởi động – Giành cờ

c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.

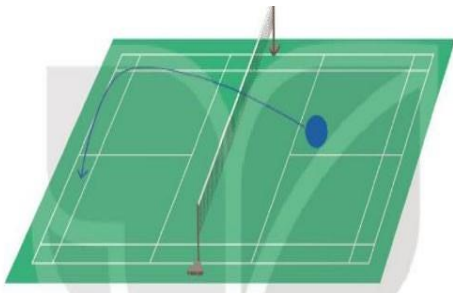
d. Tổ chức thực hiện:

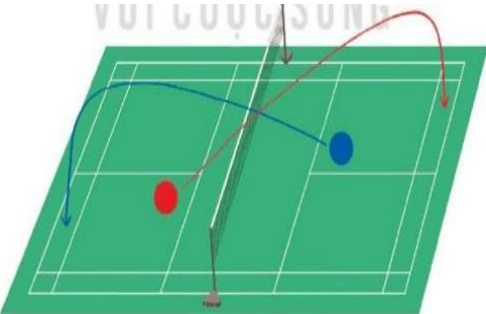
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  - Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. 1.2. Khởi động - GV cho HS khởi động:  - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. + Khởi động chung: xoay các nhóm cơ đầu, cổ, tay, vai, hông, gối, có tay – có chân và căng các nhóm cơ tay, vai lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang. <i>*Khởi động chuyên môn :</i> + <i>Chạy bước nhỏ.</i>	5-7'	- GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động  Hình 2. Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang	- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.
---	-------------	---	---

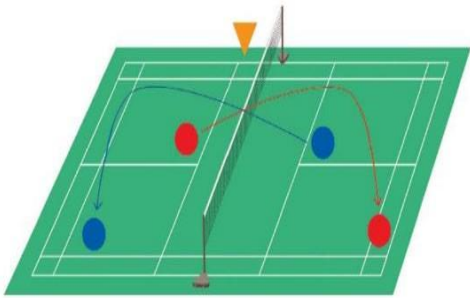
+ Chạy nâng cao đùi. + Chạy tăng tốc. + Xoay và lắc cổ tay với vợt: • <i>Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang.</i> • <i>Cầm vợt đưa sang phải lắc cổ tay bên phải.</i> • <i>Cầm vợt đưa sang trái lắc cổ tay sang trái.</i> <i>Cầm vợt đưa lên cao lắc cổ tay trên đầu.</i> 1.3. Trò chơi hỗ trợ khởi động “Giành cờ”: + Chuẩn bị: Hai đội tham gia trò chơi có số người bằng nhau, mỗi đội tập hợp thành một hàng ngang sau vạch giới hạn theo số thứ tự của đội mình và hướng mặt về phía cờ. Cờ đặt giữa hai vạch giới hạn. + Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các bạn ở tư thế sẵn sàng xuất phát, chỉ huy gọi đến số nào thì hai bạn đứng ở vị trí số đó nhanh chóng chạy lên để giành cờ. Bạn giành được cờ và chạy về vượt qua vạch giới hạn của đội mình là thắng cuộc. Nếu bị đội bạn đuổi theo và vỗ nhẹ vào người trước khi vượt qua vạch giới hạn là thua cuộc.	2-3'	- GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài.	- HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV.
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0')			

3. Hoạt động luyện tập:(25-27')

- a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật
- b. Nội dung:
 - Bài tập về kĩ thuật giao cầu thuận tay
- c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.

d. Tổ chức thực hiện:			
Luyện tập cá nhân : - Tập không cầu: Thực hiện giao cầu thuận tay theo nhịp tự đếm. - Tập có cầu: Thực hiện giao cầu thuận tay với đường cầu cao xa, cầu bay qua lưới chéo vào ô cuối sân đối diện. 	8-9'	- GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập. - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân nội dung sau đây: Thực hiện giao cầu thuận tay từ không cầu đến có cầu - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.	- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

Luyện tập cặp đôi: Giao cầu thuận tay đường cầu cao xa cho bạn đón, giữ cầu và giao trả lại. 	8-9' - GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập theo nội dung: Giao cầu thuận tay đường cầu cao xa cho bạn đón, giữ cầu và giao trả lại Từng cặp luân phiên thực hiện và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau.	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
---	--	--

