

Ngày soạn: / /

Ngày dạy: / /

CHỦ ĐỀ 1. VAI TRÒ VÀ TÁC DỤNG CƠ BẢN CỦA MÔN CẦU LÔNG ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT. MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT THI ĐẤU CẦU LÔNG

Tiết 1 (PPCT 01): Vai trò của môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Biết được vai trò của môn Cầu lông đối với sự 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 11 (Cầu lông).
- Hình ảnh, tranh vẽ minh họa có liên quan đến vai trò của môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 11 (Cầu lông).

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: (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 vai trò của môn Cầu lông đối với sự 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 vai trò của môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất d. Tổ chức thực hiện:			
a) Trang bị phương tiện và phương pháp rèn luyện thân thể: Cầu lông là môn thể thao đòi hỏi người tập luôn phải vận động tích cực, chủ động xử lý các tình huống diễn ra khi luyện tập và thi đấu. Hệ thống kỹ thuật, chiến thuật, với các bài tập từ đơn giản đến phức tạp là phương tiện dẫn dắt người tập từng bước hình thành và phát triển kỹ năng vận động, trình độ thể lực, tư duy chiến thuật. * Hệ thống bài tập gồm: - Các bài tập kỹ thuật Di chuyển, đánh cầu thấp tay, giao cầu, đánh cầu cao tay, đập cầu, bỏ nhỏ,.... - Các bài tập chiến thuật Giao cầu trong thi đấu đơn – đôi, đánh cầu tấn công theo đường – điểm, đánh cầu phòng thủ theo đường – điểm,.... - Các bài tập thể lực: Rèn luyện sức nhanh, sức mạnh, sức bền,... Hệ thống các bài tập này được lựa chọn, sắp xếp theo một thứ tự nhất định về loại hình vận động, mức độ phức tạp và mức độ dùng sức nhằm đảm bảo cho người tập được luyện tập môn Cầu lông trong điều kiện phù hợp với lứa tuổi, giới tính, trình độ thể lực,...	6-8'	* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ. - GV đặt câu hỏi cho HS thảo luận: Nêu hệ thống bài tập? - 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	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS vận dụng kiến thức thực tế, hiểu biết của bản thân để trả lời câu hỏi : * Hệ thống bài tập gồm: - Các bài tập kỹ thuật Di chuyển, đánh cầu thấp tay, giao cầu, đánh cầu cao tay, đập cầu, bỏ nhỏ,.... - Các bài tập chiến thuật Giao cầu trong thi đấu đơn – đôi, đánh cầu tấn công theo đường – điểm, đánh cầu phòng thủ theo đường – điểm,.... - Các bài tập thể lực: Rèn luyện sức nhanh, sức mạnh, sức bền,...
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(25-27') a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS: - Nắm được vai trò của môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất			

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 vai trò của môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất d. Tổ chức hoạt động:			
b) Ảnh hưởng tích cực đến quá trình phát triển thể chất: Quá trình luyện tập các bài tập kỹ thuật, chiến thuật và thể lực đồng thời là quá trình tác động có chủ đích, có lựa chọn đến cơ thể người tập nhằm hình thành, phát triển kỹ năng, kỹ xảo vận động, phát triển thể lực và hình thái cơ thể; nâng cao khả năng hoạt động, thích nghi và hồi phục của các cơ quan chức năng trong cơ thể (hệ hô hấp, hệ tuần hoàn, hệ vận động....). c) Tích cực hoá quá trình rèn luyện thân thể: Cầu lông là môn thể thao dễ luyện tập, phù hợp các lứa tuổi, giới tính, vì vậy môn Cầu lông đóng vai trò thu hút, kích thích sự quan tâm và đam mê luyện tập của đông đảo quần chúng, đặc biệt là lứa tuổi thanh, thiếu niên và nhi đồng; hình thành, phát triển tính tích cực, nhu cầu bền vững đối với quá trình rèn luyện thân thể; giúp người tập luôn nỗ lực cao trong luyện tập và luyện tập thường xuyên; kích thích người tập khám phá và chinh phục giới hạn vận động của bản thân.	25-27'	- GV chia HS thành 2 nhóm, yêu cầu HS thảo luận theo nhóm, đọc thông tin SGK và thực hiện nhiệm vụ: + Ảnh hưởng tích cực đến quá trình phát triển thể chất? + Tích cực hoá quá trình rèn luyện thân thể? - 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
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			
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.



Ngày soạn: / /

Ngày dạy: / /

TIẾT 2 (PPCT 02): TÁC DỤNG CỦA LUYỆN TẬP MÔN CẦU LÔNG ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ :

Biết được tác dụng của luyện tập môn Cầu lông đối với sự 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 11 (Cầu lông).
- Hình ảnh, tranh vẽ minh họa có liên quan đến Tác dụng của luyện tập môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 11 (Cầu lông).

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: (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 Tác dụng của luyện tập môn Cầu lông đối với sự 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 Tác dụng của luyện tập môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất			

d. Tổ chức thực hiện:			
a) Hình thành và phát triển kỹ năng vận động: - Hệ thống kỹ thuật của môn Cầu lông rất đa dạng và phong phú, kiến thức về các nhóm kỹ thuật sẽ cung cấp cho người tập những thông tin về động tác (mức độ dùng sức, tính nhịp điệu,...); hình thành khả năng phân tích thông tin để xây dựng biểu tượng ban đầu về hoạt động vận động. Quá trình luyện tập lặp lại động tác sẽ giúp người tập có kỹ năng vận động ở mức độ cao, có khả năng thích nghi với những điều kiện vận động mới.	6-8'	* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ. - GV đặt câu hỏi cho HS thảo luận: Nêu quá trình hình thành và phát triển kỹ năng vận động? - 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	* 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:(25-27')			
a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS: - Nắm được Tác dụng của luyện tập môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất			
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 Tác dụng của luyện tập môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất			
d. Tổ chức hoạt động:			
b) Rèn luyện và phát triển các tố chất thể lực: Tính đa dạng, phong phú về mức độ và yêu cầu vận động trong luyện tập môn Cầu lông đòi hỏi ở người tập: * Nỗ lực lớn về sức mạnh và tốc độ * Di chuyển đánh cầu, bật nhảy,... là những hoạt động vận động có tác động tích cực đối với sự phát triển sức mạnh tốc độ, sức mạnh bật phát, sức nhanh thực hiện động tác. Phản ứng linh hoạt, kịp thời đối với các tình huống Xác định điểm rơi, di chuyển đánh cầu, phòng thủ chủ động,... là những hoạt động vận động có tác	25-27'	- GV chia HS thành 2 nhóm, yêu cầu HS thảo luận theo nhóm, đọc thông tin SGK và thực hiện nhiệm vụ: + <i>Tính đa dạng, phong phú về mức độ và yêu cầu vận động trong luyện tập môn Cầu lông đòi hỏi ở người tập?</i> + <i>Năng lực hoạt động của một số cơ quan chức năng trong cơ thể?</i> - GV theo dõi phần thảo luận của các thành viên trong từng nhóm, của mỗi	- HS làm việc theo nhóm, thực hiện nhiệm vụ GV đưa ra. - Đại diện các nhóm trình bày nội dung thảo luận

dụng rèn luyện và phát triển sức nhanh phản ứng đối với vật thể di động. Duy trì năng lực vận động trong một thời gian tương đối dài. Việc lặp lại liên tục, nhiều lần các hoạt động như di chuyển, bật nhảy, đánh cầu cao tay, đập cầu,... với cường độ cao (tốc độ di chuyển, sức bật, tốc độ vung tay đánh cầu,...) và với khối lượng lớn (thời gian thực hiện bài tập, tổng số lần lặp lại,...) có tác dụng phát triển sức bền chung, sức bền chuyên môn cho người tập. Lựa chọn và sử dụng hợp lý, hiệu quả các loại hình kỹ thuật Luyện tập và thi đấu cầu lông thường diễn ra trong điều kiện rất đa dạng về tình huống, người tập luôn phải lựa chọn và sử dụng một cách linh hoạt các loại hình kỹ thuật để giải quyết có hiệu quả đối với từng tình huống diễn ra trên sân,...tính chất và đặc điểm vận động đó có tác dụng tích cực đối với sự phát triển năng lực phối hợp vận động (năng lực khéo léo) của người tập. c) Nâng cao năng lực hoạt động của một số cơ quan chức năng trong cơ thể: * Đối với hệ vận động: - Hệ xương - Hệ cơ. * Đối với hệ tuần hoàn: Luyện tập cầu lông thường xuyên sẽ làm thay đổi hoạt động của hệ tuần hoàn theo hướng tích cực. * Đối với hệ hô hấp: Luyện tập cầu lông thường xuyên giúp tăng cường hoạt động của hệ hô hấp như: tăng quá trình trao đổi khí; tăng độ sâu hô hấp; dung tích		nhóm, hỗ trợ HS nếu cần thiết. - GV mời đại diện các nhóm trình bày nội dung thảo luận - GV đánh giá, nhận xét	
---	--	--	--

của phổi, số lượng các phế nang tham gia quá trình hô hấp cũng tăng lên. * Đối với hệ thần kinh Luyện tập môn Cầu lông thường xuyên tạo điều kiện thuận lợi cho việc hình thành những phản xạ có điều kiện và thói quen vận động, hỗ trợ tích cực cho quá trình tiếp thu và hoàn thiện hệ thống kỹ thuật, chiến thuật trong môn Cầu lông.			
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			
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.

Ngày soạn: / /

Ngày dạy: / /

TIẾT 3 (PPCT 03): MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT THI ĐẤU CẦU LÔNG

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Biết được luật về thi đấu đơn (điều 10); Thi đấu đôi (điều 12)

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

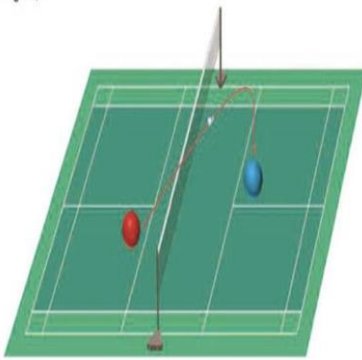
- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 11 (Cầu lông).
- Hình ảnh, tranh vẽ minh họa có liên quan đến Thi đấu đơn (điều 10); thi đấu đôi (điều 12)

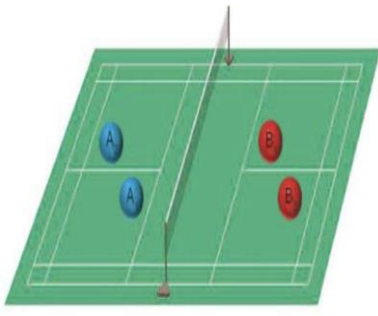
2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 11 (Cầu lông).

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: (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 Thi đấu đơn (điều 10)			
- 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 Thi đấu đơn (điều 10)			
d. Tổ chức thực hiện:			

a) <i>Ô giao cầu và ô nhận cầu</i> - Người giao cầu và người đỡ giao cầu đứng trong ô giao cầu bên phải tương ứng của mình khi bắt đầu trận đấu, hiệp đấu hoặc người giao cầu ghi được điểm chẵn trong hiệp đấu đó. - Người giao cầu và người đỡ giao cầu đứng trong ô giao cầu bên trái tương ứng của mình khi người giao cầu ghi được điểm lẻ trong hiệp đấu đó. b) <i>Trình tự trận đấu và vị trí trên sân</i> Trong mỗi pha cầu, quả cầu sẽ được đánh luân phiên bởi người giao cầu và người đỡ giao cầu từ bất kì vị trí nào bên phần sân của mình cho đến khi cầu không còn trong cuộc. c) <i>Ghi điểm và giao cầu</i> - Nếu người giao cầu thắng pha cầu, người giao cầu sẽ ghi cho mình một điểm và được giao cầu tiếp từ ô giao cầu còn lại. - Nếu người đỡ giao cầu thắng pha cầu, người đỡ giao cầu sẽ ghi cho mình một điểm và giành quyền giao cầu	6-8'	* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ. - GV đặt câu hỏi cho HS thảo luận: + <i>Trình bày về luật ô giao cầu và ô nhận cầu?</i> + <i>Trình tự trận đấu và vị trí trên sân?</i> + <i>Ghi điểm và giao cầu?</i> - 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	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS vận dụng kiến thức thực tế, hiểu biết của bản thân để trả lời câu hỏi  Hình 1. Vị trí trên sân thi đấu đơn
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(25-27') a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS: - Nắm được Thi đấu thi đấu đôi (điều 12) 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 luật thi đấu đôi (điều 12) d. Tổ chức hoạt động:			
a) <i>Ô giao cầu và ô nhận cầu</i> - Một VĐV bên giao cầu sẽ giao cầu từ ô giao cầu bên phải khi ghi được điểm chẵn trong hiệp đấu đó.	25-27'	- GV chia HS thành 2 nhóm, yêu cầu HS thảo luận theo nhóm, đọc thông tin SGK và thực hiện nhiệm vụ: + <i>Trình bày ô giao cầu và ô nhận cầu</i>	- HS làm việc theo nhóm, thực hiện nhiệm vụ GV đưa ra. - Đại diện các nhóm trình bày nội dung thảo luận

- Một VĐV bên giao cầu sẽ giao cầu từ ô giao cầu bên trái khi ghi được điểm lẻ trong hiệp đấu đó. - VĐV giao cầu mất điểm sẽ giữ nguyên vị trí đứng. Khi giành được điểm và quyền giao cầu thì đồng đội sẽ là người giao cầu. Các VĐV chỉ thay đổi vị trí đứng cho nhau khi giao cầu thắng điểm. Các VĐV giữ nguyên vị trí đứng khi giao cầu và đỡ giao cầu mất điểm hoặc giành được điểm khi đỡ giao cầu. - Bất kì lượt giao cầu nào cũng được thực hiện từ ô giao cầu tương ứng với số điểm mà bên giao cầu đó có (điểm chẵn giao cầu ô bên phải; điểm lẻ giao cầu ô bên trái). <i>b) Thứ tự đánh cầu và vị trí trên sân</i> Sau khi quả giao cầu được VĐV đỡ giao cầu đánh trả, cầu được đánh luân phiên qua lại bởi một trong hai VĐV của hai bên giao cầu và đỡ giao cầu cho đến khi cầu không còn trong cuộc. <i>c) Ghi điểm và giao cầu</i> - Nếu người giao cầu thắng pha cầu sẽ ghi cho đội mình một điểm và tiếp tục thực hiện quả giao cầu tiếp theo từ ô giao cầu tương ứng với số điểm hiện tại. - Nếu người đỡ giao cầu thắng pha cầu sẽ ghi cho đội mình một điểm và giành được quyền giao cầu. <i>d) Trình tự giao cầu</i> Trong bất kì hiệp đấu nào, quyền giao cầu cũng chuyển luân tự và liên tục cho đến khi kết thúc hiệp đấu theo sơ đồ hình 2, hình 3 Không VĐV nào được giao cầu sai thứ tự, nhận giao cầu sai thứ tự, hoặc thực hiện hai quả giao cầu liên tiếp	+ <i>Trình tự trận đấu và vị trí trên sân?</i> + <i>Ghi điểm và giao cầu?</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	 Hình 3. Trình tự giao cầu thi đấu đôi  Hình 2. Sơ đồ trình tự giao cầu thi đấu đôi
---	---	--

trong cùng một hiệp đấu khi giành lại quyền giao cầu. Bất kì VĐV nào của bên thắng hiệp trước cũng có thể giao cầu đầu tiên ở hiệp tiếp theo, và bất kì VĐV nào của bên thua hiệp trước cũng có thể nhận cầu đầu tiên ở hiệp tiếp theo.			
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			
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.

Ngày soạn: / /

Ngày dạy: / /

TIẾT 4 (PPCT 04): MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT THI ĐẤU CẦU LÔNG

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Biết được điều 11, điều 15, điều 16 trong luật thi đấu cầu lông

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 11 (Cầu lông).
- Hình ảnh, tranh vẽ minh họa có liên quan đến điều 11, điều 15, điều 16 trong luật thi đấu cầu lông

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 11 (Cầu lông).

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: (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 điều 11, điều 15 trong luật 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 điều 11, điều 15 trong luật thi đấu cầu lông			
d. Tổ chức thực hiện:			

3. Lỗi ô giao cầu (Điều 12) Lỗi ô giao cầu xảy ra khi một VĐV: + Đã giao hoặc đỡ giao cầu sai thứ tự. + Đã giao hoặc đỡ giao cầu sai ô giao cầu. Nếu một lỗi ô giao cầu được phát hiện, lỗi đó phải được sửa ngay và điểm số hiện có vẫn giữ nguyên. 4. Cầu không trong cuộc (Điều 15) Một quả cầu là không trong cuộc khi: - Cầu chạm vào lưới hay cột lưới nhưng không sang sân đối phương. Cầu chạm mặt sân. - Xảy ra một "Lỗi" hay một quả "Giao cầu lại".	6-8'	* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ. - GV đặt câu hỏi cho HS thảo luận: Trình bày về luật ô giao cầu và ô nhận cầu? + <i>Lỗi ô giao cầu (Điều 12)?</i> + <i>Cầu không trong cuộc (Điều 15)?</i> - 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	* 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:(25-27') a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS: - Nắm được điều 16 trong luật 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 điều 16 trong luật thi đấu cầu lông d. Tổ chức hoạt động:			
5. Thi đấu liên tục, lỗi tác phong đạo đức và hình thức xử lý (Điều 16) - Thi đấu phải liên tục từ quả giao cầu đầu tiên cho đến khi trận đấu kết thúc. - Các quãng nghỉ: + Không quá 60 giây trong một hiệp khi một bên ghi được 11 điểm trước. + Không quá 120 giây giữa hiệp đầu tiên và hiệp thứ hai, giữa hiệp thứ hai và hiệp thứ ba. - Dừng thi đấu: + Khi tình thế bắt buộc không nằm trong kiểm soát của VĐV, Trọng tài chính có thể cho tạm dừng thi đấu trong một khoảng thời gian xét thấy cần thiết	25-27'	- GV chia HS thành 2 nhóm, yêu cầu HS thảo luận theo nhóm, đọc thông tin SGK và thực hiện nhiệm vụ: + <i>Dừng thi đấu?</i> + <i>Trì hoãn trong thi đấu?</i> + <i>Xử lý vi phạm?</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

+ Trong những trường hợp đặc biệt, Tổng trọng tài sẽ chỉ thị Trọng tài chính cho dừng thi đấu. + Nếu trận đấu được tạm dừng, tỉ số hiện có vẫn giữ nguyên và trận đấu sẽ tiếp tục trở lại từ tỉ số đó. - Trì hoãn trong thi đấu: + VĐV không được trì hoãn để phục hồi thể lực hoặc nhận sự chỉ đạo. + Trọng tài chính là người duy nhất quyết định về mọi sự trì hoãn trong trận đấu. - Chỉ đạo và rời sân: + Trong một trận đấu, chỉ khi cầu không trong cuộc thì một VĐV mới được phép nhận chỉ đạo. + Trong một trận đấu, không một VĐV nào được phép rời sân khi chưa có sự đồng ý của Trọng tài chính, ngoại trừ trong các quãng nghỉ. - Một VĐV không được phép: + Cố tình gây trì hoãn hoặc tạm dừng thi đấu. + Có tình sửa đổi hoặc phá hỏng quả cầu để thay đổi tốc độ hoặc đường bay của quả cầu. + Có hành động, thái độ gây xúc phạm đối thủ và trọng tài trên sân. + Phạm lỗi tác phong đạo đức. - Xử lý vi phạm: Trọng tài chính sẽ áp dụng luật đối với bất cứ vi phạm bằng cách: + Cảnh cáo bên vi phạm. + Phạt lỗi bên vi phạm nếu trước đó đã cảnh cáo. Một bên vi phạm hai lỗi như vậy được xem là một vi phạm liên tục. + Trong trường hợp vi phạm hiển nhiên, các vi phạm liên tục, hoặc vi phạm luật khác, Trọng tài chính sẽ			
--	--	---	--

phạt lỗi bên vi phạm và báo cáo ngay với Tổng trọng tài, người có quyền truất quyền thi đấu của bên vi phạm.			
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			
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.



Ngày soạn: / /

Ngày dạy: / /

CHỦ ĐỀ 3: KỸ THUẬT DI CHUYỂN

Tiết 1 (PPCT 05): Kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải; trò chơi “Phối hợp tung, bắt cầu”.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải 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 tiến chéo bên phải 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.

