

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 phát cầu thuận tay, trái tay
- *Kỹ năng* : Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật phát cầu thuận tay, trái tay

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' 2lần 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 1. Ôn: Kỹ thuật phát cầu thuận tay (Tay phải) - Tư thế chuẩn bị: Bước 1: Đứng cách vạch giao cầu khoảng 3 bước. Bước chân trái lên trước, mũi chân trái hướng về lưới; chân phải đặt phía sau, mũi chân phải hướng về bên phải. Hai chân được dồn đều trọng tâm và khoảng cách giữa chân trái và chân phải là rộng gần bằng vai. Người đứng trong tư thế hơi đổ về phía trước và thả lỏng cơ thể. Bước 2: Tay phải cầm vợt nâng lên, đầu gối hơi khụy xuống, ngón cái và ngón trỏ của tay	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.

trái cầm cầu đặt ngang thắt lưng và mắt quan sát đối phương bên sân.

- Thực hiện động tác giờ vợt:

Với tư thế giờ vợt thì cơ thể người chơi sẽ phải chuyển về bên phải, vai hướng về lưới, trọng tâm bắt đầu di chuyển sang chân phải, tay phải nâng lên và tay trái giữ phần đầu lông cầu đưa lên ngang ngực.

- Thực hiện động tác vung vợt:

Tay thuận (tay phải) đưa vợt từ phía sau lên và đồng thời tay trái thả cầu rơi thẳng phía trước người. Sau đó thực hiện động tác vung vợt theo chiều cánh tay đi tới, hướng vợt sau khi đánh có phần nghiêng về phía vai của tay cầm cầu.

2. Ôn: Kỹ thuật phát cầu trái tay thấp gần

- Tư thế chuẩn bị:

Di chuyển đến vị trí gần đường trung tâm và phía sau đường phát cầu gần khoảng 10-50cm (tầm 2-3 bước chân). Mặt hướng về lưới, thả lỏng người, hai bàn chân đứng theo tư thế trước sau, đầu gối hướng về phía trước.-

- Thực hiện động tác giờ vợt:

Trọng tâm cơ thể rơi vào chân trái, thân người hơi đưa về trước, khuỷu tay phải co lại, dùng cách cầm vợt trái tay và đưa vợt ngang ra ở vị trí ngang hông. Mặt vợt ở dưới cạnh bên trái, ngón trỏ và ngón cái tay phải cầm đầu lông quả cầu để hướng xuống dưới đất.

- Thực hiện động tác vung vợt:

Thân cầu đối diện thẳng với mặt vợt, căng tay kéo theo cổ tay cắt đẩy ngang ra trước làm sao cho quả cầu lông bay thành một đường vòng cung hơn mép trên của lưới và rơi xuống ở khu vực gần ở đường phát cầu gần bên sân của đối phương.

↪ **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.



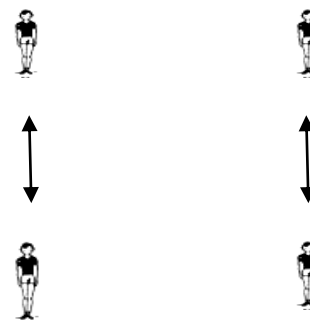
Kỹ thuật phát cầu thuận tay (Tay phải)



Kỹ thuật đánh cầu trái tay thấp gần

- Hs chủ động và tích cực tập luyện

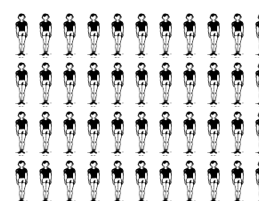
- Trong quá trình hs tập luyện gv quan sát sửa động tác sai cho các em



5 phút

8 – 10 phút

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



GV