Luyện tập nhóm: - Giao cầu thuận tay: Lần lượt từng bạn của mỗi nhóm đứng vào ô giao cầu và giao cầu thuận tay đường cầu cao xa chéo vào ô cuối sân đối diện. - Tập giao cầu thuận tay đường cầu cao xa cho bạn đỡ; giữ cầu và giao trả lại. 	8-9'	- GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai...	- HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
4. Hoạt động vận dụng:(2-3') a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học. b. Nội dung: GV trình bày vấn đề c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật giao cầu thuận tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày d. Tổ chức thực hiện:			
- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật giao cầu thuận tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật giao cầu thuận tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng kĩ thuật giao cầu thuận tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

5. Hoạt động kết thúc tiết học:(4-5')

- a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.
- b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.
- c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác

ôn tập kiến thức đã học.			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật giao cầu thuận tay.	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật giao cầu thuận tay	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kĩ thuật giao cầu thuận tay

PPCT 32: KỸ THUẬT GIAO CẦU THUẬN TAY

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kỹ thuật giao cầu thuận tay
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật giao cầu thuận tay trong Cầu lông.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

2.2. Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ.

- Năng lực vận động cơ bản: Thực hiện được kỹ thuật giao cầu thuận tay trong Cầu lông.

- Năng lực hoạt động TDDT: Biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDDT.

3. Về phẩm chất:

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

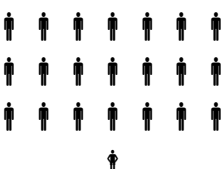
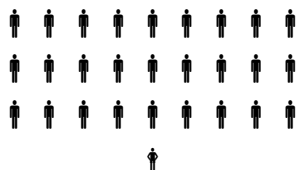
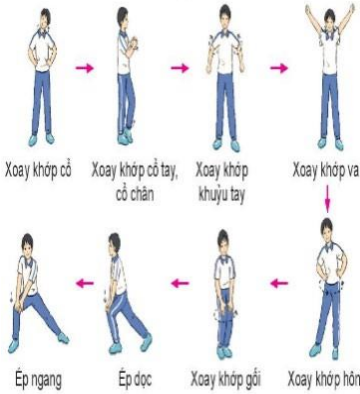
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

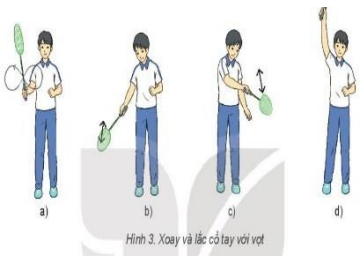
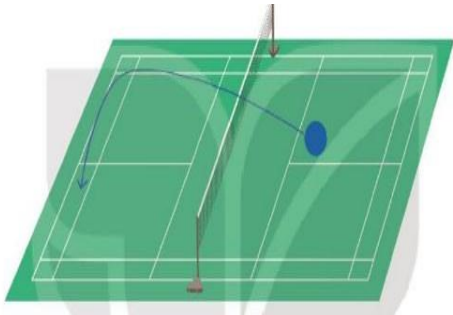
1. Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, quả Cầu lông, vợt Cầu lông

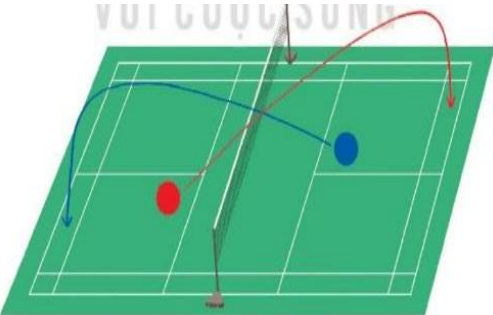
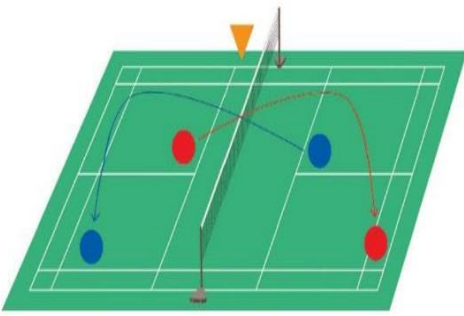
2. Học sinh: Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1.Hoạt động mở đầu: (8-10')			
a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.			

b. Nội dung: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d. Tổ chức thực hiện:			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  - Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. 1.2. Khởi động - GV cho HS khởi động:  - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. + Khởi động chung: xoay các nhóm cơ đầu, cổ, tay, vai, hông, gối, có tay – có chân và căng các nhóm cơ tay, vai lưng, đùi, gấp duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang. <i>*Khởi động chuyên môn :</i> + <i>Chạy bước nhỏ.</i> + <i>Chạy nâng cao đùi.</i> + <i>Chạy tăng tốc.</i> + <i>Xoay và lắc cổ tay với vợt:</i>	8-10'	- GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động  Hình 2. Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang	- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