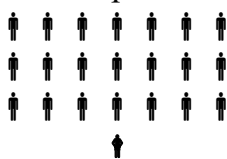
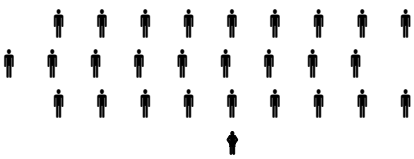
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

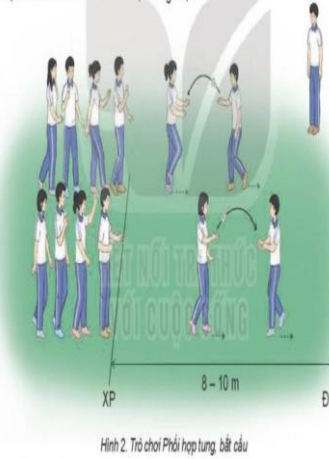
1. Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, quả cầu lông, vợt cầu lông

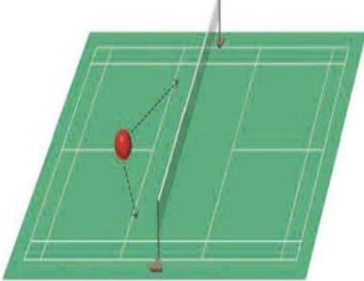
2. Học sinh: Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

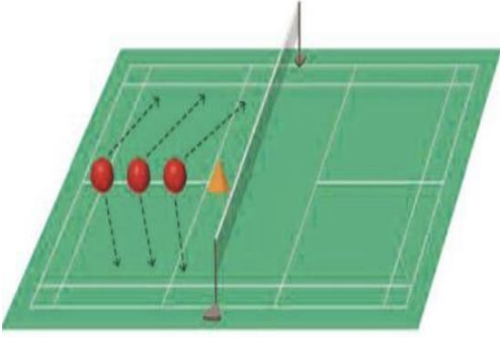
III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định	PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC
----------	------	----------------------------------

	lượng	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 – 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:			
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. <i>* Khởi động chung:</i> Chạy tại chỗ trên sân cầu lông. - Xoay các khớp (khớp cổ; khớp cổ tay, cổ chân; khớp khuỷu tay; khớp vai; khớp hông); gập duỗi khớp gối; ép dọc, ép ngang. - Các động tác căng cơ (H.1). <i>*Khởi động chuyên môn :</i> - Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.	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 1. Các động tác căng cơ	- 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.

1.3. Trò chơi hỗ trợ khởi động “Phối hợp tung, bắt cầu”: * Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội gồm nhiều cặp đôi đứng thành một hàng dọc sau vạch XP (khoảng cách từ vạch XP đến vạch đích là 8 – 10 m). Mỗi cặp đôi cầm một quả cầu lông. * Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng cặp đôi hướng mặt vào nhau, một bạn tiến một bạn lùi vừa di chuyển vừa tung, bắt cầu qua lại với nhau cho tới khi đến đích. Cặp đôi tiếp theo xuất phát khi cặp đôi phía trước đã vượt qua vạch đích. Kết thúc, đội hoàn thành nhanh nhất là đội 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: (8-10’) a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải; 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 tiến chéo bên phải. d. Tổ chức hoạt động:			
Kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải: + TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuyu, 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.3a). + Thực hiện: Từ TTCB, chân trái bước chéo ra trước, sang phải một bước (H.3b). Khi chân trái chạm sân, chân phải bước tiếp ra trước một bước dài, gối khuyu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải. Chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn	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.	- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kỹ thuật - HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV.

chân để thực hiện động tác đánh cầu (H.3c). + Kết thúc: Về TTCB.	- GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết. * GV chú ý nhấn mạnh: - Lỗi sai thường gặp: Thứ tự thực hiện các bước chân không đúng. - Cách sửa: Tập từng bước từ chậm đến nhanh, lặp lại nhiều lần. - GV mời HS thực hiện đồng loạt kĩ thuật	 Hình 3. Kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải
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 di chuyển tiến chéo bên 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 : Bài tập bổ trợ: + Bật đôi chân quay người sang phải (H.5): Thực hiện từ chậm đến nhanh.  Hình 5. Bật đôi chân quay người sang phải + Bật đôi chân quay người sang trái (H.6): Thực hiện từ chậm đến nhanh.  Hình 6. Bật đôi chân quay người sang trái + Di chuyển tiến chéo bên phải từ từng bước đến nhiều bước, từ chậm đến nhanh	8-10' - 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 - 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.  Hình 7. Sơ đồ luyện tập di chuyển tiến chéo bên phải và bên trái	- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

Luyện tập nhóm: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: Di chuyển tiến chéo bên phải, bên trái từ chậm đến nhanh, từ từng bước đến phối hợp nhiều bước với cự li mỗi bên 1,5 – 2 m (H.8).  Hình 8. Sơ đồ luyện tập nhóm di chuyển tiến chéo bên phải và bên trái	6-7'	- 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 kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải 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 tiến chéo bên phải vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật tiến chéo bên phải vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng kĩ thuật tiến chéo bên 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. d. Tổ chức thực hiện:			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.	- Thực hiện các động tác thả lỏng

- Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải.		- Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải	- Ôn kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải.
---	--	--	---



Ngày soạn: / /

Ngày dạy: / /

CHỦ ĐỀ 3: KỸ THUẬT DI CHUYỂN

Tiết 2 (PPCT 06): Kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải; bên trái

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải; bên trái
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải; bên 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 tiến chéo bên 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:

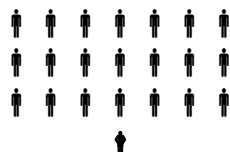
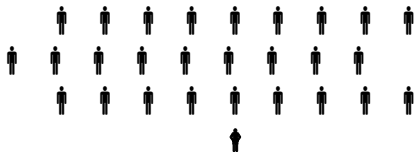
- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

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

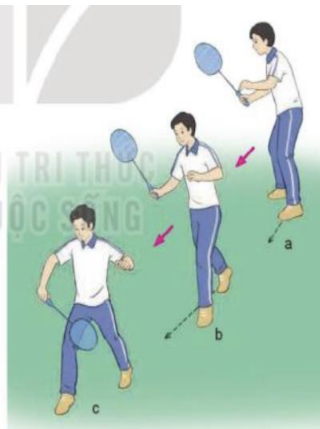
2. Học sinh: Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (5-7’) 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 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. <i>* Khởi động chung:</i> Chạy tại chỗ trên sân cầu lông. - Xoay các khớp (khớp cổ; khớp cổ tay, cổ chân; khớp khuỷu tay; khớp vai; khớp hông); gập duỗi khớp gối; ép dọc, ép ngang. - Các động tác căng cơ (H.1). <i>* Khởi động chuyên môn:</i> - Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.	5-7’	 - GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. 	

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

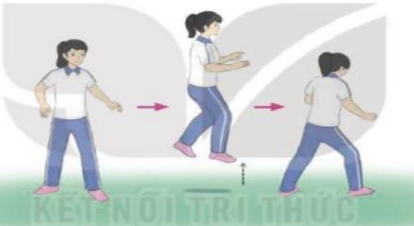
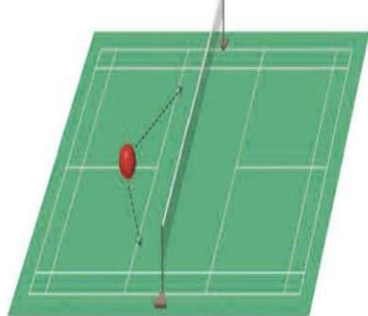
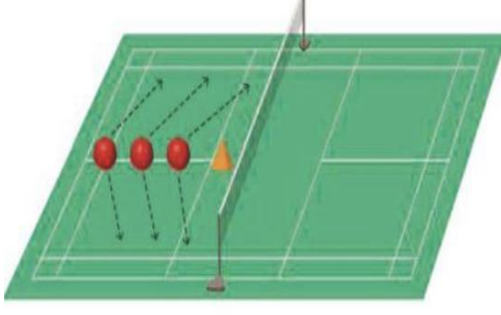
- a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên trái
- b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên trái; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV.
- c. Sản phẩm học tập: HS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

Kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên trái: * TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuyu, 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 * Thực hiện: Từ TTCB, chân trái bước ra trước (H.4b). Khi chân trái chạm sân, chân phải bước tiếp ra trước một bước dài, gối khuyu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải. Chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân để thực hiện động tác đánh cầu (H.4c). * 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: - Lỗi sai thường gặp. Độ dài bước chân chưa phù hợp. - Cách sửa: Tập từng bước từ chậm đến nhanh, lặp lại nhiều lần với các điểm cầu rơi khác nhau.	- 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 chéo bên trái
---	--	---

3. Hoạt động luyện tập: (18-20')

- 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 di chuyển tiến chéo bên phải, 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 : Bài tập bổ trợ:	8-10' - 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.
--	---	--

+ Bật đôi chân quay người sang phải (H.5): Thực hiện từ chậm đến nhanh.  Hình 5. Bật đôi chân quay người sang phải + Bật đôi chân quay người sang trái (H.6): Thực hiện từ chậm đến nhanh.  Hình 6. Bật đôi chân quay người sang trái + Di chuyển tiến chéo bên phải và bên trái từ từng bước đến nhiều bước, từ chậm đến nhanh theo thứ tự bên phải trước, bên trái sau và luân phiên hai bên với cự li mỗi bên 1,5-2 m (H.7).	nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập. - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân - 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.  Hình 7. Sơ đồ luyện tập di chuyển tiến chéo bên phải và bên trái	
Luyện tập nhóm: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: Di chuyển tiến chéo bên phải, bên trái từ chậm đến nhanh, từ từng bước đến phối hợp nhiều bước với cự li mỗi bên 1,5 – 2 m (H.8).  Hình 8. Sơ đồ luyện tập nhóm di chuyển tiến chéo luân phiên và bên trái	8-10' - 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	- 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 kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải 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 tiến chéo bên phải, trái vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật tiến chéo bên phải, trái vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng kĩ thuật tiến chéo bên phải, 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 tiến chéo bên	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật di chuyển tiến	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải, trái

Ngày soạn: / /

Ngày dạy: / /

CHỦ ĐỀ 3: KỸ THUẬT DI CHUYỂN

Tiết 3 (PPCT 07): Kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải; bên trái

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải; bên trái; Trò chơi “Tung cầu trúng đích”.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải; bên 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 tiến chéo bên phải 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

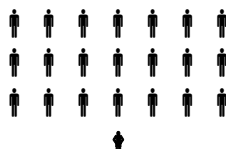
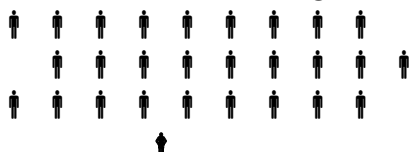
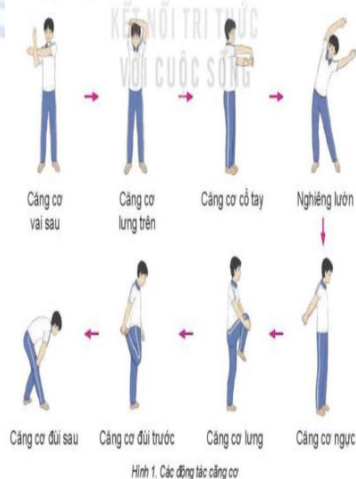
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

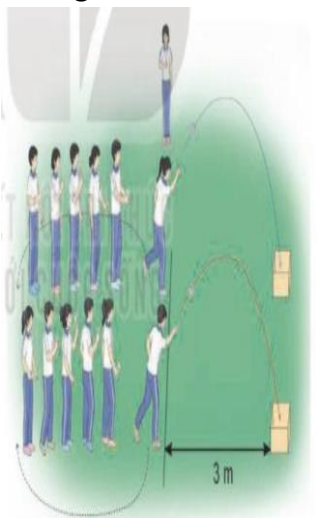
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

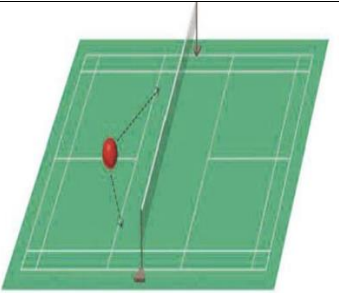
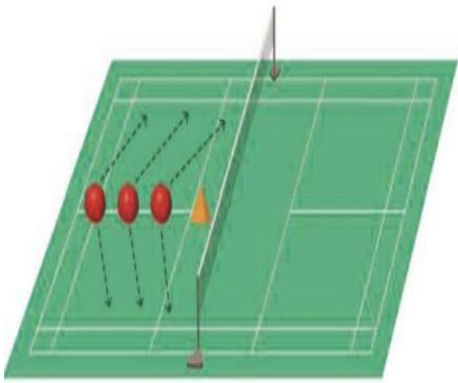
1. Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, quả cầu lông, vợt cầu lông

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: “Tung cầu trúng đích”. 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. <i>* Khởi động chung:</i> Chạy tại chỗ trên sân cầu lông. - Xoay các khớp (khớp cổ; khớp cổ tay, cổ chân; khớp khuỷu tay; khớp vai; khớp hông); gập duỗi khớp gối; ép dọc, ép ngang. - Các động tác căng cơ (H.1). <i>* Khởi động chuyên môn :</i> - Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.	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 1. Các động tác căng cơ	 - 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.

1.3. Trò chơi hỗ trợ khởi động “Tung cầu trúng đích”: * Mục đích: Tăng khả năng khéo léo và sức mạnh của tay. • Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch tung cầu. Phía trước mỗi đội đặt một hộp đựng cầu cách vạch tung cầu 3 m. • Thực hiện. Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội cầm cầu tung vào hộp đựng cầu, sau đó di chuyển về cuối hàng. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ tung cầu một lần. Kết thúc, đội có số quả cầu trong hộp nhiều nhất là đội 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.  Hình 9. Trò chơi Tung cầu trúng đích
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 kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải, 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 : Bài tập bổ trợ: + Bật đôi chân quay người sang phải (H.5): Thực hiện từ chậm đến nhanh.  Hình 5. Bật đôi chân quay người sang phải + Bật đôi chân quay người sang trái (H.6): Thực hiện từ chậm đến nhanh.	13-15’	- 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 - 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. Bật đôi chân quay người sang trái + Di chuyển tiến chéo bên phải và bên trái từ từng bước đến nhiều bước, từ chậm đến nhanh theo thứ tự bên phải trước, bên trái sau và luân phiên hai bên với cự li mỗi bên 1,5-2 m (H.7).		 Hình 7. Sơ đồ luyện tập di chuyển tiến chéo bên phải và bên trái	
Luyện tập nhóm: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: Di chuyển tiến chéo bên phải, bên trái từ chậm đến nhanh, từ từng bước đến phối hợp nhiều bước với cự li mỗi bên 1,5 – 2 m (H.8).  Hình 8. Sơ đồ luyện tập nhóm di chuyển tiến chéo bên phải và bên trái	10-12'	- 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 kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải, trái 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 tiến chéo bên phải,	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật tiến chéo bên phải, trái vào tập	- HS vận dụng kĩ thuật tiến chéo bên phải, trái vào tập luyện và vui

trái vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày		luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	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 tiến chéo bên phải, trái	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải, trái	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải, trái



Ngày soạn: / /

Ngày dạy: / /

TIẾT 4 (PPCT 08): KỸ THUẬT DI CHUYỂN LÙI CHÉO BÊN PHẢI

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên phải; trò chơi “Khoác tay nhảy lò cò”.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên phải 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 lùi chéo bên 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

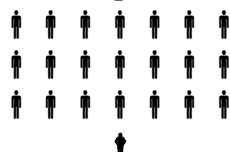
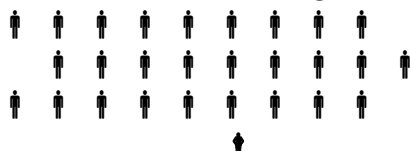
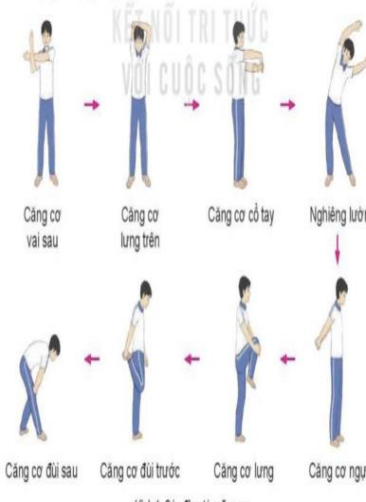
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

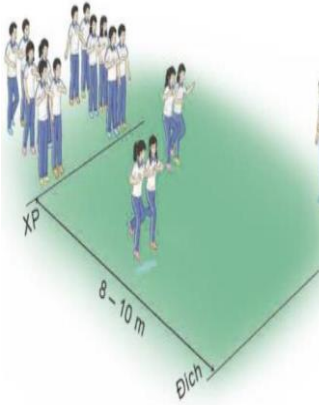
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

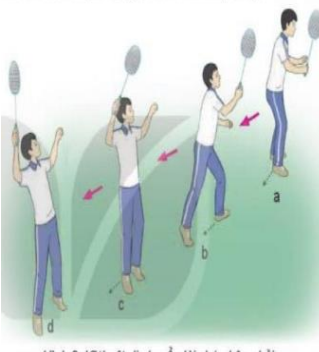
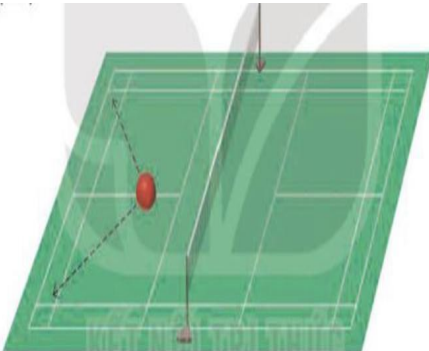
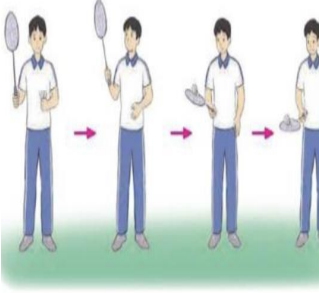
1. Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, quả cầu lông, vợt cầu lông

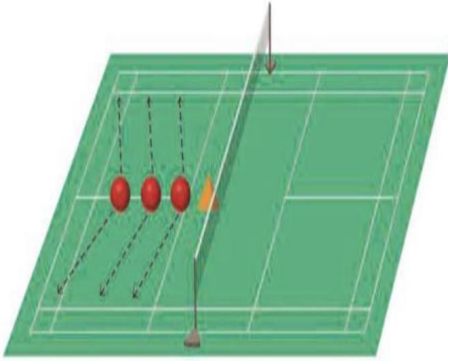
2. Học sinh: Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

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: “Khoác tay nhảy lò cò”. 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. <i>* Khởi động chung:</i> Chạy tại chỗ trên sân cầu lông. - Xoay các khớp (khớp cổ; khớp cổ tay, cổ chân; khớp khuỷu tay; khớp vai; khớp hông); gập duỗi khớp gối; ép dọc, ép ngang. - Các động tác căng cơ (H.1). <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 1. Các động tác căng cơ	 - 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.

- Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay. 1.3. Trò chơi hỗ trợ khởi động “Khoác tay nhảy lò cò”: + Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội chia thành các cặp đôi, mỗi cặp đôi khoác tay nhau đứng thành hàng dọc sau vạch XP (khoảng cách từ vạch XP đến vạch đích là 8 – 10 m). + Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng cặp đôi của mỗi đội khoác tay nhảy lò cò đến đích. Trong mỗi lượt chơi, mỗi cặp đôi chỉ thực hiện một lần. Cặp đôi tiếp theo xuất phát khi cặp đôi phía trước đã vượt qua vạch đích. Kết thúc, đội hoàn thành nhanh nhất là đội 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.  Hình 1. Trò chơi Khoác tay nhảy lò cò
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 lùi chéo bên phải b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên phải; 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 lùi chéo bên phải. d. Tổ chức hoạt động:			
Kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên phải + 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 sau, chéo sang phải một bước (H.2b), khi chân phải chạm sân, chân trái thu về sát chân phải để làm trụ (H.2c) và bước tiếp chân	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	- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kỹ thuật - HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV.

phải ra sau, chéo sang phải để thực hiện động tác đánh cầu (H.2d). + Kết thúc: Về TTCB.	khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết. * GV chú ý nhấn mạnh: - Lỗi sai thường gặp: Bước sai chân, hướng di chuyển không đúng. - Cách sửa: Tập từng bước và phối hợp nhiều bước từ chậm đến nhanh.	 Hình 2. Kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên phải
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 về kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên phải 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 : - Bài tập hỗ trợ giữ cầu trên mặt vợt Tung quả cầu lên cao, khi cầu rơi xuống đưa mặt vợt chuyển động theo cầu, cầu rơi đến ngang hông thì nghiêng mặt vợt đón, giữ cầu (H.4). - Di chuyển lùi chéo bên phải từ từng bước đến nhiều bước, từ chậm đến nhanh với cự li mỗi bên 1,5-2 m (H.5).  Hình 5. Sơ đồ luyện tập di chuyển lùi chéo bên phải và bên trái	8-10' - 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 - 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 4. Giữ cầu trên mặt vợt
Luyện tập nhóm: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:	6-7' - GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội

Di chuyển lùi chéo bên phải từ chậm đến nhanh, từ từng bước đến phối hợp nhiều bước với cự li mỗi bên 1,5 – 2 m (H.6).  Hình 6. Sơ đồ luyện tập nhóm di chuyển lùi chéo bên phải và bên trái	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...	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 lùi chéo bên 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 tiến chéo bên phải vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật tiến chéo bên phải vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. - HS vận dụng kỹ thuật tiến chéo bên 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 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 lùi chéo bên phải.	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên phải - Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên phải.

