

Tên bài : THỂ THAO TỰ CHỌN (cầu lông)

I. Mục tiêu:

- Nhằm trang bị cho học sinh những kiến thức và những kỹ thuật cơ bản về môn cầu lông.
- Nhằm phát triển toàn diện, hài hòa các tố chất thể lực (Sức nhanh, mạnh, bền khéo léo, mềm dẻo ...)
- *Kiến thức* : Biết cách thực hiện kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên trái
- *Kỹ năng* : Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên trái

II. Địa điểm - phương tiện:

- Sân trường vệ sinh sạch sẽ đảm bảo an toàn.
- Còi, vợt, cầu, tranh minh họa.

III. Nội dung và phương pháp lên lớp :

Nội dung	Định lượng	Phương pháp - tổ chức
<u>1. Phần mở đầu :</u> 1. Nhận lớp: - GV nhận lớp, điểm danh, kiểm tra tác phong. - Giới thiệu bài mới: Phổ biến nhiệm vụ, nội dung yêu cầu bài dạy. 2. Khởi động: - Khởi động chung : Xoay các khớp vai, cánh tay, hông, gối, cổ tay, cổ chân, ép ngang , ép dọc. - Khởi động chuyên môn : + Chạy nâng cao đùi + Chạy gót chạm mông + Chạy tăng tốc	12 - 15' 2' 2 lần x 8nhịp 2 lần x 15m	Đội hình nhận lớp  Đội hình khởi động 4 hàng ngang so le 
<u>2. Phần cơ bản:</u> Thể thao tự chọn: Cầu lông - <i>Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên trái</i> Đánh cầu lông thấp tay trái Để có thể thực hiện cách đánh cầu lông thấp tay ở bên phải, cần thực hiện các bước sau: - Phán đoán chính xác vị trí cầu rơi và nhanh chóng di chuyển đến đó. Trong lúc di chuyển lại gần trái cầu thì đồng thời vợt cũng được đưa từ trước ra sau và lên trên cao.	60 – 65 phút 10-15 lần/ hs	- GV phân tích và làm mẫu động tác. - Hướng dẫn cả lớp thực hiện, sau đó mời 2 - 4 hs thực hiện để phân tích và sửa sai động tác cho cả lớp xem trước khi tổ chức tập luyện. - HS quan sát lắng nghe và nhận nhiệm vụ. - Phân nhóm thực hiện theo đội hình 2 hàng ngang theo sự điều khiển của cán sự.

- Khi hai chân người chơi đã cố định ở tư thế đánh cầu, thì làm động tác vọt ngược lại: từ trên xuống dưới, từ sau ra trước. Điểm đánh cầu (**điểm tiếp xúc** giữa vợt và cầu) ở trước mũi chân trước và ngang với đầu gối.

- Người hơi xoay nhẹ về phía cầu, trọng tâm dồn về chân trước. Dùng lực của cánh tay và cổ tay để đánh cầu. Góc giữa vợt và cầu khi tiếp xúc sẽ quyết định hướng đi của cầu.

- Nhanh chóng trở về vị trí ban đầu.

Lưu ý: Cần sử dụng sự linh hoạt cổ tay để thay đổi góc độ vợt làm thay đổi hướng và tâm đi của cầu

👉 **Củng cố :**

- **Thể thao tự chọn: Cầu lông**

3. Phần kết thúc.

+ Thả lỏng tay, chân, toàn thân, phối hợp hít thở.

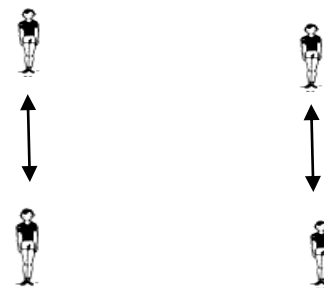
+ Nhận xét, đánh giá buổi học.

+ Giao bài tập về nhà.

+ Xuống lớp.



- Hs chủ động và tích cực tập luyện



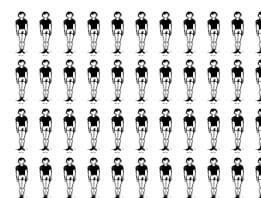
Đánh cầu thấp tay bên trái

- Trong quá trình hs tập luyện gv quan sát sửa động tác sai cho các em.

- GV gọi 2 – 4 hs lên thực hiện phần cầu lông, hs quan sát nhận xét cho các bạn. GV nhận xét chung

5 phút

8 – 10 phút



GV