• <i>Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang.</i> • <i>Cầm vợt đưa sang phải lắc cổ tay bên phải.</i> • <i>Cầm vợt đưa sang trái lắc cổ tay sang trái.</i> <i>Cầm vợt đưa lên cao lắc cổ tay trên đầu.</i>		 Hình 3. Xoay và lắc cổ tay với vợt	
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0')			
3. Hoạt động luyện tập:(25-27') a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật b. Nội dung: - Bài tập về kĩ thuật giao cầu thuận tay c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà. d. Tổ chức thực hiện:			
Luyện tập cá nhân : - Tập không cầu: Thực hiện giao cầu thuận tay theo nhịp tự đếm. - Tập có cầu: Thực hiện giao cầu thuận tay với đường cầu cao xa, cầu bay qua lưới chéo vào ô cuối sân đối diện. 	8-9'	- GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập. - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân nội dung sau đây: Thực hiện giao cầu thuận tay từ không cầu đến có cầu - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.	- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
Luyện tập cặp đôi:	8-9'	- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội

Giao cầu thuận tay đường cầu cao xa cho bạn đón, giữ cầu và giao trả lại. 		(năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập theo nội dung: Giao cầu thuận tay đường cầu cao xa cho bạn đón, giữ cầu và giao trả lại Từng cặp luân phiên thực hiện và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau.	dung theo sự hướng dẫn của GV.
Luyện tập nhóm: - Giao cầu thuận tay: Lần lượt từng bạn của mỗi nhóm đứng vào ô giao cầu và giao cầu thuận tay đường cầu cao xa chéo vào ô cuối sân đối diện. - Tập giao cầu thuận tay đường cầu cao xa cho bạn đỡ; giữ cầu và giao trả lại. 	8-9'	- GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai...	- HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

4. Hoạt động vận dụng:(2-3') a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học. b. Nội dung: GV trình bày vấn đề c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật giao cầu thuận tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày d. Tổ chức thực hiện:			
- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật giao cầu thuận tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật giao cầu thuận tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng kĩ thuật giao cầu thuận tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học:(4-5') a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học. b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật giao cầu thuận tay.	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật giao cầu thuận tay	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kĩ thuật giao cầu thuận tay

PPCT 33: KỸ THUẬT GIAO CẦU THUẬN TAY KĨ THUẬT GIAO CẦU TRÁI TAY

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kĩ thuật giao cầu thuận tay; kĩ thuật giao cầu trái tay
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kĩ thuật giao cầu thuận tay; kĩ thuật giao cầu trái tay trong Cầu lông.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

2.2. Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ.
- Năng lực vận động cơ bản: Thực hiện được kĩ thuật giao cầu thuận tay; kĩ thuật giao cầu trái tay trong Cầu lông.
- Năng lực hoạt động TDDT: Biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDDT.

3. Về phẩm chất:

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

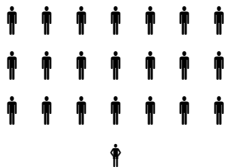
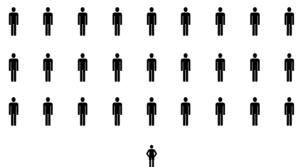
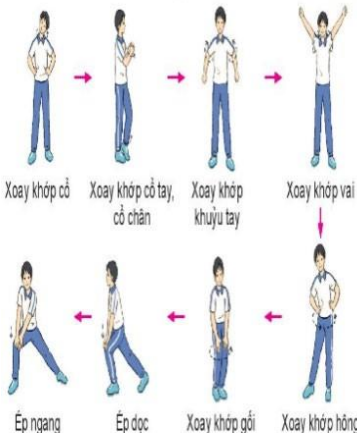
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

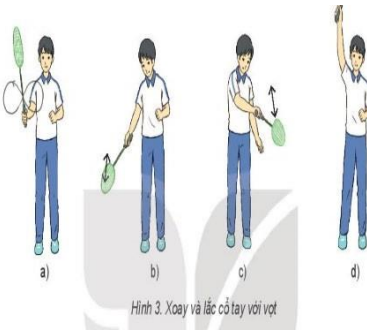
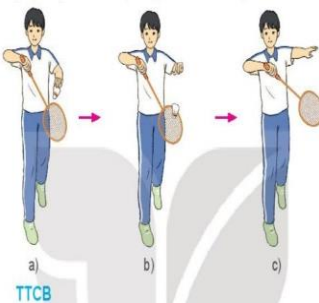
1. Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, quả Cầu lông, vợt Cầu lông