Ngày soạn: / /

Ngày dạy: / /

TIẾT 5 (PPCT 09): KỸ THUẬT DI CHUYỂN LÙI CHÉO BÊN PHẢI; KỸ THUẬT DI CHUYỂN LÙI CHÉO BÊN TRÁI

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên phải; bên trái
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên phải; bên 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 lùi chéo bên phải, 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:

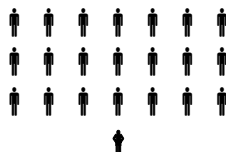
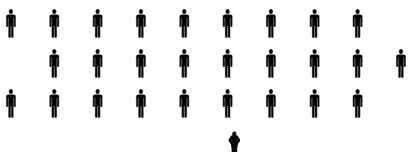
- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

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

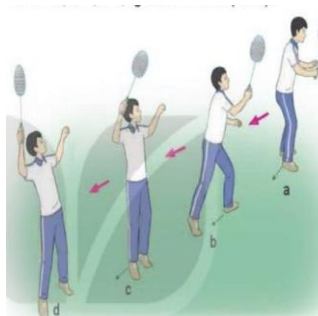
2. Học sinh: Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (5-7’) 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: Chạy tại chỗ trên sân cầu lông. - Xoay các khớp (khớp cổ; khớp cổ tay, cổ chân; khớp khuỷu tay; khớp vai; khớp hông); gập duỗi khớp gối; ép dọc, ép ngang. - Các động tác căng cơ (H.1). *Khởi động chuyên môn: - Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay	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 1. Các động tác căng cơ	 - 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.

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

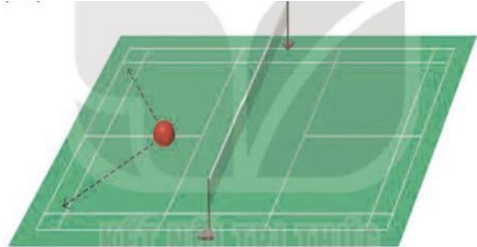
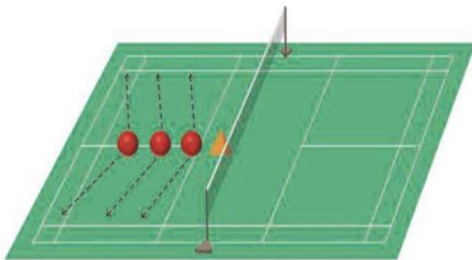
- a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên trái
- b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên trái; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV.
- c. Sản phẩm học tập: HS luyện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

Kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên phải + 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 sau, chéo sang phải một bước (H.2b), khi chân phải chạm sân, chân trái thu về sát chân phải để làm trụ (H.2c) và bước tiếp chân phải ra sau, chéo sang phải để thực hiện động tác đánh cầu (H.2d). + 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: - Lỗi sai thường gặp: Bước sai chân, hướng di chuyển không đúng. - Cách sửa: Tập từng bước và phối hợp nhiều bước từ chậm đến nhanh.	- 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 lùi chéo bên phải
---	---	--

3. Hoạt động luyện tập: (18-20')

- 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 di chuyển lùi chéo bên phải, 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 : - Bài tập hỗ trợ giữ cầu trên mặt vợt - Tung quả cầu lên cao, khi cầu rơi xuống đưa mặt vợt chuyển động theo cầu, cầu rơi đến ngang hông	8-10' - 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.
---	---	--

thì nghiêng mặt vợt đón, giữ cầu (H.4).  Hình 4. Giữ cầu trên mặt vợt - Di chuyển lùi chéo bên phải và bên trái từ từng bước đến nhiều bước, từ chậm đến nhanh theo thứ tự bên phải trước, bên trái sau và luân phiên hai bên với cự li mỗi bên 1,5-2 m (H.5).  Hình 5. Sơ đồ luyện tập di chuyển lùi chéo bên phải và bên trái	nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập. - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân - 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 nhóm: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: Di chuyển lùi chéo bên phải và bên trái từ chậm đến nhanh, từ từng bước đến phối hợp nhiều bước với cự li mỗi bên 1,5 – 2 m (H.6).  Hình 6. Sơ đồ luyện tập nhóm di chuyển lùi chéo bên phải và bên trái	8-10' - 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 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 kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải, trái 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 tiến chéo bên phải, trái vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật tiến chéo bên phải, trái vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng kĩ thuật tiến chéo bên phải, 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.

d. Tổ chức thực hiện:

- 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 lùi chéo bên phải, trái	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải, trái	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải, trái
---	------	--	--

Ngày soạn: / /

Ngày dạy: / /

TIẾT 6 (PPCT 10): KỸ THUẬT DI CHUYỂN LÙI CHÉO BÊN PHẢI; KỸ THUẬT DI CHUYỂN LÙI CHÉO BÊN TRÁI

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên phải; bên trái; Trò chơi “Dựa lưng di chuyển”.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên phải; bên 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 lùi chéo bên phải, 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:

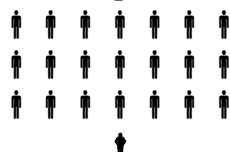
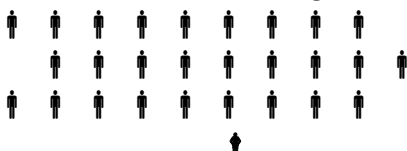
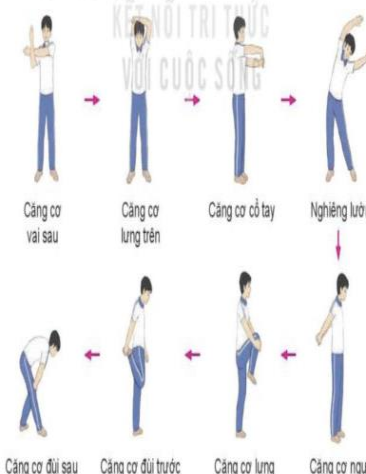
- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

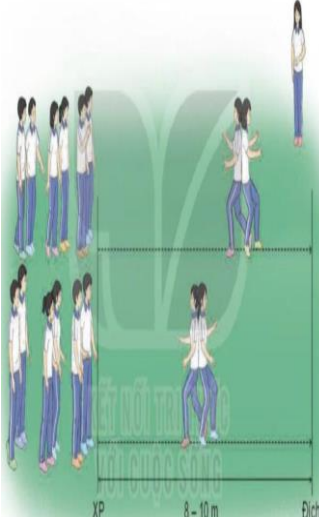
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

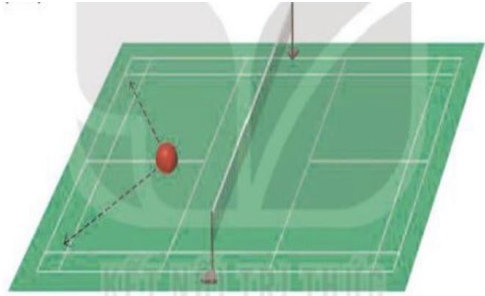
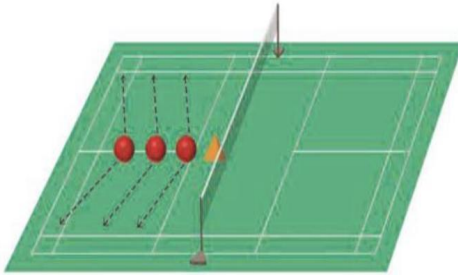
1. Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, quả cầu lông, vợt cầu lông

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

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

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: “Dựa lưng di chuyển”. 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: Chạy tại chỗ trên sân cầu lông. - Xoay các khớp (khớp cổ; khớp cổ tay, cổ chân; khớp khuỷu tay; khớp vai; khớp hông); gập duỗi khớp gối; ép dọc, ép ngang. - Các động tác căng cơ (H.1). *Khởi động chuyên môn:	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 1. Các động tác căng cơ	 - 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.

- Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay. 1.3. Trò chơi hỗ trợ khởi động “Dựa lưng di chuyển”: * Mục đích: Tăng khả năng phối hợp vận động và bổ trợ kỹ thuật di chuyển. * Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội chia thành các cặp đôi, mỗi cặp đôi đứng thành hai hàng dọc sau vạch XP (khoảng cách từ vạch XP đến vạch đích là 8 – 10 m). * Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng cặp đôi của mỗi đội dựa lưng vào nhau, một bạn tiến, một bạn lùi và di chuyển đến đích. Trong mỗi lượt chơi, mỗi cặp đôi chỉ thực hiện một lần. Cặp đôi tiếp theo xuất phát khi cặp đôi phía trước đã vượt qua vạch đích. Kết thúc, đội hoàn thành nhanh nhất là đội 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.  Hình 7. Trò chơi Dựa lưng di chuyển
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 kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên phải, 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 : - Bài tập bổ trợ giữ cầu trên mặt vợt Tung quả cầu lên cao, khi cầu rơi xuống đưa mặt vợt chuyển động theo cầu, cầu rơi đến ngang hông thì nghiêng mặt vợt đón, giữ cầu (H.4).	12-13’	- 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	- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

 Hình 4. Giữ cầu trên mặt vợt - Di chuyển lùi chéo bên phải và bên trái từ từng bước đến nhiều bước, từ chậm đến nhanh theo thứ tự bên phải trước, bên trái sau và luân phiên hai bên với cự li mỗi bên 1,5-2 m (H.5).  Hình 5. Sơ đồ luyện tập di chuyển lùi chéo bên phải và bên trái	- 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 nhóm: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: Di chuyển lùi chéo bên phải và bên trái từ chậm đến nhanh, từ từng bước đến phối hợp nhiều bước với cự li mỗi bên 1,5 – 2 m (H.6).  Hình 6. Sơ đồ luyện tập nhóm di chuyển lùi chéo bên phải và bên trái	13-14' - 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 kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải, trái 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 tiến chéo bên phải, trái vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật tiến chéo bên phải, trái vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng kĩ thuật tiến chéo bên phải, 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.

d. Tổ chức thực hiện:

- 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 lùi chéo bên phải, trái	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải, trái	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải, trái
---	------	--	--

Ngày soạn: / /

Ngày dạy: / /

TIẾT 7 (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 TDDT: 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.

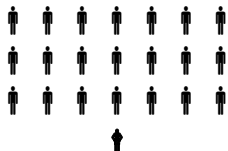
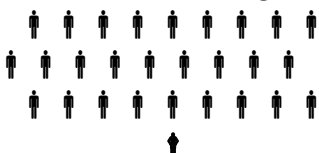
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

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 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. - 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

Ngày soạn: / /

Ngày dạy: / /

CHỦ ĐỀ 3. PHỐI HỢP KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU THẤP TAY

TIẾT 1 (PPCT 12): PHỐI HỢP KỸ THUẬT DI CHUYỂN TIẾN CHÉO BÊN PHẢI ĐÁNH CẦU THẤP THUẬN 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 chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay; Trò chơi “Phối hợp chuyên bóng”.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải 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 phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp 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:

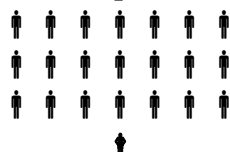
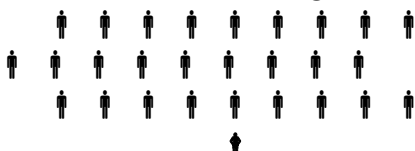
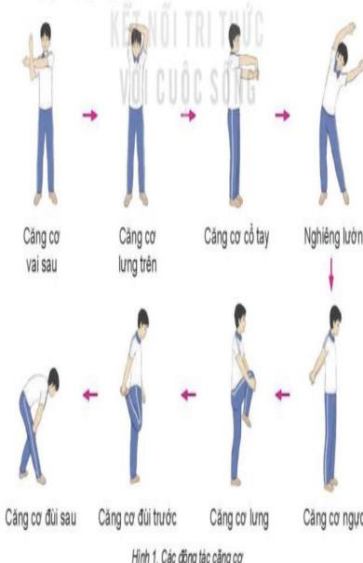
- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

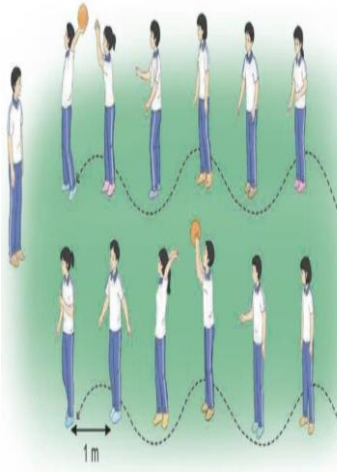
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

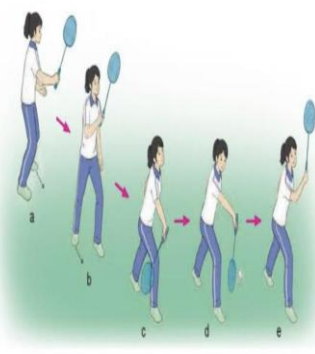
1. Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, quả cầu lông, vợt cầu lông

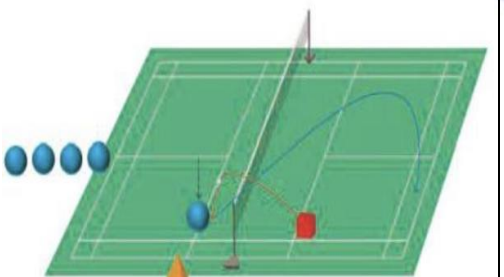
2. Học sinh: Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

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: “Phối hợp chuyền 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:			
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: Chạy tại chỗ trên sân cầu lông. - Xoay các khớp (khớp cổ; khớp cổ tay, cổ chân; khớp khuỷu tay; khớp vai; khớp hông); gập duỗi khớp gối; ép dọc, ép ngang. - Các động tác căng cơ (H.1). *Khởi động chuyên môn:	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 1. Các động tác căng cơ	 - 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.

- Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay. 1.3. Trò chơi hỗ trợ khởi động “Phối hợp chuyển bóng”. * Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc với cự li 1 m. Bạn cuối hàng cầm một quả bóng (bóng đá hoặc bóng rổ). * Thực hiện. Khi có hiệu lệnh, bạn đứng cuối hàng cầm bóng chạy luôn qua khoảng cách giữa các bạn phía trước và đứng vào vị trí đầu hàng, chuyển bóng qua đầu bằng hai tay cho bạn phía sau. Bóng được chuyển lần lượt cho đến bạn đứng cuối hàng để bạn này tiếp tục thực hiện như bạn trước. Trò chơi kết thúc khi bạn thực hiện đầu tiên trở thành người nhận bóng ở vị trí cuối hàng và hô “Xong!”. Kết thúc, đội hoàn thành nhanh nhất là đội 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.  Hình 1. Trò chơi Phối hợp chuyển bóng
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 chéo bên phải đánh cầu thấp thuận 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 chéo bên phải 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 phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay. d. Tổ chức hoạt động:			
Phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải 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 ngả ra trước, tay phải cầm	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	- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kỹ thuật - HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV.

vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu (H.2a). * Thực hiện: Từ TTCB, khi xác định điểm rơi của cầu ở góc phải gần lưới, thực hiện di chuyển tiến chéo bên phải (H.2b). Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước (H.2c), sau đó đưa vợt thực hiện phối hợp kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay (H.2d). * Kết thúc: Dừng vợt ở phía trước trên cao (H.2e), sau đó trở về TTCB.	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: - Lỗi sai thường gặp: Bước di chuyển chưa đúng dẫn đến phối hợp đánh cầu không chính xác. - Cách sửa: Tập di chuyển từng bước từ chậm đến nhanh, lặp lại nhiều lần.	 Hình 2. Phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay
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 về phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận 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: Di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay từ chậm đến nhanh. - Tập với cầu: Di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay từ chậm đến nhanh với cầu treo (H.3).	4-5' - 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 - 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 3. Luyện tập với cầu treo

Luyện tập cặp đôi: Đánh cầu do bạn tung đến: - Di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay với đường cầu có điểm rơi ổn định. - Di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay (H.4).  Hình 4. Sơ đồ luyện tập phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận 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 cặp đôi. - 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: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: - Mô phỏng kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay. - Từ hàng dọc cuối sân, lần lượt từng bạn di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay do bạn tung đến (H.5).  Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay	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 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 phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải 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 phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải 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 phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải 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 phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận 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 chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay

Ngày soạn: / /

Ngày dạy: / /

CHỦ ĐỀ 3. PHỐI HỢP KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU THẤP TAY
TIẾT 2 (PPCT 13): PHỐI HỢP KỸ THUẬT DI CHUYỂN TIẾN CHÉO BÊN
PHẢI ĐÁNH CẦU THẤP THUẬN 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 chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay; Trò chơi “Phối hợp trao cầu”.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải 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 phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải 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:

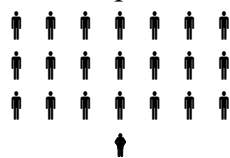
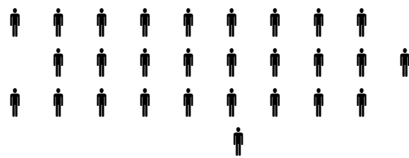
- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

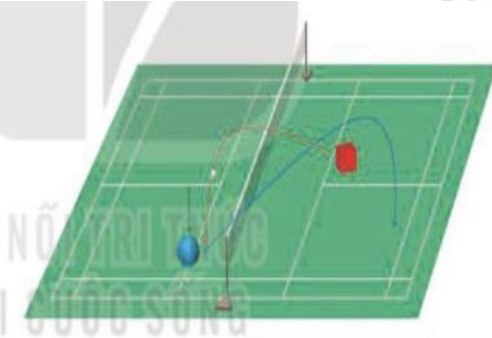
- 1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, quả cầu lông, vợt cầu lông

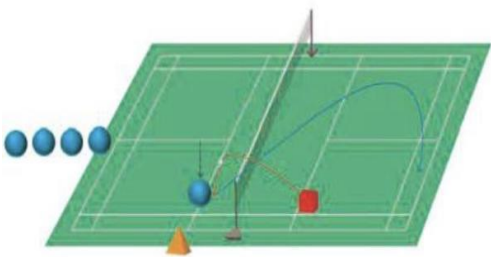
- 2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

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. - Trò chơi hỗ trợ khởi động: “Phối hợp chuyên 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:			
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: Chạy tại chỗ trên sân cầu lông. - Xoay các khớp (khớp cổ; khớp cổ tay, cổ chân; khớp khuỷu tay; khớp vai; khớp hông); gập duỗi khớp gối; ép dọc, ép ngang. - Các động tác căng cơ (H.1). *Khởi động chuyên môn :	5-7’	 - GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. <	

- Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay. 1.3. Trò chơi hỗ trợ khởi động “Phối hợp trao cầu”. * Mục đích: Phát triển sức nhanh di chuyển và khả năng phối hợp đồng đội. + Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành hai hàng dọc đối diện nhau (bên A và bên B) với khoảng cách 5 m. Bạn đầu hàng bên A của mỗi đội cầm một quả cầu. * Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, bạn đầu hàng bên A chạy sang bên B trao cầu cho bạn đầu hàng và di chuyển về cuối hàng bên B. Sau đó, bạn đầu hàng bên B chạy sang bên A trao cầu cho bạn đầu hàng và di chuyển về cuối hàng bên A. Các bạn trong mỗi đội lần lượt thực hiện trò chơi cho đến bạn cuối cùng, mỗi bạn chỉ thực hiện một lần. * Kết thúc, đội hoàn thành nhanh nhất là đội 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 phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải 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: Di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay từ chậm đến nhanh.	6-7’	- 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 với cầu: Di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay từ chậm đến nhanh với cầu treo (H.3).		n nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập. - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân - 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.	 Hình 3. Luyện tập với cầu treo
Luyện tập cặp đôi: Đánh cầu do bạn tung đến: - Di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay với đường cầu có điểm rơi ổn định. - Di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay (H.4).  Hình 4. Sơ đồ luyện tập phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay	8-10'	- 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 cặp đôi. - 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: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: - Mô phỏng kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay. - Từ 60m dọc cuối sân, lần lượt từng bạn di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay do bạn tung đến (H.5).	8-10'	- 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	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

 Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay		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 phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải 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 phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải 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 phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải 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. d. Tổ chức thực hiện:			
- Thả lỏng tay, chân, 61han 61han kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận 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 chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay

Ngày soạn: / /

Ngày dạy: / /

TIẾT 3 (PPCT 14): PHỐI HỢP KỸ THUẬT DI CHUYỂN TIẾN CHÉO BÊN PHẢI ĐÁNH CẦU THẤP THUẬN TAY

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Biết sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất
- HS nhận biết và thực hiện được phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải 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 phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải 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:

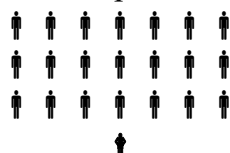
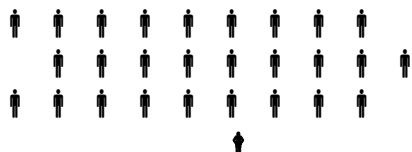
- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

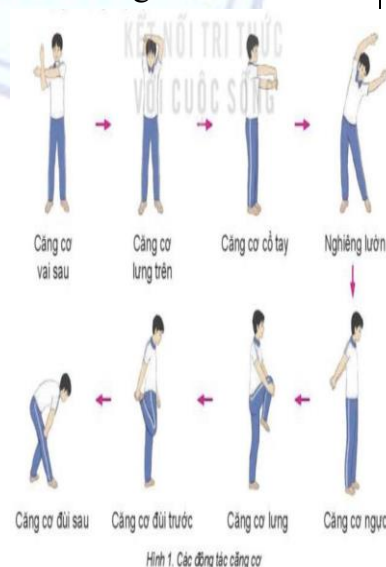
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

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

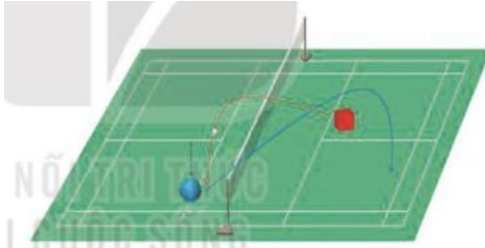
2. Học sinh: Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

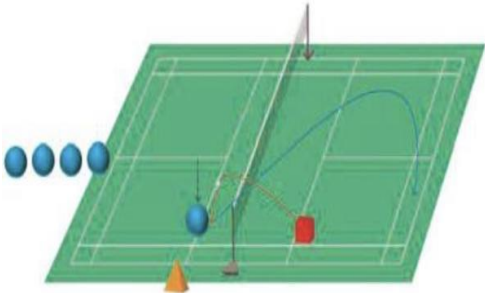
III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (5-7’) 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. <i>* Khởi động chung:</i> Chạy tại chỗ trên sân cầu lông. - Xoay các khớp (khớp cổ; khớp cổ tay, cổ chân; khớp khuỷu tay; khớp vai; khớp hông); gập duỗi khớp gối; ép dọc, ép ngang. - Các động tác căng cơ (H.1). <i>* Khởi động chuyên môn:</i> - Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.	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 1. Các động tác căng cơ	 - 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.



2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(8-10') a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS: - Nắm được ảnh hưởng của 1 số yếu tố tự nhiên đối với hoạt động TDDT - Sử dụng các yếu tố tự nhiên trong hoạt động TDDT nhằm rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất 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 d. Tổ chức hoạt động:			
a) Ảnh hưởng của một số yếu tố tự nhiên đối với hoạt động TDDT: Môi trường tự nhiên tác động trực tiếp hằng ngày, hằng giờ đến hoạt động sống, hoạt động thể lực của con người. Bên cạnh các yếu tố có lợi, môi trường tự nhiên còn có những tác động không có lợi đối với hoạt động TDDT và phát triển thể chất b) Sử dụng các yếu tố tự nhiên trong hoạt động TDDT nhằm rèn luyện sức khỏe: và phát triển thể chất * Vai trò của yếu tố tự nhiên đối với hoạt động TDDT. Trong hoạt động GDTC và luyện tập TDDT, các yếu tố tự nhiên có những vai trò sau: - Là điều kiện và phương tiện để tiến hành có hiệu quả các hoạt động TDDT; trực tiếp hoặc gián tiếp cấu thành lượng vận động của buổi tập, của quá trình luyện tập. - Chi phối việc lựa chọn nội dung, hình thức hoạt động thể lực, bài tập vận động nhằm đảm bảo tính phù hợp với tình trạng sức khỏe, trình độ thể lực của người tập. - Có ảnh hưởng đối với việc lựa chọn thời điểm, thời gian tiến hành các hoạt động GDTC và luyện tập TDDT; là một trong những căn cứ	25-27'	- GV chia HS thành 2 nhóm, yêu cầu HS thảo luận theo nhóm, đọc thông tin SGK và thực hiện nhiệm vụ: + Ảnh hưởng của một số yếu tố tự nhiên đối với hoạt động TDDT? + Vai trò của yếu tố tự nhiên đối với hoạt động TDDT? - 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

và yêu cầu đề hình thành các biện pháp phòng ngừa chấn thương trong luyện tập TDTT và hồi phục sau luyện tập.			
3. Hoạt động luyện tập: (18-20') 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 chéo bên phải đánh cầu thấp thuận 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: Di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay từ chậm đến nhanh. - Tập với cầu: Di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay từ chậm đến nhanh với cầu treo (H.3).	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 - 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 3. Luyện tập với cầu treo
Luyện tập cặp đôi: Đánh cầu do bạn tung đến: - Di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay với đường cầu có điểm rơi ổn định. - Di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay (H.4).  Hình 4. Sơ đồ luyện tập phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay	6-7'	- 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 cặp đôi. - 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: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:	6-7'	- GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội

- Mô phỏng kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay. - Từ hàng dọc cuối sân, lần lượt từng bạn di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay do bạn tung đến (H.5).  Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay	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	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 kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải 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 phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải 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 phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. - HS vận dụng phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải 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 phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận 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 chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay - Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay

Ngày soạn: / /

Ngày dạy: / /

TIẾT 4 (PPCT 15): PHỐI HỢP KỸ THUẬT DI CHUYỂN TIẾN CHÉO BÊN PHẢI ĐÁNH CẦU THẤP THUẬN 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 chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay; Trò chơi “Phối hợp trao cầu”.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải 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 phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải 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:

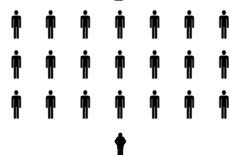
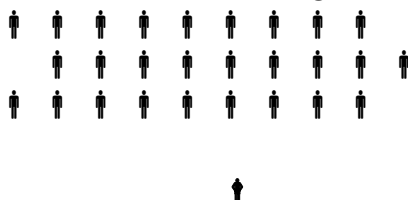
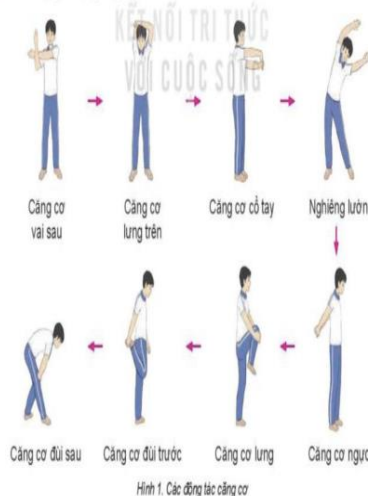
- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

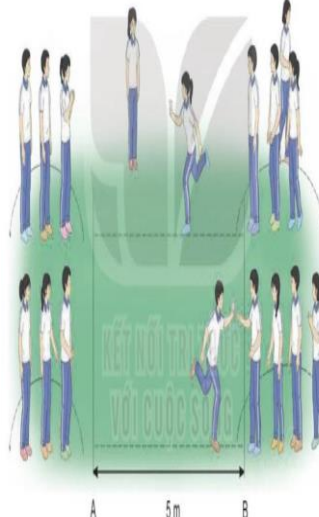
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

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

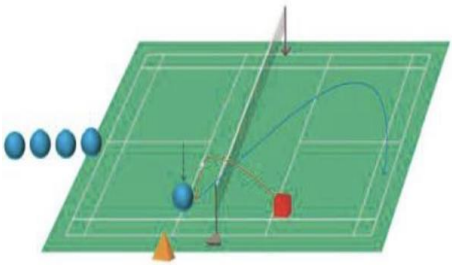
2. Học sinh: Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

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. - Trò chơi hỗ trợ khởi động: “Phối hợp chuyền 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:			
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: Chạy tại chỗ trên sân cầu lông. - Xoay các khớp (khớp cổ; khớp cổ tay, cổ chân; khớp khuỷu tay; khớp vai; khớp hông); gập duỗi khớp gối; ép dọc, ép ngang. - Các động tác căng cơ (H.1). *Khởi động chuyên môn:	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 1. Các động tác căng cơ	 - 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.

- Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay. 1.3. Trò chơi hỗ trợ khởi động “Phối hợp trao cầu”. * Mục đích: Phát triển sức nhanh di chuyển và khả năng phối hợp đồng đội. + Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành hai hàng dọc đối diện nhau (bên A và bên B) với khoảng cách 5 m. Bạn đầu hàng bên A của mỗi đội cầm một quả cầu. * Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, bạn đầu hàng bên A chạy sang bên B trao cầu cho bạn đầu hàng và di chuyển về cuối hàng bên B. Sau đó, bạn đầu hàng bên B chạy sang bên A trao cầu cho bạn đầu hàng và di chuyển về cuối hàng bên A. Các bạn trong mỗi đội lần lượt thực hiện trò chơi cho đến bạn cuối cùng, mỗi bạn chỉ thực hiện một lần. * Kết thúc, đội hoàn thành nhanh nhất là đội 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.  Hình 6. Trò chơi Phối hợp trao cầu
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 chéo bên phải 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: Di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay từ chậm đến nhanh.	6-7'	- 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 với cầu: Di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay từ chậm đến nhanh với cầu treo (H.3).		n nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập. - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân - 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.	 Hình 3. Luyện tập với cầu treo
Luyện tập cặp đôi: Đánh cầu do bạn tung đến: - Di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay với đường cầu có điểm rơi ổn định. - Di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay (H.4).  Hình 4. Sơ đồ luyện tập phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay	8-10'	- 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 cặp đôi. - 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: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: - Mô phỏng kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay. - Từ hàng dọc cuối sân, lần lượt từng bạn di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay do bạn tung đến (H.5).	8-10'	- 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 cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

 Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay		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 chéo bên phải 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 phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải 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 phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải 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. d. Tổ chức thực hiện:			
- 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 chéo bên phải đánh cầu thấp thuận 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 chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay

Ngày soạn: / /

Ngày dạy: / /

TIẾT 5 (PPCT 16): PHỐI HỢP KỸ THUẬT DI CHUYỂN TIẾN CHÉO BÊN TRÁI ĐÁNH CẦU THẤP TRÁI 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 chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên trái 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 phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên trái 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: (5-7')

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

b. Nội dung:

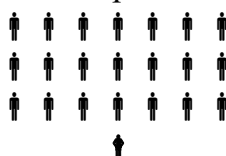
- GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.

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

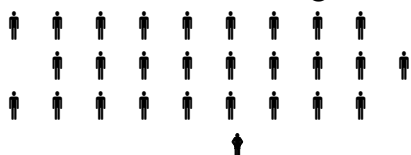


- Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.

- 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 lý HS thực hiện các bài tập khởi động.

** Khởi động chung:*

Chạy tại chỗ trên sân cầu lông.

- Xoay các khớp (khớp cổ; khớp cổ tay, cổ chân; khớp khuỷu tay; khớp vai; khớp hông); gập duỗi khớp gối; ép dọc, ép ngang.

- Các động tác căng cơ (H.1).

**Khởi động chuyên môn:*

- Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.

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.

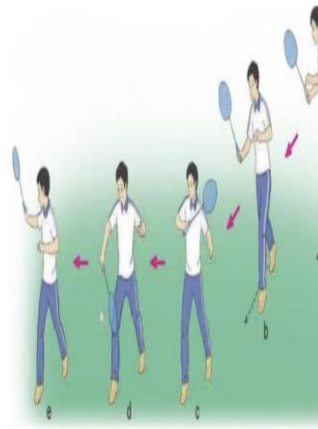
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (8-10')

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái 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 chéo bên trái 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 phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay.

d. Tổ chức hoạt động:

Phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên trái 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, khi xác định điểm rơi của cầu ở góc trái gần lưới, thực hiện di chuyển tiến chéo bên trái (H.2b). Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước (H.2c), sau đó đưa vợt hiện phối hợp đánh cầu thấp (H.2d). * Kết thúc: Dừng vợt ở phía trước trên cao (H.2e), sau đó 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: - Lỗi sai thường gặp: Bước sai chân dẫn đến đánh cầu không chính xác. - Cách sửa: Tập lặp lại nhiều lần bước di chuyển theo tín hiệu.	- 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. Phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên 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 kỹ thuật

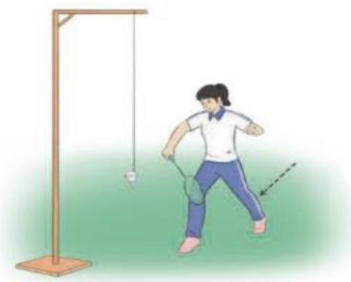
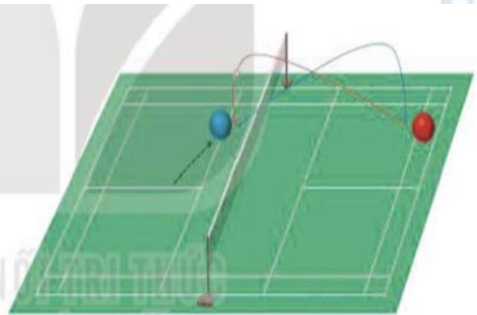
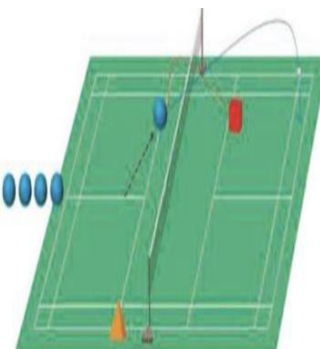
b. Nội dung:

- Bài tập về phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên trái 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: - Tập không cầu: Di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay từ chậm đến nhanh.	4-5'	- 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 với cầu: Di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay từ chậm đến nhanh với cầu treo (H.3).  Hình 3. Luyện tập với cầu treo		nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập. - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân - 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: + Di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay với đường cầu có điểm rơi ổn định. + Đánh cầu chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu có điểm rơi ổn định (H.4)  Hình 4. Sơ đồ luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái 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 cặp đôi. - 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: - Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: + Từ hàng dọc cuối sân, lần lượt từng bạn vào vị trí chuẩn bị, thực hiện mô phỏng di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay. + Từ hàng dọc cuối sân, lần lượt từng bạn di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay do bạn tung đến (H.5).	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	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.  Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay

		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 phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên trái 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 phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên trái 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 phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên trái 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 kỹ thuật HS 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: Ôn tập phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái 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 chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay

Ngày soạn: / /

Ngày dạy: / /

TIẾT 6 (PPCT 17): PHỐI HỢP KỸ THUẬT DI CHUYỂN TIẾN CHÉO BÊN TRÁI ĐÁNH CẦU THẤP TRÁI 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 chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay; trò chơi: “Vượt chướng ngại vật”.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên trái 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 phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên trái 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.

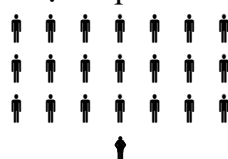
- Trò chơi hỗ trợ khởi động: “Vượt chướng ngại vật”.

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

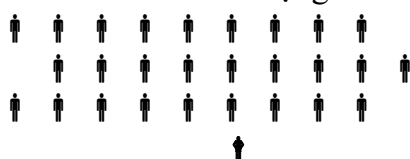


- Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.

- 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:

Chạy tại chỗ trên sân cầu lông.

- Xoay các khớp (khớp cổ; khớp cổ tay, cổ chân; khớp khuỷu tay; khớp vai; khớp hông); gập duỗi khớp gối; ép dọc, ép ngang.

- Các động tác căng cơ (H.1).

**Khởi động chuyên môn* :

- Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.

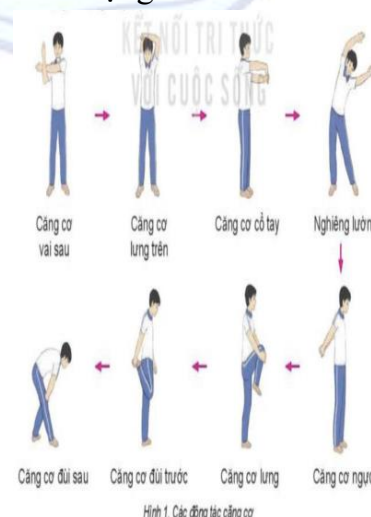
5-7'

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

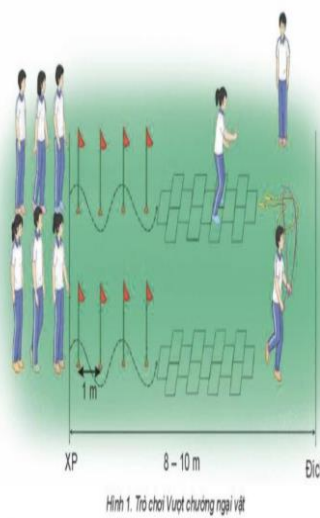
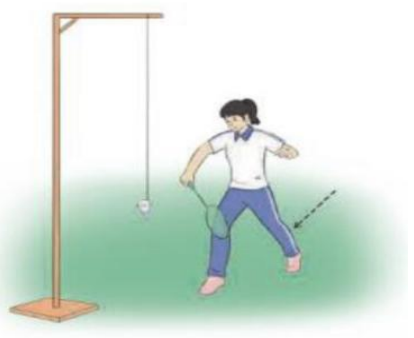
- Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động

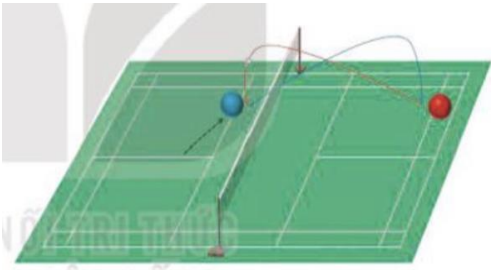
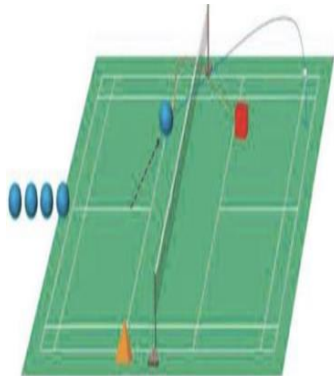
- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

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



Hình 1. Các động tác căng cơ

1.3. Trò chơi hỗ trợ khởi động: “Vượt chướng ngại vật”: * Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch XP (khoảng cách từ vạch XP đến vạch đích là 8 – 10 m). * Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội chạy luân cộc (khoảng cách giữa hai cộc là 1 m), bật nhảy tách, chụm chân theo ô và nhảy dây 3 lần, sau đó chạy đến đích. Bạn tiếp theo xuất phát khi bạn phía trước đã vượt qua vạch đích. * Kết thúc, đội hoàn thành nhanh nhất là đội 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 phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái 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: - Tập không cầu: Di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay từ chậm đến nhanh. - Tập với cầu: Di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay từ chậm đến nhanh với cầu treo (H.3). 	6-7’	- 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 - 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: + Di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay với đường cầu có điểm rơi ổn định. + Đánh cầu chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu có điểm rơi ổn định (H.4)  Hình 4. Sơ đồ luyện tập phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay	8-10'	- 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 cặp đôi. - 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: - Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: + Từ hàng dọc cuối sân, lần lượt từng bạn vào vị trí chuẩn bị, thực hiện mô phỏng di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay. + Từ hàng dọc cuối sân, lần lượt từng bạn di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay do bạn tung đến (H.5).	8-10'	- 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...	 Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay
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 phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên trái 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 phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái 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 phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái 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. d. Tổ chức thực hiện:			
- 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 chéo bên trái đánh cầu thấp trái 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 chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay

Ngày soạn: / /

Ngày dạy: / /

TIẾT 7 (PPCT 18): PHỐI HỢP KỸ THUẬT DI CHUYỂN TIẾN CHÉO BÊN TRÁI ĐÁNH CẦU THẤP TRÁI 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 chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên trái 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 phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên trái 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: (5-7')

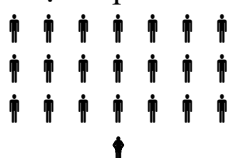
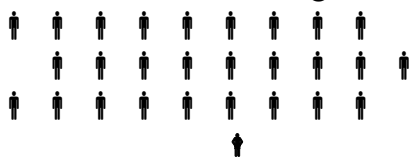
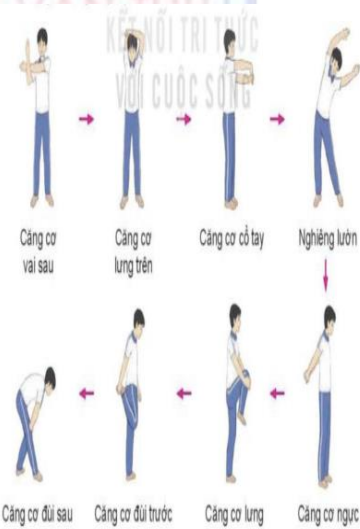
a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.

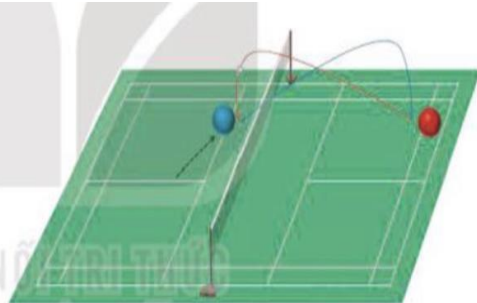
b. Nội dung:

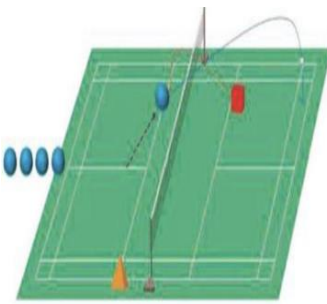
- GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.