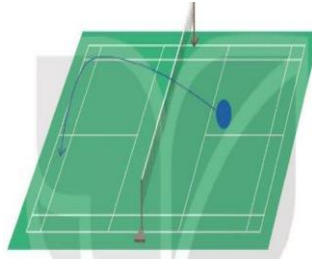
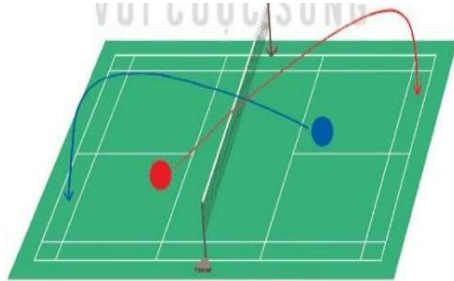
2. Học sinh: Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

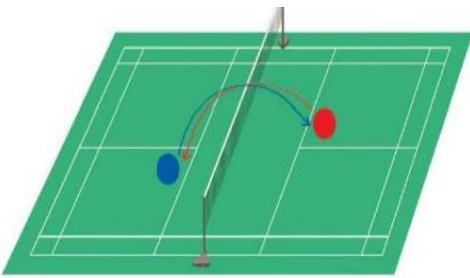
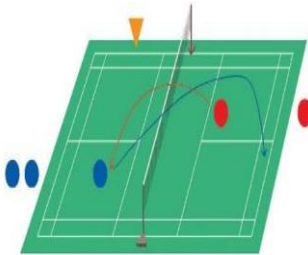
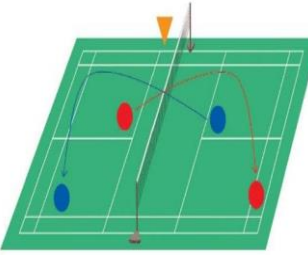
III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

1. Hoạt động mở đầu: (8-10') a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. Nội dung: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. d. Tổ chức thực hiện:			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  - Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. 1.2. Khởi động - GV cho HS khởi động:  - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. + Khởi động chung: xoay các nhóm cơ đầu, cổ, tay, vai, hông, gối, có tay – có chân và căng các nhóm cơ tay, vai lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang. <i>*Khởi động chuyên môn :</i> + Chạy bước nhỏ. + Chạy nâng cao đùi. + Chạy tăng tốc.	8-10'	- GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động  Hình 2. Xoay các khớp, ép dẻo, ép ngang	- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

+ Xoay và lắc cổ tay với vợt: • <i>Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang.</i> • <i>Cầm vợt đưa sang phải lắc cổ tay bên phải.</i> • <i>Cầm vợt đưa sang trái lắc cổ tay sang trái.</i> <i>Cầm vợt đưa lên cao lắc cổ tay trên đầu.</i>		 Hình 3. Xoay và lắc cổ tay với vợt	
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(8-10') a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kỹ thuật giao cầu trái tay b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kỹ thuật giao cầu trái tay; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV. c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập đồng loạt kỹ thuật giao cầu trái tay. d. Tổ chức hoạt động:			
Kỹ thuật giao cầu trái tay - TTCB: Chân phải đứng trước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải, chân trái đứng sau và kiễng gót. Tay trái cầm cầu, tay phải cầm vợt, đầu vợt chệch xuống dưới, mặt vợt ở phía sau quả cầu. - Thực hiện: Từ TTCB, tay trái thả cầu, tay phải đưa nhanh vợt từ sau ra trước để đánh cầu, mặt vợt khi tiếp xúc với cầu không cao quá thắt lưng. Sử dụng lực vừa phải để cầu rơi chính xác vào ô giao cầu. - Kết thúc: Dừng vợt ở phía trước, sau đó thu tay trở về TTCB.	8-10'	- GV làm mẫu theo các bước sau: + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật động tác + Lần 2: Thực hiện lại động tác Kỹ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kỹ thuật. - GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ. - GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết. - GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác.	- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kỹ thuật - HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV. 