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: Chạy tại chỗ trên sân cầu lông. - Xoay các khớp (khớp cổ; khớp cổ tay, cổ chân; khớp khuỷu tay; khớp vai; khớp hông); gập duỗi khớp gối; ép dọc, ép ngang. - Các động tác căng cơ (H.1). *<i>Khởi động chuyên môn</i> : - Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay	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 1. Các động tác căng cơ	- 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.
--	-------------	---	--

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0')			
3. Hoạt động luyện tập: (28-30') 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 chéo bên trái 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: - Tập không cầu: Di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay từ chậm đến nhanh. - Tập với cầu: Di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay từ chậm đến nhanh với cầu treo (H.3).  Hình 3. Luyện tập với cầu treo	6-8'	- 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 - 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: + Di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay với đường cầu có điểm rơi ổn định. + Đánh cầu chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu có điểm rơi ổn định (H.4)  Hình 4. Sơ đồ luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay	10-11'	- 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 cặp đôi. - 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:	10-11'	- GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội

- Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: + Từ hàng dọc cuối sân, lần lượt từng bạn vào vị trí chuẩn bị, thực hiện mô phỏng di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay. + Từ hàng dọc cuối sân, lần lượt từng bạn di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay do bạn tung đến (H.5).		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	dung theo sự hướng dẫn của GV.  Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay
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 chéo bên trái 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 phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên trái 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 phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên trái 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 kỹ thuật HS 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: Ôn tập phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái 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 chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay

Ngày soạn: / /

Ngày dạy: / /

TIẾT 8 (PPCT 19): PHỐI HỢP KỸ THUẬT DI CHUYỂN TIẾN CHÉO BÊN TRÁI ĐÁNH CẦU THẤP TRÁI 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 chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay; trò chơi: “Di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay vào ô”.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên trái 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 phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên trái 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

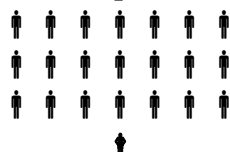
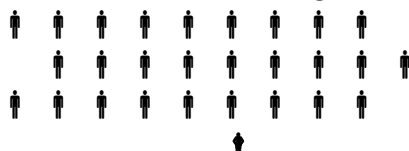
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

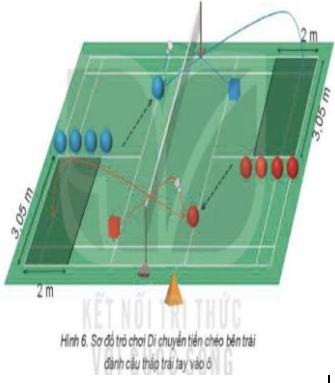
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

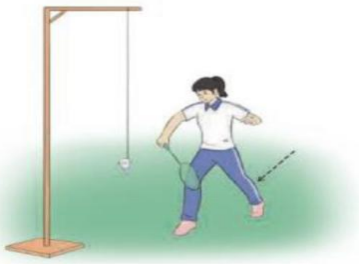
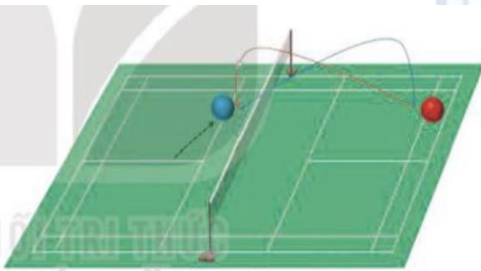
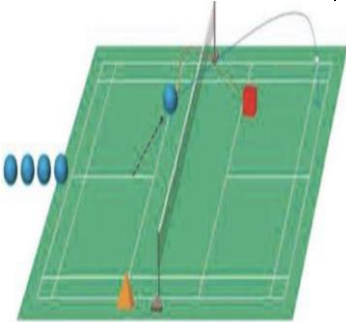
1. Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, quả cầu lông, vợt cầu lông

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: “Di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay vào ô”. 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: Chạy tại chỗ trên sân cầu lông. - Xoay các khớp (khớp cổ; khớp cổ tay, cổ chân; khớp khuỷu tay; khớp vai; khớp hông); gập duỗi khớp gối; ép dọc, ép ngang. - Các động tác căng cơ (H.1). *Khởi động chuyên môn :	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 1. Các động tác căng cơ	

- Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay. - Đứng chân trước chân sau, đánh cầu thấp thuận tay liên tục (không cầu). 1.3. Trò chơi hỗ trợ khởi động: “Di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay vào ô”: * Mục đích: Nâng cao khả năng di chuyển và độ chuẩn xác khi đánh cầu. * Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc ở giữa sân. Mỗi đội có một bạn đứng đối diện ở bên phải gần đường giới hạn 1,98 m để tung cầu. + Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay (cầu do bạn tung đến) vào ô cuối sân đối diện. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ đánh cầu một lần. Kết thúc, đội có số lần đánh cầu vào ô nhiều nhất là đội 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 chéo bên trái 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: - Tập không cầu: Di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay từ chậm đến nhanh.	6-7’	- 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.

- Tập với cầu: Di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay từ chậm đến nhanh với cầu treo (H.3).  Hình 3. Luyện tập với cầu treo		- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân - 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: + Di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay với đường cầu có điểm rơi ổn định. + Đánh cầu chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu có điểm rơi ổn định (H.4)  Hình 4. Sơ đồ luyện tập phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay	8-10'	- 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 cặp đôi. - 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: - Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: + Từ hàng dọc cuối sân, lần lượt từng bạn vào vị trí chuẩn bị, thực hiện mô phỏng di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay. + Từ hàng dọc cuối sân, lần lượt từng bạn di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay do bạn tung đến (H.5).	8-10'	- 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	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.  Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay

		(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 phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên trái 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 phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên trái 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 phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên trái 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 kỹ thuật HS 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: Ôn tập phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái 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 chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay

Ngày soạn: / /

Ngày dạy: / /

CHỦ ĐỀ 4. KỸ THUẬT BỎ NHỎ

TIẾT 1 (PPCT 20): KỸ THUẬT BỎ NHỎ THUẬN TAY

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật bỏ nhỏ 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 bỏ nhỏ 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

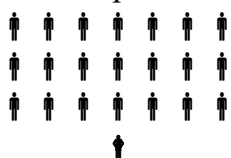
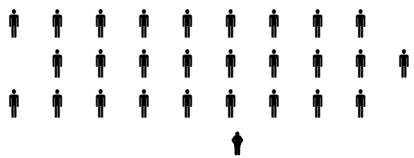
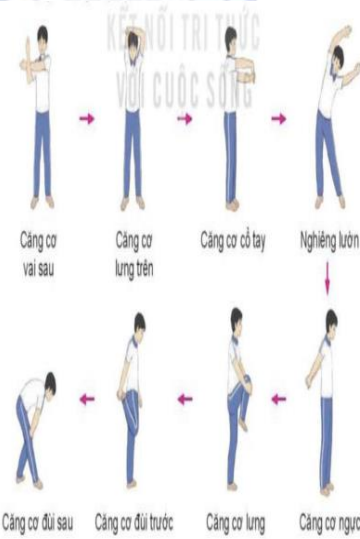
NỘI DUNG	Định lượng	PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (5-7')			
a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.			

b. Nội dung:

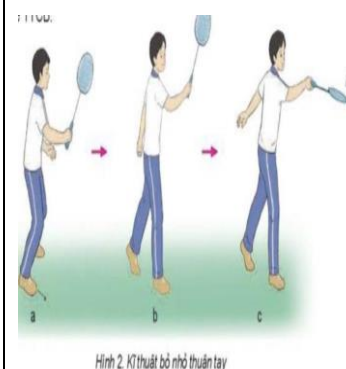
- GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.

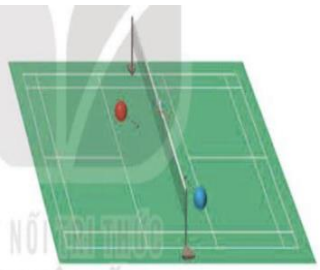
c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

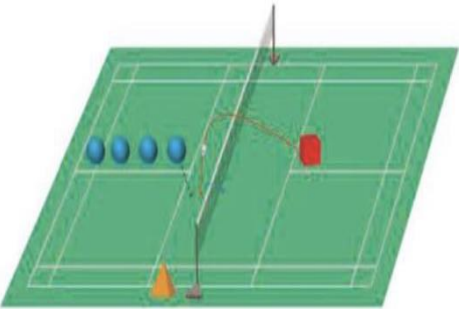
d. Tổ chức thực hiện:

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: Chạy tại chỗ trên sân cầu lông. - Xoay các khớp (khớp cổ; khớp cổ tay, cổ chân; khớp khuỷu tay; khớp vai; khớp hông); gập duỗi khớp gối; ép dọc, ép ngang. - Các động tác căng cơ (H.1). * Khởi động chuyên môn : - Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.	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 1. Các động tác căng cơ	- 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.
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 bỏ nhỏ thuận tay b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ 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 bỏ nhỏ thuận tay.			

d. Tổ chức hoạt động:			
Kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay + TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuyu, 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 chéo sang phải một bước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải, chân trái chạm sân bằng nửa trước bà chân, tay phải cầm vợt vươn ra trước (H.2b). Xoay cổ tay sang phải (cổ tay cao hơn mặt vợt) lòng bàn tay ngửa, mặt vợt hơi nghiêng về hướng sân đối phương, đánh nhẹ vào đế cầu để đưa cầu qua lưới (H.2c). + 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: - Lỗi sai thường gặp: Độ nghiêng của mặt vợt không phù hợp dẫn đến cầu không qua lưới. - Cách sửa: Tập lặp lại kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay không cầu hoặc với cầu treo.	- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thi phạm kỹ 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 kỹ thuật b. Nội dung: - Bài tập về kỹ thuật bỏ nhỏ thuận 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 mô phỏng kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay từ chậm đến nhanh. - Tập có cầu: Thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay với cầu treo (H.3).	4-5'	- 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.



 Hình 3. Luyện tập với cầu treo		- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân - 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: Luân phiên thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay vào khu vực 1,98 m. - Đánh cầu qua lại: Thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay qua lại vào khu vực 1,98m (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) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập theo cặp đôi. - 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.  Hình 4. Sơ đồ luyện tập kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay qua lại
Luyện tập nhóm: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: - Đánh cầu do bạn tung đến: Lần lượt từng bạn thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay vào khu vực 1,98 m. - Đánh cầu do bạn giao đến: Lần lượt từng bạn thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay vào khu vực 1,98 m (H.5).	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,	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

 Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay	nhận xét và tự sửa lỗi sai...	
---	-------------------------------	--

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 bỏ nhỏ thuận tay tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày
- Tổ chức thực hiện:

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

5. Hoạt động kết thúc tiết học: (4-5')

- Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.
- 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.
- 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.
- Tổ chức thực hiện:

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

Ngày soạn: / /

Ngày dạy: / /

TIẾT 2 (PPCT 21): KỸ THUẬT BỎ NHỎ THUẬN TAY

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay; Trò chơi “Bật nhảy qua người”.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật bỏ nhỏ 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 bỏ nhỏ 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.

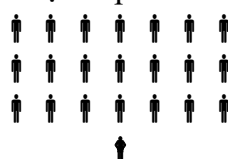
- Trò chơi: “Bật nhảy qua người”.

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

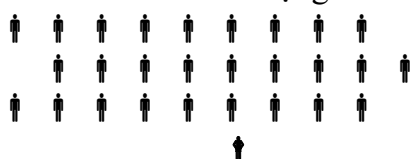


- Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.

- 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:

Chạy tại chỗ trên sân cầu lông.

- Xoay các khớp (khớp cổ; khớp cổ tay, cổ chân; khớp khuỷu tay; khớp vai; khớp hông); gập duỗi khớp gối; ép dọc, ép ngang.

- Các động tác căng cơ (H.1).

**Khởi động chuyên môn :*

- Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.

5-7'

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

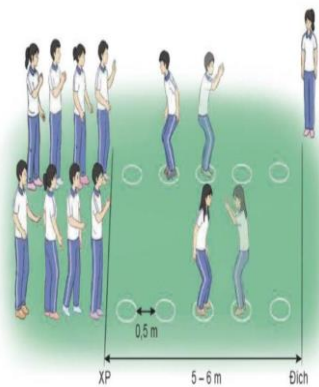
- Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động

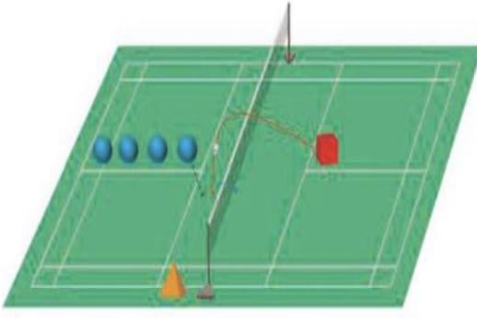
- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

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



Hình 1. Các động tác căng cơ

1.3. Trò chơi hỗ trợ khởi động: “Bật nhảy qua người”. - Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch XP (khoảng cách từ vạch XP đến vạch đích là 5 – 6 m). Trước vạch XP vẽ các vòng tròn cách nhau 0,5 m. - Thực hiện. Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội bật nhảy quay người trên không 180° vào lần lượt các vòng tròn để đến đích. Bạn tiếp theo xuất phát khi bạn phía trước đã vượt qua vạch đích. Kết thúc, đội hoàn thành nhanh nhất là đội 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.  Hình 1. Trò chơi Bật nhảy quay người
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 bỏ nhỏ 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 mô phỏng kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay từ chậm đến nhanh. - Tập có cầu: Thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay với cầu treo (H.3).  Hình 3. Luyện tập 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 - 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

- Đánh cầu do bạn tung đến: Luân phiên thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay vào khu vực 1,98 m. - Đánh cầu qua lại: Thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay qua lại vào khu vực 1,98m (H.4).		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 cặp đôi. - 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.  Hình 4. Sơ đồ luyện tập kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay qua lại
Luyện tập nhóm: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: - Đánh cầu do bạn tung đến: Lần lượt từng bạn thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay vào khu vực 1,98 m. - Đánh cầu do bạn giao đến: Lần lượt từng bạn thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay vào khu vực 1,98 m (H.5).  Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm kĩ thuật bỏ nhỏ 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 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 kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày d. Tổ chức thực hiện:			
- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay vào tập	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật bỏ nhỏ	- HS vận dụng kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay vào

luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày		thuận tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	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. d. Tổ chức thực hiện:			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay



Ngày soạn: / /

Ngày dạy: / /

TIẾT 3 (PPCT 22): KỸ THUẬT BỎ NHỎ THUẬN TAY

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay;
- Trò chơi: “Bỏ nhỏ vào ô”.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật bỏ nhỏ 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 bỏ nhỏ 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.

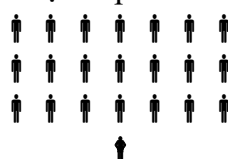
- Trò chơi: “Bỏ nhỏ vào ô”.

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

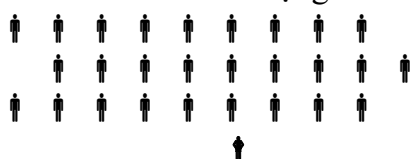


- Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.

- 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:*

Chạy tại chỗ trên sân cầu lông.

- Xoay các khớp (khớp cổ; khớp cổ tay, cổ chân; khớp khuỷu tay; khớp vai; khớp hông); gập duỗi khớp gối; ép dọc, ép ngang.

- Các động tác căng cơ (H.1).

**Khởi động chuyên môn :*

- Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.

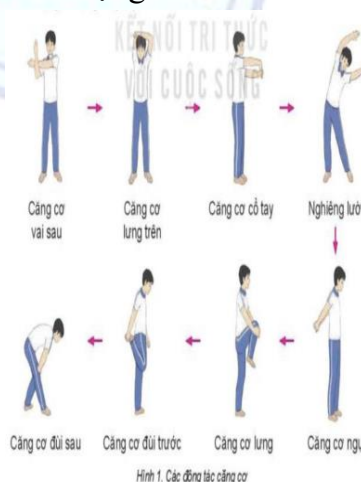
5-7'

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

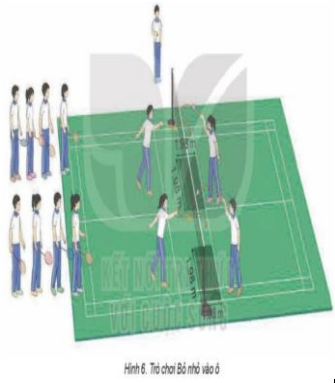
- Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động

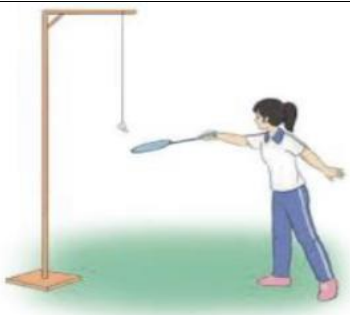
- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

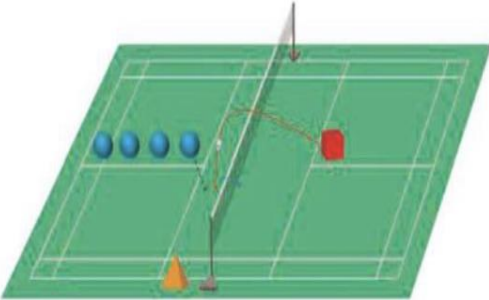
- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.



Hình 1. Các động tác căng cơ

1.3. Trò chơi hỗ trợ khởi động: “Bỏ nhỏ vào ô”. + Mục đích: Hỗ trợ kỹ thuật bỏ nhỏ và nâng cao sự khéo léo. + Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau. Mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch cuối sân và cử một bạn đứng ở bên kia lưới để tung cầu. + Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội di chuyển đến gần lưới đánh cầu bằng kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay qua lưới vào ô quy định trong khu vực 1,98 m (cầu do bạn tung đến). Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ thực hiện một lần. Kết thúc, đội có số lần bỏ nhỏ vào ô nhiều nhất là đội 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 kỹ thuật bỏ nhỏ thuận 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 mô phỏng kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay từ chậm đến nhanh. - Tập có cầu: Thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay với cầu treo (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 nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập. - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân - 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 3. Luyện tập với cầu treo			
Luyện tập cặp đôi: - Đánh cầu do bạn tung đến: Luân phiên thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay vào khu vực 1,98 m. - Đánh cầu qua lại: Thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay qua lại vào khu vực 1,98m (H.4).	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 cặp đôi. - 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.  Hình 4. Sơ đồ luyện tập kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay qua lại
Luyện tập nhóm: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: - Đánh cầu do bạn tung đến: Lần lượt từng bạn thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay vào khu vực 1,98 m. - Đánh cầu do bạn giao đến: Lần lượt từng bạn thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay vào khu vực 1,98 m (H.5).	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 cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

 Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay	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 bỏ nhỏ thuận tay tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày

d. Tổ chức thực hiện:

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

d. Tổ chức thực hiện:

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

Ngày soạn: / /

Ngày dạy: / /

TIẾT 4 (PPCT 23): KỸ THUẬT BỎ NHỎ THUẬN TAY

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật bỏ nhỏ 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 bỏ nhỏ 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

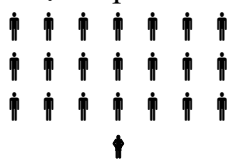
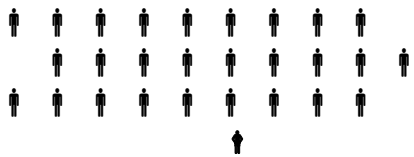
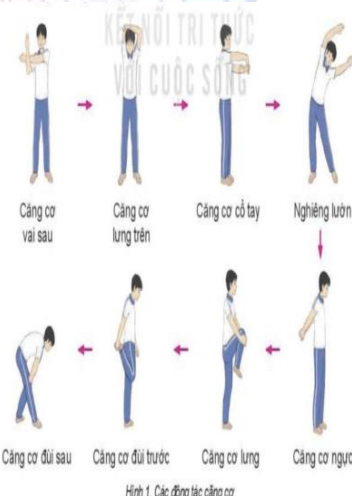
1. Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, quả cầu lông, vợt cầu lông

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: (5-7’)			
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.			

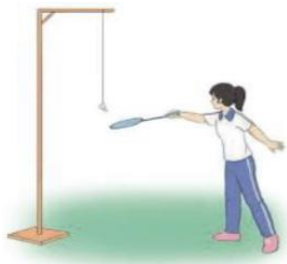
- c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.
d. Tổ chức thực hiện:

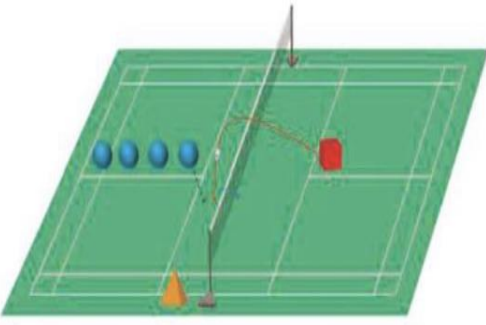
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  - Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. 1.2. Khởi động - GV cho HS khởi động:  - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. * Khởi động chung: Chạy tại chỗ trên sân cầu lông. - Xoay các khớp (khớp cổ; khớp cổ tay, cổ chân; khớp khuỷu tay; khớp vai; khớp hông); gập duỗi khớp gối; ép dọc, ép ngang. - Các động tác căng cơ (H.1). * Khởi động chuyên môn : - Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.	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 1. Các động tác căng cơ	- 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.
---	-------------	---	---

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

3. Hoạt động luyện tập: (28-30')

- 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 bỏ nhỏ 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 mô phỏng kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay từ chậm đến nhanh. - Tập có cầu: Thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay với cầu treo (H.3).  Hình 3: Luyện tập với cầu treo	8-10'	- 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 - 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: Luân phiên thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay vào khu vực 1,98 m. - Đánh cầu qua lại: Thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay qua lại vào khu vực 1,98m (H.4).	8-10'	- 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 cặp đôi. - 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.  Hình 4: Sơ đồ luyện tập kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay qua lại
Luyện tập nhóm: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: - Đánh cầu do bạn tung đến: Lần lượt từng bạn thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay vào khu vực 1,98 m. - Đánh cầu do bạn giao đến: Lần lượt từng bạn thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay vào khu vực 1,98 m (H.5).	8-10'	- 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	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

 Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay	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 bỏ nhỏ thuận tay tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày d. Tổ chức thực hiện:		
- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. - HS vận dụng kĩ thuật bỏ nhỏ 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. d. Tổ chức thực hiện:		
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay - Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay

Ngày soạn: / /

Ngày dạy: / /

TIẾT 5 (PPCT 24): KIỂM TRA GIỮA KÌ: KỸ THUẬT BỎ NHỎ THUẬN 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 bỏ nhỏ thuận tay môn cầu lông.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật bỏ nhỏ thuận 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 TDDT: Vận dụng được kỹ thuật bỏ nhỏ thuận 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.

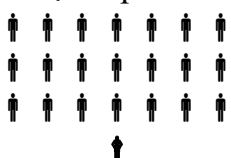
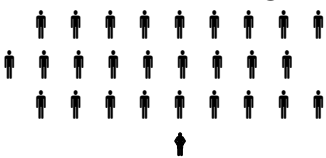
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

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 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 bỏ nhỏ thuận tay b. Nội dung: Kiểm tra kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay. c. Sản phẩm học tập: Học sinh thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay d. Tổ chức hoạt động:			
* Kiểm tra kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay: - Chưa đạt:	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

+ Nam: Thực hiện đúng kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay 1-3 lần. Có thể vận dụng kĩ thuật bỏ nhỏ thuận 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 bỏ nhỏ thuận tay 1-2 lần. Có thể vận dụng kĩ thuật bỏ nhỏ thuận 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 bỏ nhỏ thuận tay 4-6 lần. Biết linh hoạt vận dụng kĩ thuật bỏ nhỏ thuận 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 kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay 2-3 lần. Biết linh hoạt vận dụng kĩ thuật bỏ nhỏ thuận 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 bỏ nhỏ 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 bỏ nhỏ thuận tay vào tập	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật bỏ nhỏ thuận	- HS vận dụng kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay

luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.		tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).	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 tỉnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tỉnh, 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



Ngày soạn: / /

Ngày dạy: / /

TIẾT 6 (PPCT 25): KỸ THUẬT BỎ NHỎ TRÁI TAY

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật bỏ nhỏ 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 bỏ nhỏ 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.

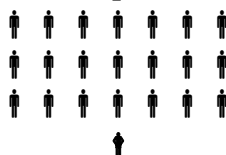
III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (5-7’)			
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

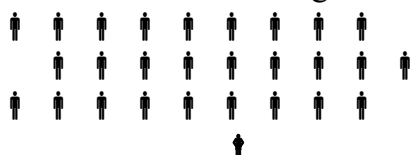
Đội hình nhận lớp



- 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:*

Chạy tại chỗ trên sân cầu lông.

- Xoay các khớp (khớp cổ; khớp cổ tay, cổ chân; khớp khuỷu tay; khớp vai; khớp hông); gập duỗi khớp gối; ép dọc, ép ngang.

- Các động tác căng cơ (H.1).

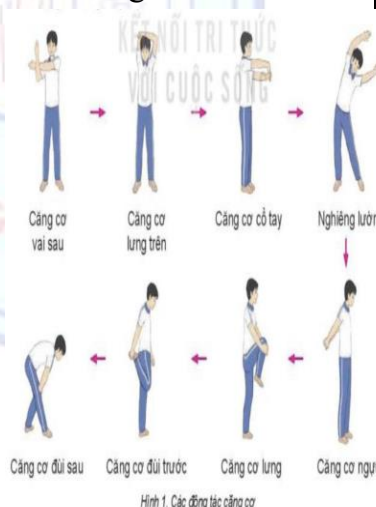
** Khởi động chuyên môn :*

- Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.

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

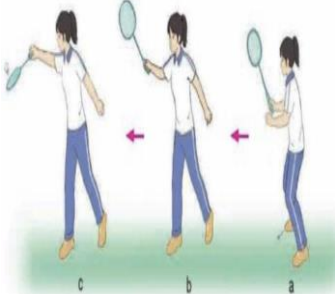


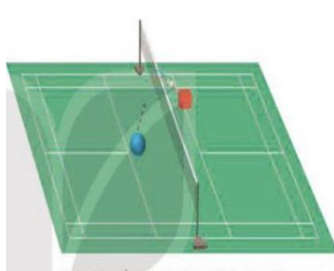
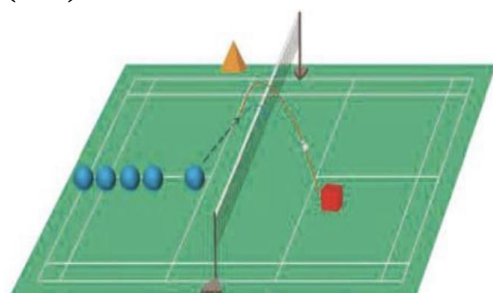
Hình 1. Các động tác căng cơ

- 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.

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 bỏ nhỏ trái tay
b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ 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 kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay.
d. Tổ chức hoạt động:

Kỹ thuật bỏ nhỏ 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 chéo sang trái một bước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải, chân trái chạm sân bằng nửa trước bàn chân, tay phải cầm vợt vươn ra trước (H.2b). Xoay cổ tay sang trái (cổ tay cao hơn mặt vợt), lòng bàn tay úp, mặt vợt hơi nghiêng về hướng sân đối phương, đánh nhẹ vào đế cầu để đưa cầu qua lưới (H.2c) + 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: - Lỗi sai thường gặp: Cầm vợt quá chặt dẫn đến cầu bay không theo ý muốn. - Cách sửa: Lặp lại kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay với cầu treo.	- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thi phạm kỹ thuật - HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV.  Hình 2. Kỹ thuật bỏ nhỏ 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 kỹ thuật b. Nội dung: Bài tập về kỹ thuật bỏ nhỏ 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: - Tập không cầu: Thực hiện mô phỏng kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay từ chậm đến nhanh. - Tập có cầu: + Luyện tập kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay với cầu treo. + Thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay với cầu treo (H.3).	4-5' - 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 - 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.	 Hình 3. Luyện tập với cầu treo
Luyện tập cặp đôi: - Đánh cầu do bạn tung đến: Luân phiên thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay vào khu vực 1,98 m (H.4). - Đánh cầu qua lại: Thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay qua lưới vào khu vực 1,98 m.	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 cặp đôi. - 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.  Hình 4. Sơ đồ luyện tập kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay
Luyện tập nhóm: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: + Đánh cầu do bạn tung đến: Lần lượt từng bạn thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay vào khu vực 1,98 m. + Đánh cầu do bạn giao đến: Lần lượt từng bạn thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay vào khu vực 1,98 m (H.5).	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	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.  Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay

		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 bỏ nhỏ trái tay tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày d. Tổ chức thực hiện:			
- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng kỹ thuật bỏ nhỏ 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. d. Tổ chức thực hiện:			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay

Ngày soạn: / /

Ngày dạy: / /

TIẾT 7 (PPCT 26): KỸ THUẬT BỎ NHỎ TRÁI TAY

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay;
- Trò chơi “Đội nào nhanh nhất”.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật bỏ nhỏ 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 bỏ nhỏ 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.

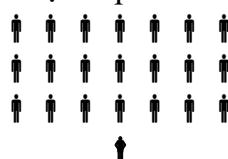
- Trò chơi hỗ trợ khởi động: “Đội nào nhanh nhất”

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

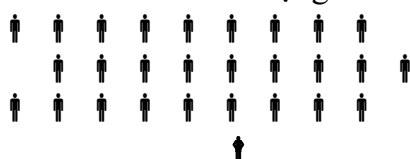


- Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.

- 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:*

Chạy tại chỗ trên sân cầu lông.

- Xoay các khớp (khớp cổ; khớp cổ tay, cổ chân; khớp khuỷu tay; khớp vai; khớp hông); gập duỗi khớp gối; ép dọc, ép ngang.

- Các động tác căng cơ (H.1).

**Khởi động chuyên môn :*

- Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.

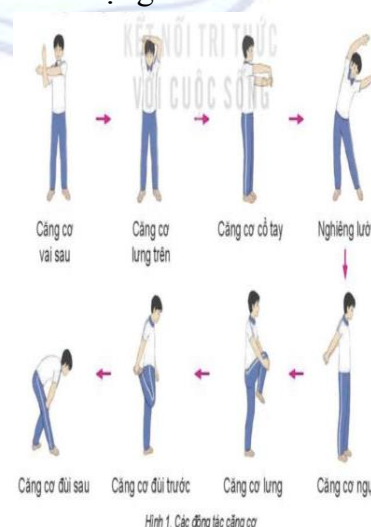
5-7'

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

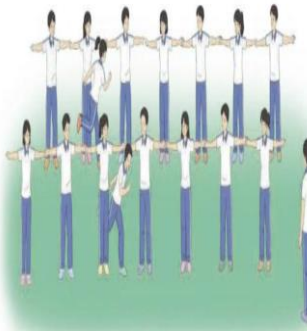
- Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động

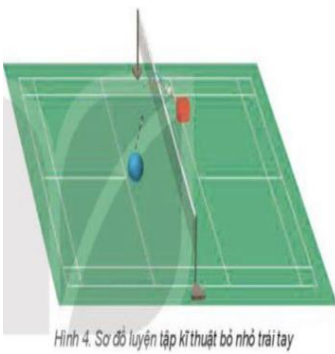
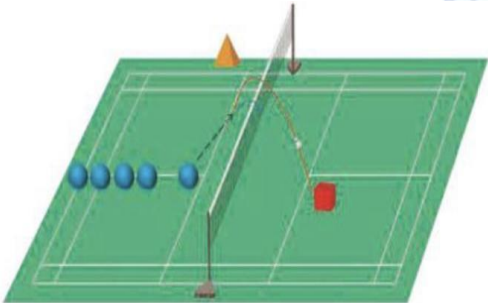
- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

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



Hình 1. Các động tác căng cơ

1.3. Trò chơi hỗ trợ khởi động: “Đội nào nhanh nhất”: + Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng ngang, cầm tay nhau giơ cao ngang vai với giãn cách một dang tay. + Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từ bạn đầu hàng bên phải của mỗi đội rời tay bạn và chạy luồn qua khoảng cách giữa các bạn trong đội để đứng vào vị trí cuối hàng. Bạn tiếp theo xuất phát khi bạn phía trước đã đến vị trí cuối hàng. Kết thúc, đội hoàn thành nhanh nhất là đội 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.  Hình 1. Trò chơi Đội nào nhanh nhất
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 kỹ thuật bỏ nhỏ 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: - Tập không cầu: Thực hiện mô phỏng kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay từ chậm đến nhanh. - Tập có cầu: + Luyện tập kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay với cầu treo. + Thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay với cầu treo (H.3).	8-10’	- 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 - 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 3. Luyện tập với cầu treo
Luyện tập cặp đôi:	8-10’	- 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

- Đánh cầu do bạn tung đến: Luân phiên thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay vào khu vực 1,98 m (H.4). - Đánh cầu qua lại: Thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay qua lưới vào khu vực 1,98 m.		(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 cặp đôi. - 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.  Hình 4. Sơ đồ luyện tập kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay
Luyện tập nhóm: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: + Đánh cầu do bạn tung đến: Lần lượt từng bạn thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay vào khu vực 1,98 m. + Đánh cầu do bạn giao đến: Lần lượt từng bạn thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay vào khu vực 1,98 m (H.5).  Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay	8-10'	- 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 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 bỏ nhỏ trái tay tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày d. Tổ chức thực hiện:			
- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay vào tập luyện	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay vào tập luyện và vui	- HS vận dụng kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn

và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày		chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	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. d. Tổ chức thực hiện:			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay



Ngày soạn: / /

Ngày dạy: / /

TIẾT 8 (PPCT 27): KỸ THUẬT BỎ NHỎ TRÁI TAY

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Biết sử dụng dinh dưỡng trong luyện tập TDTT để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất

- HS nhận biết và thực hiện được kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật bỏ nhỏ 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 bỏ nhỏ 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

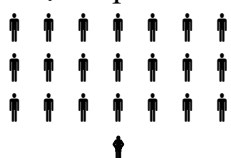
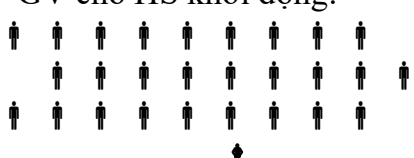
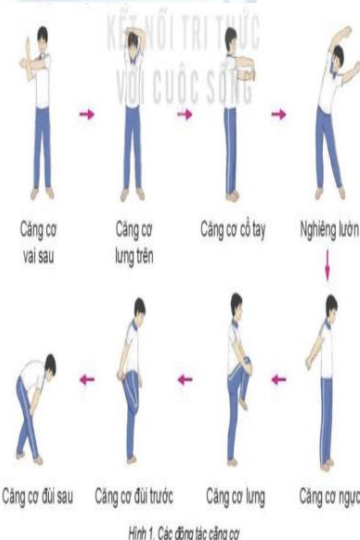
2. Học sinh: Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

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: (5-7')

- Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.
- Nội dung: GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.
- Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.
- Tổ chức thực hiện:

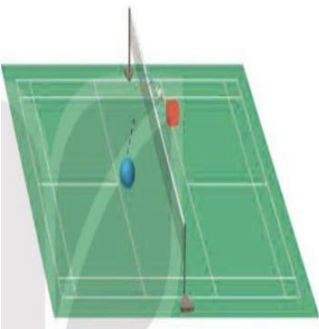
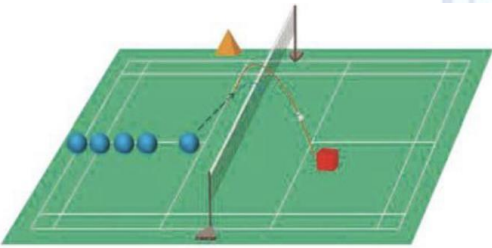
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  - Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. 1.2. Khởi động - GV cho HS khởi động:  - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. <i>* Khởi động chung:</i> Chạy tại chỗ trên sân cầu lông. - Xoay các khớp (khớp cổ; khớp cổ tay, cổ chân; khớp khuỷu tay; khớp vai; khớp hông); gập duỗi khớp gối; ép dọc, ép ngang. - Các động tác căng cơ (H.1). <i>* Khởi động chuyên môn :</i> - Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay	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 1. Các động tác căng cơ	- 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.
--	-------------	---	--

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

- Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS:
 - Nắm được vai trò của dinh dưỡng đối với cơ thể
 - Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể

- Sử dụng dinh dưỡng trong tập luyện TDTT 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 sản phẩm theo nhóm d. Tổ chức hoạt động:			
a) <i>Vai trò của dinh dưỡng đối với cơ thể:</i> Các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể sống gồm : - Các chất sinh năng lượng: chất đạm, chất béo, chất bột đường. - Các chất không sinh năng lượng: vitamin, chất khoáng và nước b) <i>Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể :</i> Cơ thể con người luôn có nhu cầu được cung cấp, bổ sung năng lượng để bù đắp năng lượng đã tiêu hao cho chuyển hoá cơ và hoạt động thể lực Để bù đắp năng lượng đã tiêu hao cho các hoạt động cơ bản của sự sống (gồm chuyển hoá cơ sở và hoạt động thể lực), cơ thể con người luôn có nhu cầu được cung cấp năng lượng từ thức ăn dưới dạng chất đạm, chất béo và chất bột đường. Mức tiêu hao năng lượng hằng ngày là cơ sở hình thành nhu cầu dinh dưỡng và là căn cứ để xác định chế độ dinh dưỡng thích hợp của mỗi người. Nhu cầu dinh dưỡng bao gồm: Các chất sinh năng lượng, các chất khoáng (sắt, canxi, iot, muối ăn và các yếu tố vi lượng,...), vitamin và nước. c) <i>Sử dụng dinh dưỡng trong luyện tập TDTT:</i> Việc sử dụng dinh dưỡng trong luyện tập TDTT cần đáp ứng các yêu cầu sau:		- GV chia HS thành 2 nhóm, yêu cầu HS thảo luận theo nhóm, đọc thông tin SGK và thực hiện nhiệm vụ: + <i>Vai trò của dinh dưỡng đối với cơ thể?</i> + <i>Sử dụng dinh dưỡng trong tập luyện TDTT?</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

Đủ về số lượng, đáp ứng nhu cầu năng lượng của cơ thể (đảm bảo chế độ ăn 3 bữa trong một ngày). - Các chất dinh dưỡng cơ bản phải phù hợp với nhu cầu của cơ thể: Khẩu phần ăn mỗi bữa cần đa dạng về loại thực phẩm với đủ các nhóm chất. - Đảm bảo cân bằng năng lượng: Bổ sung năng lượng đã tiêu hao; đáp ứng nhu cầu năng lượng theo độ tuổi, giới tính và đặc điểm hoạt động của môn thể thao được lựa chọn để luyện tập. - Cung cấp đủ lượng nước cho cơ thể phù hợp với tình trạng thời tiết, thời gian vận động, loại hình hoạt động của cơ thể là môn thể thao.			
3. Hoạt động luyện tập: (18-20') 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 bỏ nhỏ 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: - Tập không cầu: Thực hiện mô phỏng kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay từ chậm đến nhanh. - Tập có cầu: + Luyện tập kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay với cầu treo. + Thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay với cầu treo (H.3).	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 - 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 3. Luyện tập với cầu treo
Luyện tập cặp đôi: - Đánh cầu do bạn tung đến: Luân phiên thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay vào khu vực 1,98 m (H.4).	6-7'	- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

- Đánh cầu qua lại: Thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay qua lưới vào khu vực 1,98 m.		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 cặp đôi. - Từng cặp luân phiên thực hiện và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau.	 Hình 4. Sơ đồ luyện tập kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay
Luyện tập nhóm: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: + Đánh cầu do bạn tung đến: Lần lượt từng bạn thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay vào khu vực 1,98 m. + Đánh cầu do bạn giao đến: Lần lượt từng bạn thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay vào khu vực 1,98 m (H.5).  Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay	6-7'	- 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 bỏ nhỏ trái tay tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày d. Tổ chức thực hiện:			
- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay vào tập luyện và vui	- HS vận dụng kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn

		chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	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. d. Tổ chức thực hiện:			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay



Ngày soạn: / /

Ngày dạy: / /

TIẾT 9 (PPCT 28): KỸ THUẬT BỎ NHỎ TRÁI TAY

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay;
- Trò chơi “Thi bỏ nhỏ trái tay vào ô”..
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật bỏ nhỏ 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 bỏ nhỏ 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.

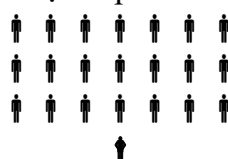
- Trò chơi hỗ trợ khởi động: “Thi bỏ nhỏ trái tay vào ô”

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

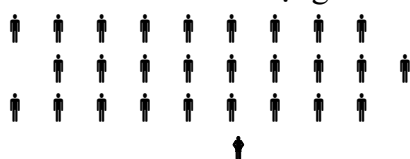


- Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.

- 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:*

Chạy tại chỗ trên sân cầu lông.

- Xoay các khớp (khớp cổ; khớp cổ tay, cổ chân; khớp khuỷu tay; khớp vai; khớp hông); gập duỗi khớp gối; ép dọc, ép ngang.

- Các động tác căng cơ (H.1).

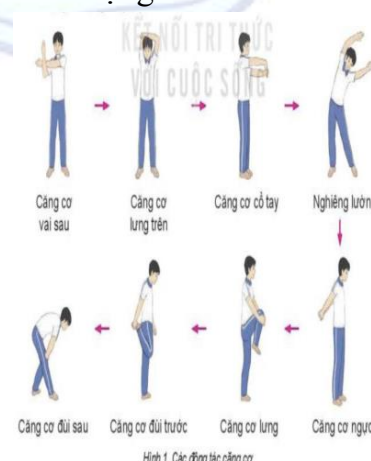
**Khởi động chuyên môn :*

- Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.

5-7'

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

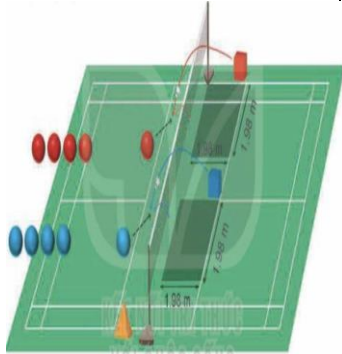
- Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động

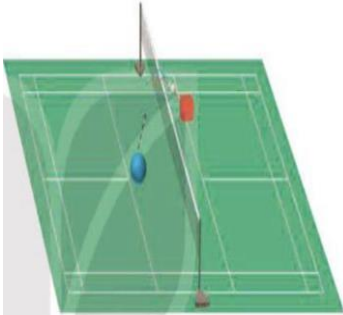
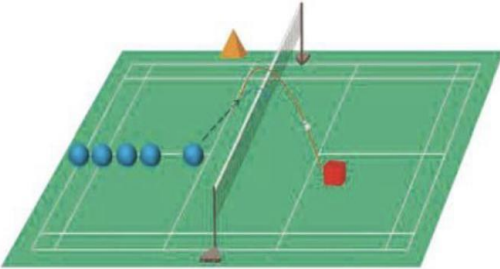


Hình 1. Các động tác căng cơ

- 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.