		- GV mời HS thực hiện đồng loạt kĩ thuật	
3. Hoạt động luyện tập:(15-17') a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật b. Nội dung: - Bài tập về kĩ thuật giao cầu thuận tay; kĩ thuật giao cầu trái tay c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà. d. Tổ chức thực hiện:			
Luyện tập cá nhân : - Tập không cầu: Thực hiện giao cầu thuận, trái tay theo nhịp tự đếm. - Tập có cầu: + Thực hiện giao cầu thuận tay với đường cầu cao xa, cầu bay qua lưới chéo vào ô cuối sân đối diện. + Thực hiện giao cầu trái tay với đường cầu thấp gần, cầu bay qua vạch giới hạn chéo vào ô giao cầu trên sân đối diện.	5-6'	- GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập. - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân nội dung sau đây: Thực hiện giao cầu thuận, trái tay từ không cầu đến có cầu - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.	- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. 
Luyện tập cặp đôi:  Giao cầu thuận tay đường cầu cao xa cho bạn đón, giữ cầu và giao trả lại.	5-6'	- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập theo nội dung: +	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

Luân phiên giao cầu trái tay: Giao cầu trái tay đường cầu thấp gần cho bạn đón, giữ cầu và giao trả lại 		Giao cầu thuận tay đường cầu cao xa cho bạn đón, giữ cầu và giao trả lại + Giao cầu trái tay đường cầu thấp gần cho bạn đón, giữ cầu và giao trả lại Từng cặp luân phiên thực hiện và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau.
Luyện tập nhóm: - Giao cầu thuận tay: Lần lượt từng bạn của mỗi nhóm đứng vào ô giao cầu và giao cầu thuận tay đường cầu cao xa chéo vào ô cuối sân đối diện. - Tập giao cầu thuận tay đường cầu cao xa cho bạn đỡ; giữ cầu và giao trả lại. - Phối hợp giao cầu và đỡ giao cầu: Luân phiên hai nhóm luyện tập giao cầu trái tay và đỡ giao cầu bằng kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay.	4-5' - GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai...	- HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.  
4. Hoạt động vận dụng:(2-3') - Mục tiêu: củng cố lại kiến thức đã học. - Nội dung: GV trình bày vấn đề - Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kỹ thuật giao cầu thuận, trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày - Tổ chức thực hiện:		

- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật giao cầu thuận, trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật giao cầu thuận, trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng kĩ thuật giao cầu thuận, trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học:(4-5') a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học. b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật giao cầu thuận, trái tay.	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật giao cầu thuận, trái tay	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kĩ thuật giao cầu thuận, trái tay

PPCT 34: KỸ THUẬT GIAO CẦU TRÁI TAY

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kỹ thuật giao cầu trái tay; Trò chơi “Thi nhảy dây đồng đội”.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật giao cầu trái tay trong Cầu lông.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

2.2. Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ.

- Năng lực vận động cơ bản: Thực hiện được kỹ thuật giao cầu trái tay trong Cầu lông.

- Năng lực hoạt động TDTT: Biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

3. Về phẩm chất:

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

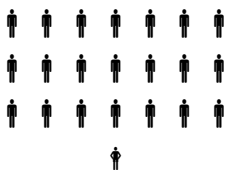
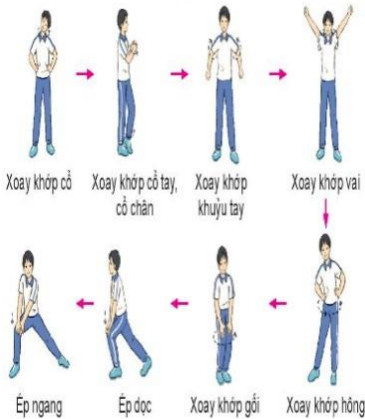
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. **Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, quả Cầu lông, vợt Cầu lông

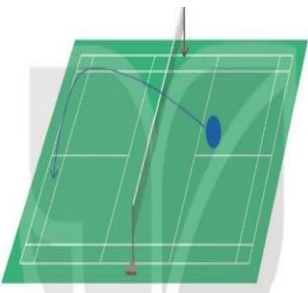
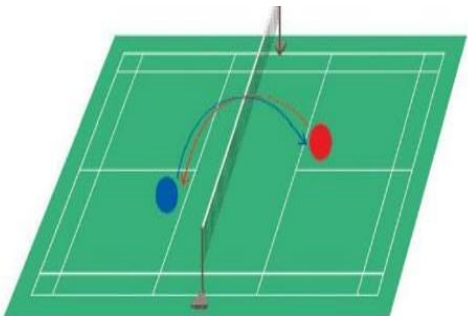
2. **Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

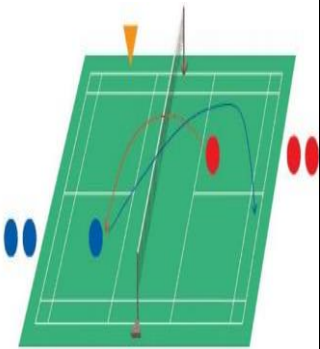
III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

1. Hoạt động mở đầu: (8-10') a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. Nội dung: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. - Trò chơi hỗ trợ khởi động – Thi nhảy dây đồng đội c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d. Tổ chức thực hiện:			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  - Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. 1.2. Khởi động - GV cho HS khởi động:  - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. + Khởi động chung: xoay các nhóm cơ đầu, cổ, tay, vai, hông, gối, có tay – có chân và căng các nhóm cơ tay, vai lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang. <i>*Khởi động chuyên môn :</i> + Chạy bước nhỏ.	5-7'	- GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động  Hình 2. Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang	- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

+ Chạy nâng cao đùi. + Chạy tăng tốc. + Xoay và lắc cổ tay với vợt: • <i>Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang.</i> • <i>Cầm vợt đưa sang phải lắc cổ tay bên phải.</i> • <i>Cầm vợt đưa sang trái lắc cổ tay sang trái.</i> <i>Cầm vợt đưa lên cao lắc cổ tay trên đầu.</i> 1.3. Trò chơi hỗ trợ khởi động “Thi nhảy dây đồng đội”: + Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm có số người bằng nhau, mỗi nhóm đứng thành một hàng ngang. + Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi nhóm vào giwuax nhảy dây, mỗi bạn thực hiện một lượt trong 30 giây, bạn nào giẫm vào dây phải nhảy lại. Kết thúc, nhóm có tổng số lần nhảy nhiều nhất là nhóm thắng cuộc.	2-3’	- GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài.	- HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV.
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0’)			
3. Hoạt động luyện tập:(25-27’) a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật b. Nội dung: - Bài tập về kĩ thuật giao cầu trái tay c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà. d. Tổ chức thực hiện:			
Luyện tập cá nhân : - Tập không cầu: Thực hiện giao trái tay theo nhịp tự đếm. - Tập có cầu:	8-9’	- GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác	- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

+ Thực hiện giao cầu trái tay với đường cầu thấp gần, cầu bay qua vạch giới hạn chéo vào ô giao cầu trên sân đối diện.		nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập. - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân nội dung sau đây: Thực hiện giao cầu trái tay từ không cầu đến có cầu - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.	
Luyện tập cặp đôi: Luân phiên giao cầu trái tay: Giao cầu trái tay đường cầu thấp gần cho bạn đón, giữ cầu và giao trả lại 	8-9'	- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập theo nội dung: + Giao cầu trái tay đường cầu thấp gần cho bạn đón, giữ cầu và giao trả lại Từng cặp luân phiên thực hiện và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau.	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
Luyện tập nhóm: - Phối hợp giao cầu và đỡ giao cầu: Luân phiên hai nhóm luyện tập giao cầu trái tay và đỡ giao cầu	8-9'	- GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.	- HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

bằng kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay.		- GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai...	
--	--	---	---

4. Hoạt động vận dụng:(2-3')

a. Mục tiêu: củng cố lại kiến thức đã học.

b. Nội dung: GV trình bày vấn đề

c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kỹ thuật giao cầu trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày

d. Tổ chức thực hiện:

- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật giao cầu trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật giao cầu trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng kỹ thuật giao cầu trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
--	------	---	--

5. Hoạt động kết thúc tiết học:(4-5')

a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.

b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.

c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kỹ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.

- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kỹ thuật giao cầu trái tay.	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kỹ thuật giao cầu trái tay	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kỹ thuật giao cầu trái tay
--	------	--	--

PPCT 35: KỸ THUẬT GIAO CẦU THUẬN TAY KẪN THUẬT GIAO CẦU TRÁI TAY

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kỹ thuật giao cầu thuận tay; kỹ thuật giao cầu trái tay
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật giao cầu thuận tay; kỹ thuật giao cầu trái tay

trong Cầu lông.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

2.2. Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ.

- Năng lực vận động cơ bản: Thực hiện được kỹ thuật giao cầu thuận tay; kỹ thuật giao cầu trái tay trong Cầu lông.

- Năng lực hoạt động TDTT: Biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT.

3. Về phẩm chất:

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

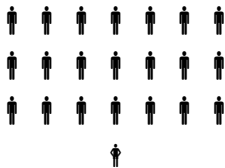
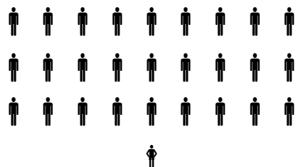
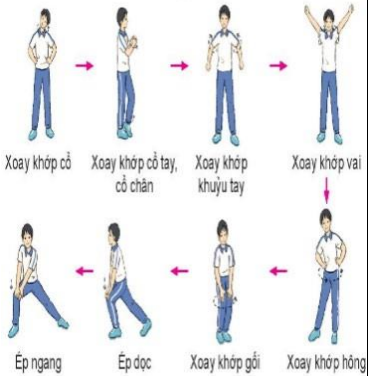
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