1.3. Trò chơi hỗ trợ khởi động: “Thi bỏ nhỏ trái tay vào ô”: - Mục đích: Hỗ trợ kĩ thuật bỏ nhỏ và nâng cao sự khéo léo. - Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau. Mỗi đội đứng thành một hàng dọc hướng về lưới và cử một bạn đứng bên sân đối diện để tung cầu. * Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, bạn đứng đối diện tung cầu, lần lượt từng bạn của mỗi đội lên lưới đánh cầu bỏ nhỏ vào ô quy định trong khu vực 1,98 m. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ thực hiện một lần. Kết thúc, đội có số lần bỏ nhỏ vào ô nhiều nhất là đội 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.  Hình 6. Sơ đồ trò chơi Thi bỏ nhỏ trái tay vào ô
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 bỏ nhỏ 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 mô phỏng kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay từ chậm đến nhanh. - Tập có cầu: + Luyện tập kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay với cầu treo. + Thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay với cầu treo (H.3).	8-10’	- 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 - 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 3. Luyện tập với cầu treo
Luyện tập cặp đôi:	8-10’	GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên	HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội

- Đánh cầu do bạn tung đến: Luân phiên thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay vào khu vực 1,98 m (H.4). - Đánh cầu qua lại: Thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay qua lưới vào khu vực 1,98 m.		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 cặp đôi. - 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.  Hình 4. Sơ đồ luyện tập kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay
Luyện tập nhóm: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: + Đánh cầu do bạn tung đến: Lần lượt từng bạn thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay vào khu vực 1,98 m. + Đánh cầu do bạn giao đến: Lần lượt từng bạn thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay vào khu vực 1,98 m (H.5).  Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay	8-10'	- 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 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 bỏ nhỏ trái tay tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày d. Tổ chức thực hiện:			
- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay vào tập luyện	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật bỏ nhỏ trái	- HS vận dụng kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay vào tập

và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày		tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	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. d. Tổ chức thực hiện:			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay



Ngày soạn: / /

Ngày dạy: / /

TIẾT 10 (PPCT 29): KỸ THUẬT BỎ NHỎ TRÁI TAY

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay;
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật bỏ nhỏ 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 bỏ nhỏ 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.

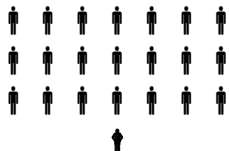
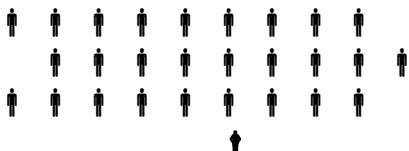
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

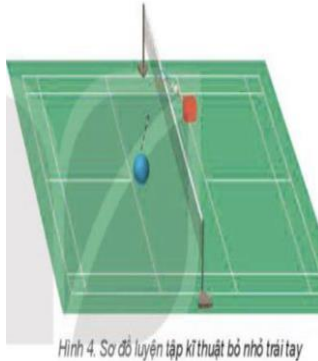
1. Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, quả cầu lông, vợt cầu lông

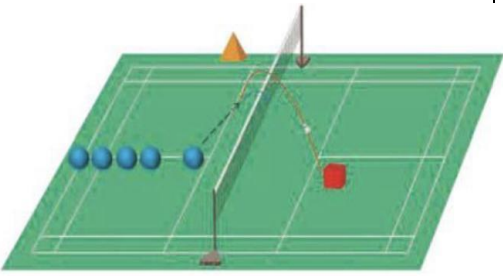
2. Học sinh: Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

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 bỏ nhỏ trái tay vào ô” 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. <i>* Khởi động chung:</i> Chạy tại chỗ trên sân cầu lông. - Xoay các khớp (khớp cổ; khớp cổ tay, cổ chân; khớp khuỷu tay; khớp vai; khớp hông); gập duỗi khớp gối; ép dọc, ép ngang. - Các động tác căng cơ (H.1). <i>* Khởi động chuyên môn :</i> - Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.		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 1. Các động tác căng cơ
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 kĩ thuật bỏ nhỏ 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 mô phỏng kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay từ chậm đến nhanh. - Tập có cầu: + Luyện tập kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay với cầu treo. + Thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay với cầu treo (H.3).	8-10'	- 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 - 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 3. Luyện tập với cầu treo
Luyện tập cặp đôi: - Đánh cầu do bạn tung đến: Luân phiên thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay vào khu vực 1,98 m (H.4). - Đánh cầu qua lại: Thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay qua lưới vào khu vực 1,98 m.	8-10'	- 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 cặp đôi. - 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.  Hình 4. Sơ đồ luyện tập kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay
Luyện tập nhóm: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: + Đánh cầu do bạn tung đến: Lần lượt từng bạn thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay vào khu vực 1,98 m. + Đánh cầu do bạn giao đến: Lần lượt từng bạn thực hiện kĩ thuật bỏ	8-10'	- 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,	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

nhỏ trái tay vào khu vực 1,98 m (H.5).		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 5. Sơ đồ luyện tập nhóm kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay			
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 bỏ nhỏ trái tay tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày d. Tổ chức thực hiện:			
- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng kỹ thuật bỏ nhỏ 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. d. Tổ chức thực hiện:			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay

Ngày soạn: / /

Ngày dạy: / /

TIẾT 11 (PPCT 30): KỸ THUẬT BỎ NHỎ TRÁI TAY

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay;
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật bỏ nhỏ 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 bỏ nhỏ 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.

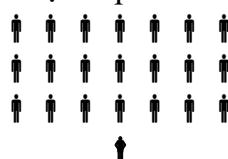
- Trò chơi hỗ trợ khởi động: “Thi bỏ nhỏ trái tay vào ô”

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

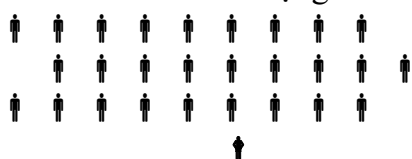


- Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.

- 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:*

Chạy tại chỗ trên sân cầu lông.

- Xoay các khớp (khớp cổ; khớp cổ tay, cổ chân; khớp khuỷu tay; khớp vai; khớp hông); gập duỗi khớp gối; ép dọc, ép ngang.

- Các động tác căng cơ (H.1).

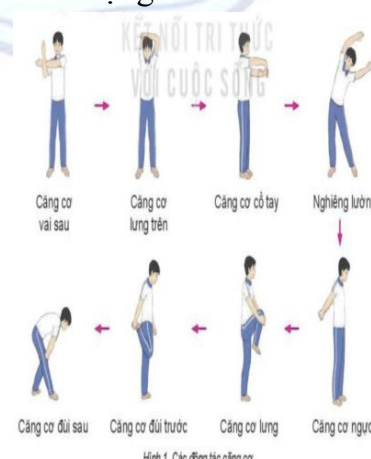
**Khởi động chuyên môn :*

- Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.

5-7'

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

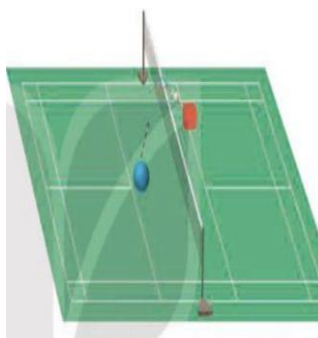
- Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động



Hình 1. Các động tác căng cơ

- 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.

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 bỏ nhỏ 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 mô phỏng kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay từ chậm đến nhanh. - Tập có cầu: + Luyện tập kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay với cầu treo. + Thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay với cầu treo (H.3).	8-10'	- 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 - 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 3. Luyện tập với cầu treo
Luyện tập cặp đôi: - Đánh cầu do bạn tung đến: Luân phiên thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay vào khu vực 1,98 m (H.4). - Đánh cầu qua lại: Thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay qua lưới vào khu vực 1,98 m.	8-10'	- 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 cặp đôi. - 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.  Hình 4. Sơ đồ luyện tập kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay
Luyện tập nhóm: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:	8-10'	- 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.	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

+ Đánh cầu do bạn tung đến: Lần lượt từng bạn thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay vào khu vực 1,98 m. + Đánh cầu do bạn giao đến: Lần lượt từng bạn thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay vào khu vực 1,98 m (H.5).		- 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')

- 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 bỏ nhỏ trái tay tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày
- Tổ chức thực hiện:

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

5. Hoạt động kết thúc tiết học: (4-5')

- Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.
- 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.
- 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.
- Tổ chức thực hiện:

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

Ngày soạn: / /

Ngày dạy: / /

TIẾT 12 (PPCT 31): KIỂM TRA HỌC KÌ I: KỸ THUẬT BỎ NHỎ 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 bỏ nhỏ trái tay môn cầu lông.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật bỏ nhỏ 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 bỏ nhỏ 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.

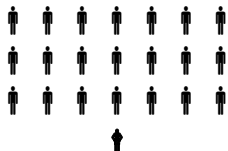
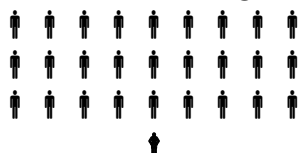
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

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 lí 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 kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay b. Nội dung: Kiểm tra kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay. c. Sản phẩm học tập: Học sinh thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay d. Tổ chức hoạt động:			
* Kiểm tra kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay: - Chưa đạt: + Nam: Thực hiện đúng kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay 1-3 lần. Có thể vận	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

dụng kỹ thuật bỏ nhỏ 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 bỏ nhỏ trái tay 1-2 lần. Có thể vận dụng kỹ thuật bỏ nhỏ 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 bỏ nhỏ trái tay 4-6 lần. Biết linh hoạt vận dụng kỹ thuật bỏ nhỏ 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 bỏ nhỏ trái tay 2-3 lần. Biết linh hoạt vận dụng kỹ thuật bỏ nhỏ 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.			
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 bỏ nhỏ 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 bỏ nhỏ trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe	- HS vận dụng kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức

		hăng ngày. - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).	khỏe hăng 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



Ngày soạn: / /

Ngày dạy: / /

TIẾT 13 (PPCT 32):
KIỂM TRA HỌC KÌ I: KỸ THUẬT BỎ NHỎ TRÁI TAY
(Kiểm tra bù)

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 bỏ nhỏ trái tay môn cầu lông.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật bỏ nhỏ 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 bỏ nhỏ 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.

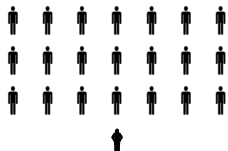
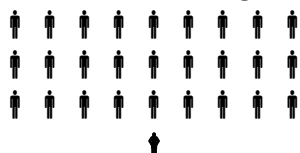
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

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 lí 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 kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay b. Nội dung: Kiểm tra kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay. c. Sản phẩm học tập: Học sinh thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay d. Tổ chức hoạt động:			
* Kiểm tra kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay: - Chưa đạt: + Nam: Thực hiện đúng kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay 1-3 lần. Có thể vận	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

dụng kỹ thuật bỏ nhỏ 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 bỏ nhỏ trái tay 1-2 lần. Có thể vận dụng kỹ thuật bỏ nhỏ 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 bỏ nhỏ trái tay 4-6 lần. Biết linh hoạt vận dụng kỹ thuật bỏ nhỏ 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 bỏ nhỏ trái tay 2-3 lần. Biết linh hoạt vận dụng kỹ thuật bỏ nhỏ 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.			
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 bỏ nhỏ 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 bỏ nhỏ trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe	- HS vận dụng kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức

		hăng ngày. - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).	khỏe hăng 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



Ngày soạn: / /

Ngày dạy: / /

CHỦ ĐỀ 5: PHỐI HỢP KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU CAO THUẬN TAY

TIẾT 1 (PPCT 30): KỸ THUẬT BẬT NHẢY ĐÁNH CẦU CAO THUẬN TAY

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kỹ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay;
- Trò chơi: “Lăn bóng bằng tay”.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật bật nhảy đánh cầu cao 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 bật nhảy đánh cầu cao 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:

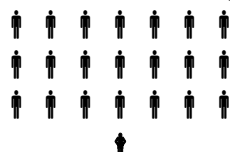
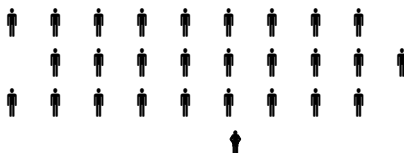
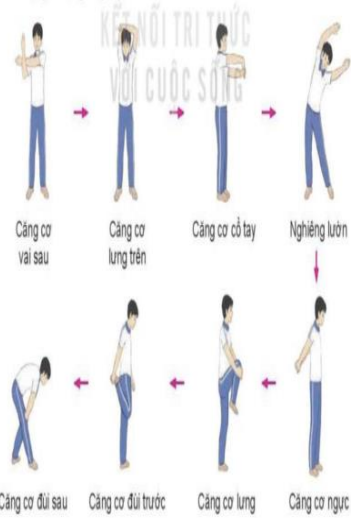
- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

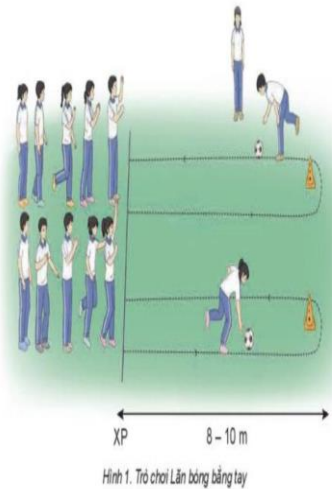
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

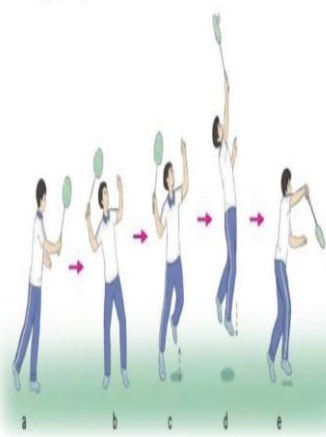
1. Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, quả cầu lông, vợt cầu lông

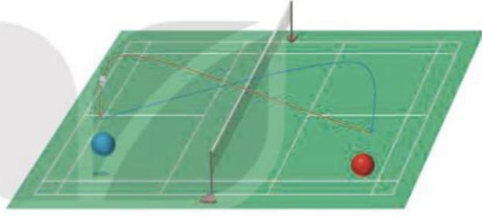
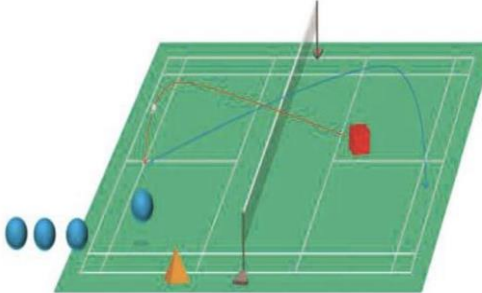
2. Học sinh: Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

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: “Lăn bóng bằng tay”. 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. <i>* Khởi động chung:</i> Chạy tại chỗ trên sân cầu lông. - Xoay các khớp (khớp cổ; khớp cổ tay, cổ chân; khớp khuỷu tay; khớp vai; khớp hông); gập duỗi khớp gối; ép dọc, ép ngang. - Các động tác căng cơ (H.1). <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 1. Các động tác căng cơ	 <

- Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay. 1.3. Trò chơi hỗ trợ khởi động: “Lăn bóng bằng tay”: + Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch XP. Phía trước mỗi đội đặt một nắm cách vạch XP 8-10 m. + Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn lăn bóng bằng tay vòng qua nắm và quay về trao bóng cho bạn tiếp theo. Bạn tiếp theo nhận bóng tại vạch XP. Mỗi bạn tham gia trò chơi chỉ thực hiện một lần. + Kết thúc, đội hoàn thành nhanh nhất là đội 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.  Hình 1. Trò chơi Lăn bóng bằng tay
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 bật nhảy đánh cầu cao thuận tay b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao 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 bật nhảy đánh cầu cao thuận tay. d. Tổ chức hoạt động:			
Kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay: * TTCB: Chân trái đặt trước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái. Chân phải đặt sau, chạm sân bằng nửa trước bàn 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, xoay người sang phải đồng thời chuyển trọng lượng cơ thể sang chân phải, khuỵu gối hạ thấp trọng tâm và đập mạnh chân phải đưa cơ thể lên cao	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	- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kĩ thuật - HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV.

(H.2b,c). Khi ở trên không, xoay hông và vai phải ra trước để đánh cầu. Khi vợt tiếp xúc cầu, tay duỗi thẳng ở trên cao (H.2d). * Kết thúc: Khi rơi xuống, chân trái chạm sân trước rồi đến chân phải, tay cầm vợt dừng ở trước ngực (H.2e), sau đó trở về TTCB.	khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết. * GV chú ý nhấn mạnh: - Lỗi sai thường gặp: Chưa phối hợp được lực toàn thân khi đánh cầu dẫn đến cầu bay không cao xa. - Cách sửa: Tập lặp lại mô phỏng bật nhảy đánh cầu cao thuận tay.	 Hình 2. Kỹ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay
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 về kỹ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận 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. Tại chỗ thực hiện bật nhảy đánh cầu cao thuận tay. - Tập với cầu: Thực hiện bật nhảy đánh cầu cao thuận tay với cầu treo.	4-5' - 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 - 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 3. Luyện tập với cầu treo
Luyện tập cặp đôi: - Đánh cầu do bạn giao đến: Thực hiện bật nhảy đánh cầu cao thuận tay về cuối sân. - Đánh cầu qua lại: Thực hiện bật nhảy đánh cầu cao thuận tay qua lại về cuối sân (H.3).	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.

 Hình 3. Sơ đồ luyện tập đánh cầu qua lại		tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập theo cặp đôi. - Từng cặp luân phiên thực hiện và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau.	
Luyện tập nhóm: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: - Đánh cầu do bạn giao đến: Thực hiện bật nhảy đánh cầu cao thuận tay về cuối sân (H.4). - Đánh cầu qua lại: Thực hiện bật nhảy đánh cầu cao thuận tay qua lại về cuối sân.  Hình 4. Sơ đồ luyện tập nhóm bật nhảy đánh cầu cao thuận tay	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 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 kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày d. Tổ chức thực hiện:			
- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao 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. d. Tổ chức thực hiện:			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay



Ngày soạn: / /

Ngày dạy: / /

TIẾT 2 (PPCT 31): KỸ THUẬT BẬT NHẢY ĐÁNH CẦU CAO THUẬN TAY

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kỹ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật bật nhảy đánh cầu cao 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 bật nhảy đánh cầu cao 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

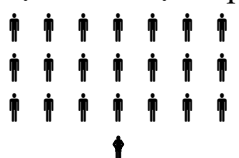
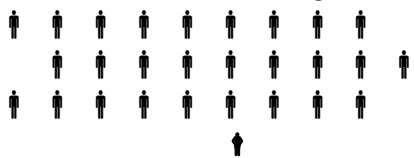
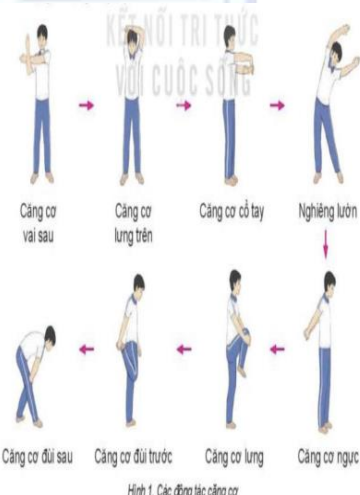
2. Học sinh: Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

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: (5-7')

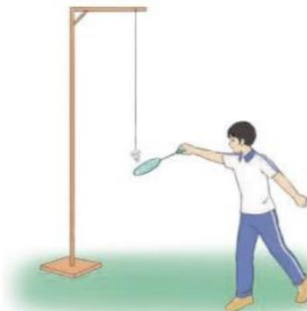
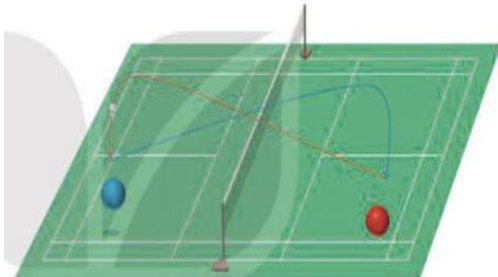
- Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.
- Nội dung: GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.
- Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.
- Tổ chức thực hiện:

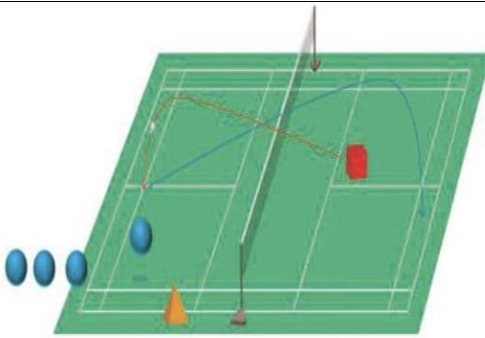
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  - Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. 1.2. Khởi động - GV cho HS khởi động:  - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. <i>* Khởi động chung:</i> Chạy tại chỗ trên sân cầu lông. - Xoay các khớp (khớp cổ; khớp cổ tay, cổ chân; khớp khuỷu tay; khớp vai; khớp hông); gập duỗi khớp gối; ép dọc, ép ngang. - Các động tác căng cơ (H.1). <i>* Khởi động chuyên môn :</i> - Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay	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 1. Các động tác căng cơ	- 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.
--	-------------	---	--

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

3. Hoạt động luyện tập: (28-30')

- 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 bật nhảy đánh cầu cao 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. Tại chỗ thực hiện bật nhảy đánh cầu cao thuận tay. - Tập với cầu: Thực hiện bật nhảy đánh cầu cao thuận tay với cầu treo.	8-10'	- 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 - 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 3. Luyện tập với cầu treo
Luyện tập cặp đôi: - Đánh cầu do bạn giao đến: Thực hiện bật nhảy đánh cầu cao thuận tay về cuối sân. - Đánh cầu qua lại: Thực hiện bật nhảy đánh cầu cao thuận tay qua lại về cuối sân (H.3).  Hình 3. Sơ đồ luyện tập đánh cầu qua lại	8-10'	- 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 cặp đôi. - 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: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: - Đánh cầu do bạn giao đến: Thực hiện bật nhảy đánh cầu cao thuận tay về cuối sân (H.4). - Đánh cầu qua lại: Thực hiện bật nhảy đánh cầu cao thuận tay qua lại về cuối sân.	8-10'	- 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,	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

 Hình 4. Sơ đồ luyện tập nhóm bật nhảy đánh cầu cao thuận tay	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 bật nhảy đánh cầu cao thuận tay tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày d. Tổ chức thực hiện:		
- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe - HS vận dụng kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao 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 bật nhảy đánh cầu cao thuận tay	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay - Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay

Ngày soạn: / /

Ngày dạy: / /

TIẾT 3 (PPCT 32): KỸ THUẬT BẬT NHẢY ĐÁNH CẦU CAO THUẬN TAY

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kỹ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay;
- Trò chơi: “Nhảy lò cò chuyển bóng tiếp sức”.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật bật nhảy đánh cầu cao 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 bật nhảy đánh cầu cao 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:

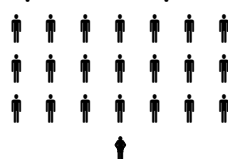
- GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.
- Trò chơi hỗ trợ khởi động: “Nhảy lò cò chuyền bóng tiếp sức”.

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

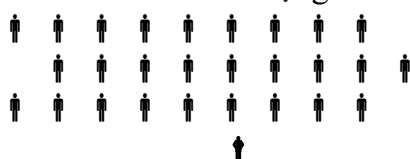
Đội hình nhận lớp



- 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 lí HS thực hiện các bài tập khởi động.

** Khởi động chung:*

Chạy tại chỗ trên sân cầu lông.

- Xoay các khớp (khớp cổ; khớp cổ tay, cổ chân; khớp khuỷu tay; khớp vai; khớp hông); gập duỗi khớp gối; ép dọc, ép ngang.
- Các động tác căng cơ (H.1).

**Khởi động chuyên môn :*

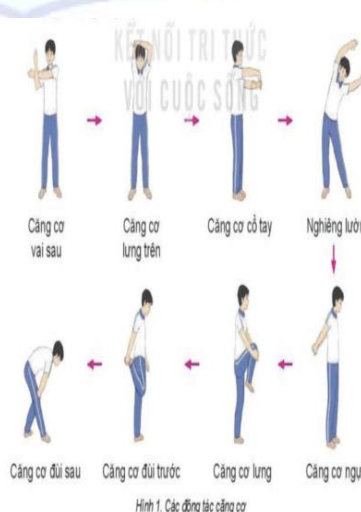
- Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.

5-7'

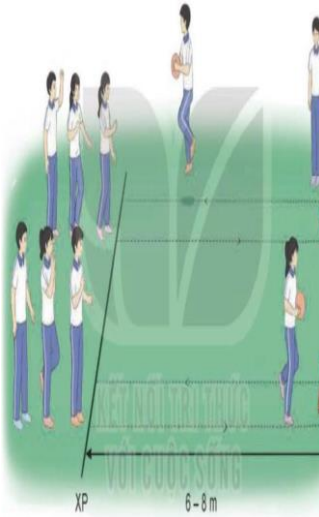
- GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.

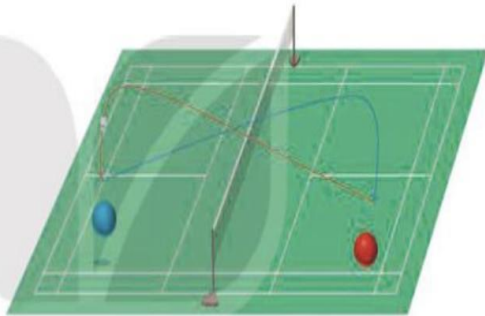
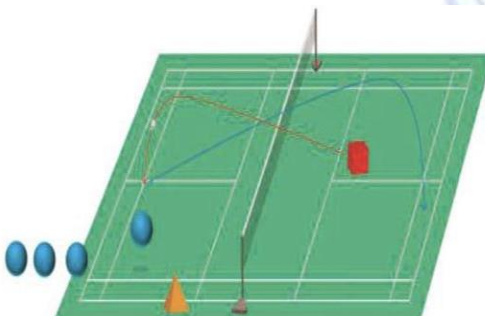
- Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động

- 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 1. Các động tác căng cơ

1.3. Trò chơi hỗ trợ khởi động: “Nhảy lò cò chuyển bóng tiếp sức”: * Mục đích: Rèn luyện sức mạnh của đôi chân. + Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch XP. Phía trước mỗi đội đặt một nắm cách vạch XP 6-8 m. + Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn cầm bóng nhảy lò cò vòng qua nắm và quay về chuyển bóng cho bạn tiếp theo (đổi chân nhảy lò cò khi vòng qua nắm). Bạn tiếp theo nhận bóng tại vạch XP. Kết thúc, đội hoàn thành nhanh nhất là đội 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.  Hình 5. Trò chơi Nhảy lò cò chuyển bóng tiếp sức
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 kỹ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận 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. Tại chỗ thực hiện bật nhảy đánh cầu cao thuận tay. - Tập với cầu: Thực hiện bật nhảy đánh cầu cao 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 - 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 3. Luyện tập với cầu treo

Luyện tập cặp đôi: - Đánh cầu do bạn giao đến: Thực hiện bật nhảy đánh cầu cao thuận tay về cuối sân. - Đánh cầu qua lại: Thực hiện bật nhảy đánh cầu cao thuận tay qua lại về cuối sân (H.3).  Hình 3. Sơ đồ luyện tập đánh cầu qua 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 cặp đôi. - 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: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: - Đánh cầu do bạn giao đến: Thực hiện bật nhảy đánh cầu cao thuận tay về cuối sân (H.4). - Đánh cầu qua lại: Thực hiện bật nhảy đánh cầu cao thuận tay qua lại về cuối sân.  Hình 4. Sơ đồ luyện tập nhóm bật nhảy đánh cầu cao 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 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 kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày		

d. Tổ chức thực hiện:			
- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao 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 d. Tổ chức thực hiện:			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay



Ngày soạn: / /

Ngày dạy: / /

TIẾT 4 (PPCT 33): KỸ THUẬT BẬT NHẢY ĐÁNH CẦU CAO THUẬN TAY

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kỹ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật bật nhảy đánh cầu cao 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 bật nhảy đánh cầu cao 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:

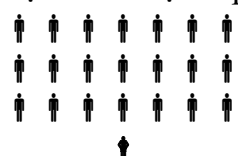
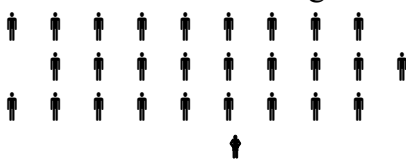
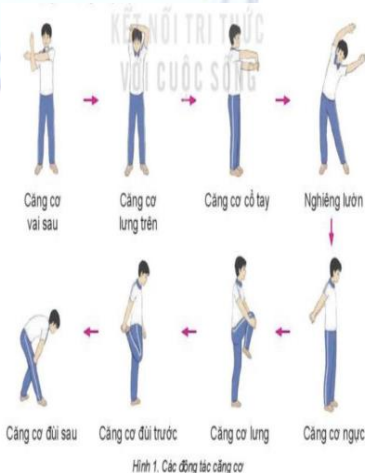
- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

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

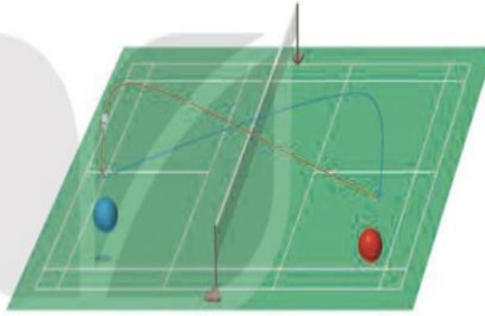
2. Học sinh: Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

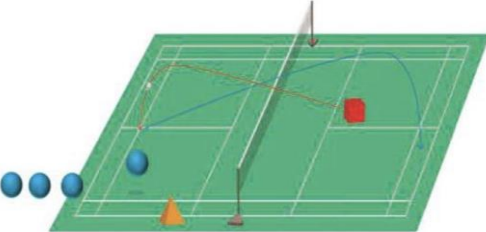
III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (5-7’) 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. <i>* Khởi động chung:</i> Chạy tại chỗ trên sân cầu lông. - Xoay các khớp (khớp cổ; khớp cổ tay, cổ chân; khớp khuỷu tay; khớp vai; khớp hông); gập duỗi khớp gối; ép dọc, ép ngang. - Các động tác căng cơ (H.1). <i>* Khởi động chuyên môn :</i> - Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay	5-7’	- GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.  Hình 1. Các động tác căng cơ - 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.
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0’)			

3. Hoạt động luyện tập: (28-30')

- 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 bật nhảy đánh cầu cao 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. Tại chỗ thực hiện bật nhảy đánh cầu cao thuận tay. - Tập với cầu: Thực hiện bật nhảy đánh cầu cao thuận tay với cầu treo.	8-10'	- 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 - 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 3. Luyện tập với cầu treo
Luyện tập cặp đôi: - Đánh cầu do bạn giao đến: Thực hiện bật nhảy đánh cầu cao thuận tay về cuối sân. - Đánh cầu qua lại: Thực hiện bật nhảy đánh cầu cao thuận tay qua lại về cuối sân (H.3).  Hình 3. Sơ đồ luyện tập đánh cầu qua lại	8-10'	- 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 cặp đôi. - 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: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: - Đánh cầu do bạn giao đến: Thực hiện bật nhảy đánh cầu cao thuận tay về cuối sân (H.4).	8-10'	- 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	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

- Đánh cầu qua lại: Thực hiện bật nhảy đánh cầu cao thuận tay qua lại về cuối sân.  Hình 4. Sơ đồ luyện tập nhóm bật nhảy đánh cầu cao thuận tay		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 bật nhảy đánh cầu cao thuận tay tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày d. Tổ chức thực hiện:			
- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao 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. d. Tổ chức thực hiện:			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay

Ngày soạn: / /

Ngày dạy: / /

TIẾT 5 (PPCT 34): PHỐI HỢP KỸ THUẬT DI CHUYỂN LÙI CHÉO BÊN PHẢI ĐÁNH CẦU CAO THUẬN 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 lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay; trò chơi: “Đội nào nhanh hơn”.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao 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 phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao 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.

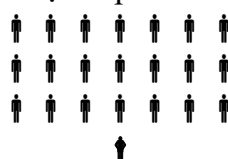
- Trò chơi hỗ trợ khởi động: “Đội nào nhanh hơn”.

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

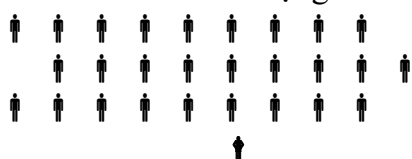


- Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.

- 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:

Chạy tại chỗ trên sân cầu lông.

- Xoay các khớp (khớp cổ; khớp cổ tay, cổ chân; khớp khuỷu tay; khớp vai; khớp hông); gập duỗi khớp gối; ép dọc, ép ngang.

- Các động tác căng cơ (H.1).

*Khởi động chuyên môn :

- Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.

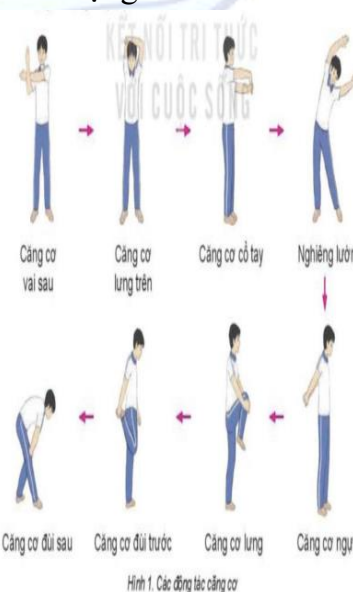
5-7'

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

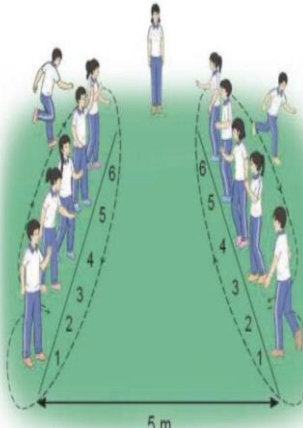
- Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động

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

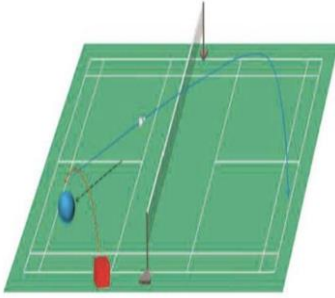
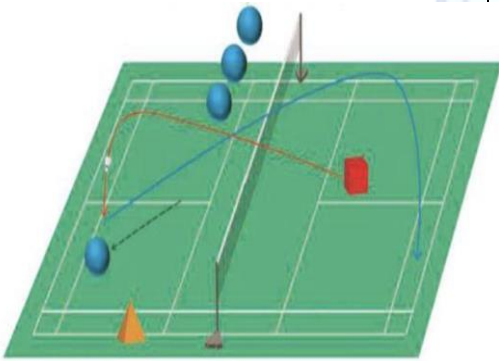
- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.



Hình 1. Các động tác căng cơ

1.3. Trò chơi hỗ trợ khởi động: “Đội nào nhanh hơn”: + Chuẩn bị: Hai đội tham gia trò chơi có số người đều nhau, xếp thành hàng ngang sau vạch giới hạn theo số thứ tự của đội mình và hướng mặt vào nhau. Khoảng cách giữa hai đội là 5 m. + Thực hiện: Khi bắt đầu, chỉ huy gọi đến số nào thì hai bạn đứng ở vị trí số đó nhanh chóng chạy cùng chiều hoặc ngược chiều kim đồng hồ một vòng quanh đội mình và trở về vị trí xuất phát. + Kết thúc, đội có số bạn về trước nhiều hơn là đội 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.  Hình 1. Trò chơi Đội nào nhanh hơn
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 lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao 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 phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay. d. Tổ chức hoạt động:			
Phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận 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, khi xác định điểm rơi của cầu ở góc phải cuối sân, thực hiện di chuyển lùi chéo bên phải (H.2b,c). Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân sau (H.2d), sau	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.	- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kỹ thuật - HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV.

đó đưa vợt thực hiện phối hợp kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay (H.2e). + Kết thúc: Dừng vợt ở phía trước (H.2g), sau đó trở về TTCB.		- GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết. * GV chú ý nhấn mạnh: - Lỗi sai thường gặp. Phối hợp giữa chân và tay không đồng bộ dẫn đến lực đánh cầu yếu. - Cách sửa: Tập lặp lại các bước di chuyển phối hợp với động tác của tay.	 Hình 2. Phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay
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 về phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận 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 lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay từ chậm đến nhanh. - Tập với cầu: Thực hiện phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay với cầu treo.	4-5'	- 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 - 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 3. Luyện tập với cầu treo
Luyện tập cặp đôi: - Đánh cầu do bạn tung đến: Thực hiện di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay về cuối sân (H.3). - Đánh cầu qua lại. Thực hiện di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay qua lại về 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 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 cặp đôi. - Từng cặp luân phiên thực hiện và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau.	 Hình 3. Sơ đồ luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay
Luyện tập nhóm: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: Đánh cầu do bạn giao đến: Các bạn đứng thành hàng ngang, lần lượt di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay (H.4).  Hình 4. Sơ đồ luyện tập nhóm phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay	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 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 phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày d. Tổ chức thực hiện:			
- GV hướng dẫn HS vận dụng phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay vào tập luyện và vui chơi	- HS vận dụng phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay vào tập luyện và vui chơi

		rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	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 lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay



Ngày soạn: / /

Ngày dạy: / /

TIẾT 6 (PPCT 35): PHỐI HỢP KỸ THUẬT DI CHUYỂN LÙI CHÉO BÊN PHẢI ĐÁNH CẦU CAO THUẬN 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 lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao 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 phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao 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.

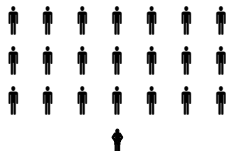
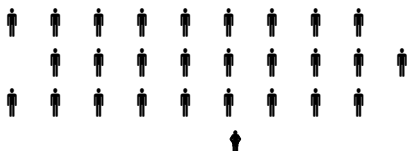
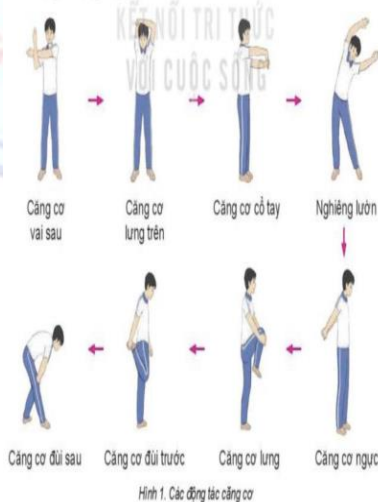
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

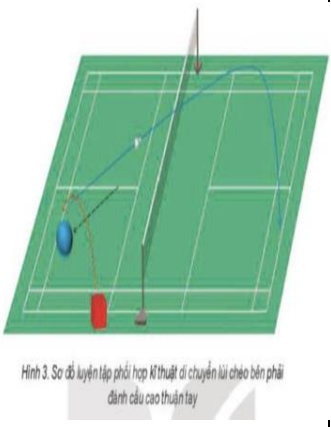
1. Giáo viên: Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, quả cầu lông, vợt cầu lông

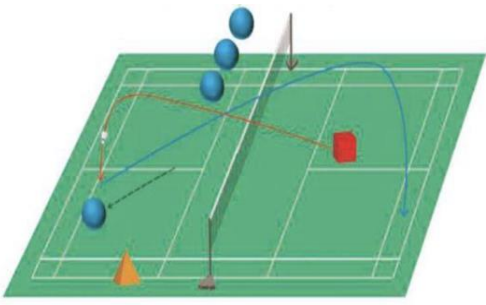
2. Học sinh: Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

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: (5-7') 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. <i>* Khởi động chung:</i> Chạy tại chỗ trên sân cầu lông. - Xoay các khớp (khớp cổ; khớp cổ tay, cổ chân; khớp khuỷu tay; khớp vai; khớp hông); gập duỗi khớp gối; ép dọc, ép ngang. - Các động tác căng cơ (H.1). <i>* Khởi động chuyên môn :</i> - Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.	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 1. Các động tác căng cơ	- 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.
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0')			
3. Hoạt động luyện tập: (28-30') 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 kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận 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 lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay từ chậm đến nhanh. - Tập với cầu: Thực hiện phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay với cầu treo.	8-10'	- 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 - 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 3. Luyện tập với cầu treo
Luyện tập cặp đôi: - Đánh cầu do bạn tung đến: Thực hiện di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay về cuối sân (H.3). - Đánh cầu qua lại. Thực hiện di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay qua lại về cuối sân.	8-10'	- 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 cặp đôi. - 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.  Hình 3. Sơ đồ luyện tập phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay
Luyện tập nhóm: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: Đánh cầu do bạn giao đến: Các bạn đứng thành hàng ngang, lần lượt di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay (H.4).	8-10'	- 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,	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

 Hình 4. Sơ đồ luyện tập nhóm phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay	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 phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay 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 lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận 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 lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. - HS vận dụng phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao 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 phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay - Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay

Ngày soạn: / /

Ngày dạy: / /

TIẾT 7 (PPCT 36): KIỂM TRA CUỐI KÌ I: PHỐI HỢP KỸ THUẬT DI CHUYỂN LÙI CHÉO BÊN PHẢI ĐÁNH CẦU CAO THUẬN 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 lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay môn cầu lông.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận 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 phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận 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 lí 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 phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay b. Nội dung: Kiểm tra phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay. c. Sản phẩm học tập: Học sinh thực hiện cơ bản đúng phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay d. Tổ chức hoạt động:			

* Kiểm tra phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay: - Chưa đạt: + Nam: Thực hiện đúng phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay 1-3 lần. Có thể vận dụng 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 phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay 1-2 lần. Có thể vận dụng 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 phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay 4-6 lần. Biết linh hoạt vận dụng 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 phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay 2-3 lần. Biết linh hoạt vận dụng 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.	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 phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao 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 phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận 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 lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận 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 phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận 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