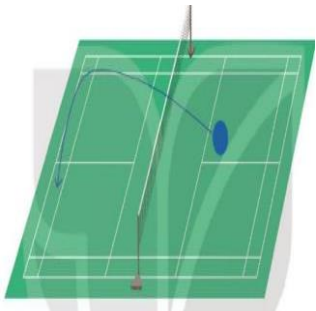
1. **Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, quả Cầu lông, vợt Cầu lông

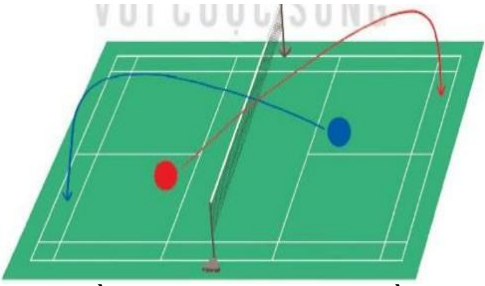
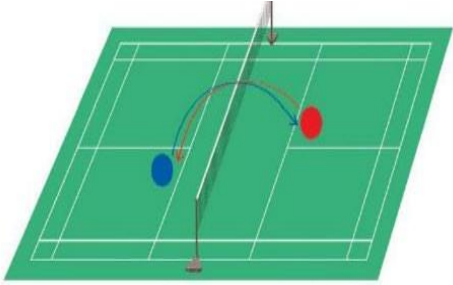
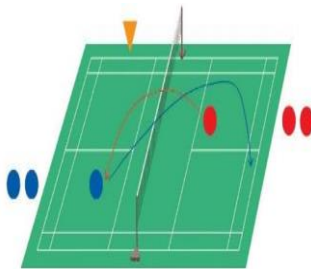
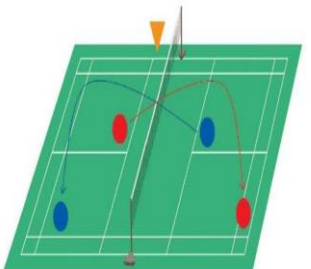
2. **Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

1. Hoạt động mở đầu: (8-10') a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. Nội dung: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. d. Tổ chức thực hiện:			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  - Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. 1.2. Khởi động - GV cho HS khởi động:  - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. + Khởi động chung: xoay các nhóm cơ đầu, cổ, tay, vai, hông, gối, có tay – có chân và căng các nhóm cơ tay, vai lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang. <i>*Khởi động chuyên môn :</i> + Chạy bước nhỏ. + Chạy nâng cao đùi. + Chạy tăng tốc.	8-10'	- GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động  Hình 2. Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang	- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

+ Xoay và lắc cổ tay với vợt: • <i>Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang.</i> • <i>Cầm vợt đưa sang phải lắc cổ tay bên phải.</i> • <i>Cầm vợt đưa sang trái lắc cổ tay sang trái.</i> <i>Cầm vợt đưa lên cao lắc cổ tay trên đầu.</i>		 Hình 3. Xoay và lắc cổ tay với vợt	
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0')			
3. Hoạt động luyện tập:(25-27') a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật b. Nội dung: - Bài tập về kĩ thuật giao cầu thuận tay; kĩ thuật giao cầu trái tay c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà. d. Tổ chức thực hiện:			
Luyện tập cá nhân : - Tập không cầu: Thực hiện giao cầu thuận, trái tay theo nhịp tự đếm. - Tập có cầu: + Thực hiện giao cầu thuận tay với đường cầu cao xa, cầu bay qua lưới chéo vào ô cuối sân đối diện. + Thực hiện giao cầu trái tay với đường cầu thấp gần, cầu bay qua vạch giới hạn chéo vào ô giao cầu trên sân đối diện.	8-9'	- GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập. - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân nội dung sau đây: Thực hiện giao cầu thuận, trái tay từ không cầu đến có cầu - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.	- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. 
Luyện tập cặp đôi:	8-9'	- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội

 Giao cầu thuận tay đường cầu cao xa cho bạn đón, giữ cầu và giao trả lại. Luân phiên giao cầu trái tay: Giao cầu trái tay đường cầu thấp gần cho bạn đón, giữ cầu và giao trả lại 		phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập theo nội dung:+ Giao cầu thuận tay đường cầu cao xa cho bạn đón, giữ cầu và giao trả lại + Giao cầu trái tay đường cầu thấp gần cho bạn đón, giữ cầu và giao trả lại Từng cặp luân phiên thực hiện và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau. dung theo sự hướng dẫn của GV.
Luyện tập nhóm: - Giao cầu thuận tay: Lần lượt từng bạn của mỗi nhóm đứng vào ô giao cầu và giao cầu thuận tay đường cầu cao xa chéo vào ô cuối sân đối diện. - Tập giao cầu thuận tay đường cầu cao xa cho bạn đỡ; giữ cầu và giao trả lại. - Phối hợp giao cầu và đỡ giao cầu: Luân phiên hai nhóm luyện tập giao cầu trái tay và đỡ giao cầu bằng kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay.	8-9' - GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các	- HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.  

		nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai...	
4. Hoạt động vận dụng:(2-3') a. Mục tiêu: củng cố lại kiến thức đã học. b. Nội dung: GV trình bày vấn đề c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật giao cầu thuận, trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày d. Tổ chức thực hiện:			
- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật giao cầu thuận, trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật giao cầu thuận, trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng kĩ thuật giao cầu thuận, trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học:(4-5') a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học. b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật giao cầu thuận, trái tay.	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật giao cầu thuận, trái tay	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kĩ thuật giao cầu thuận, trái tay

**PPCT 36: Kiểm tra cuối học kì I: Kỹ thuật
giao cầu thuận tay, trái tay**

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kỹ thuật giao cầu thuận tay, trái tay môn Cầu lông.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật giao cầu thuận tay, trái tay

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

2.2. Năng lực đặc thù

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được kỹ thuật giao cầu thuận tay, trái tay trong tập luyện và thi đấu môn Cầu lông.

3. Về phẩm chất:

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

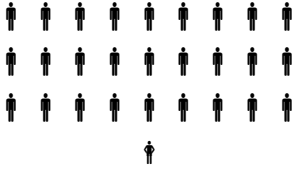
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, quả Cầu lông, vợt Cầu lông.

2. Học sinh: Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

Nội dung	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

1. Hoạt động mở đầu: (8-10') a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. Nội dung: GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. d. Tổ chức thực hiện:			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  - Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.	8-10'	- GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ. - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.	- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.
1.2. Khởi động - GV cho HS khởi động:  - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lý HS thực hiện các bài tập khởi động. + Khởi động chung. + Khởi chuyên môn.			
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (không có)			
3. Hoạt động kiểm tra: (27-29') a. Mục tiêu: Học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật giao cầu thuận tay, trái tay b. Nội dung: Kiểm tra kỹ thuật giao cầu thuận tay, trái tay. c. Sản phẩm học tập: Học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật giao cầu thuận tay, trái tay d. Tổ chức hoạt động:			

* Kiểm tra kỹ thuật giao cầu thuận tay, trái tay: - Chưa đạt: + Nam: Thực hiện đúng kỹ thuật giao cầu thuận tay, trái tay 1-3 lần. Có thể vận dụng kỹ thuật giao cầu thuận tay, trái tay trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. Chưa nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động. + Nữ: Thực hiện đúng kỹ thuật giao cầu thuận tay, trái tay 1-2 lần. Có thể vận dụng kỹ thuật giao cầu thuận tay, trái tay trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. Chưa nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động. - Đạt: + Nam: Thực hiện đúng kỹ thuật giao cầu thuận tay, trái tay 4-6 lần. Biết linh hoạt vận dụng kỹ thuật giao cầu thuận tay, trái tay trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. Nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động. + Nữ: Thực hiện đúng kỹ thuật giao cầu thuận tay, trái tay 2-3 lần. Biết linh hoạt vận dụng kỹ thuật giao cầu thuận tay, trái tay trong các tình huống cụ thể khi tập	27-29'	- GV nêu yêu cầu bài kiểm tra cho HS thực hiện, đánh giá xếp loại.	- HS lần lượt lên thực hiện yêu cầu bài kiểm tra
--	---------------	---	---

luyện và thi đấu. Nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.			
4. Hoạt động vận dụng: (2-3') a. Mục tiêu: củng cố lại kiến thức đã học. b. Nội dung: GV trình bày vấn đề. c. Sản phẩm học tập: HS biết vận dụng kỹ thuật giao cầu thuận tay, trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. d. Tổ chức thực hiện:			
- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật giao cầu thuận tay, trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật giao cầu thuận tay, trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).	- HS vận dụng kỹ thuật giao cầu thuận tay, trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học: (2-3') a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học, công bố điểm b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức đã học. d. Tổ chức thực hiện:			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà	2-3'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ kiểm tra. - Ôn lại kiến thức đã học	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau