Ngày soạn:

 Ngày giảng :

 **Tiết 23: TTTC( CẦU LÔNG) + CHẠY BỀN**

 **I. MỤC TIÊU BÀI HỌC**

**1. Kiến thức:**

- **TTTC( cầu lông)** Các bài tập khởi động chuyên môn, giới thiệu cách cầm vợt , cầm cầu và các tư thể chuẩn bị cơ bản cho học sinh đánh đối luyện, giới thiệu kỹ thuật phát cầu thuận tay

- **Chạy bền:** Luyện tập chạy trên địa hình tự nhiên

 **2. Kỹ năng:**

- **TTTC :** Biết cách cầm vợt, tư thế chuẩn bị cơ bản, và đánh qua lại được với nhau. Biết cách thực hiện kỹ thuật phát cầu thuận tay.

- **Chạy bền:** Biết cách thực hiện chạy trên địa hình tự nhiên

**3. Thái độ học tập*:*** Giáo dục học sinh:

- Chấp hành nghiêm túc các nhiệm vụ và yêu cầu của GV

- Đảm bảo tuyệt đối an toàn trong tập luyện

- Có ý thức tổ chức kỉ luật, tự giác tích cực trong tập luyện

**4. Phát triển năng lực**:Quan sát, phân tích, báo cáo hoạt động cá nhân, giải quyết vấn đề.

 **II.CHUẨN BỊ**

 **1. Địa điểm:** Sân trường

 **2. Thiết bị và phương tiện giảng dạy.**

*+* ***Chuẩn bị của GV:*** Còi, cờ, đồng hồ TT, tranh TD, cầu, lưới

 ***+ Chuẩn bị của HS:*** Trang phục, vệ sinh sân

 **III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **ĐLVĐ** | **PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC** |
| **A. PHẦN MỞ ĐẦU:** **1. Nhận lớp:****-** Ổn định tổ chức lớp**-** Nhận lớp, kiểm tra sức khoẻ HS**-** Phổ biến nội dung, mục tiêu yêu cầu tiết học***- Kiểm tra bài cũ*****2. Khởi động chung:**- Chạy nhẹ một vòng sân- xoay các khớp: cổ, tay, chân, hông, gối-Ép dọc, ép ngang.**3.Khởi động chuyên môn:**- Chạy bước nhỏ.- Chạy nâng cao đùi.- Chạy gót chạm mông. | **6 – 8 phút**1 vòng2l x 8 nhịp1-3 lần |  **Đh** nhận lớp 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 🛆GvĐh chạy khởi độngĐH khởi động0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 00 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 🛆 (GV)Cán sự điều khiển lớp khởi động |
| **B. PHẦN CƠ BẢN****1.TTTC****-** Giới thiệu các bài khởi động chuyên môn, cách càm cầu, cầm vợt. - Cho học sinh đánh cầu ở cự ly gần đồng thời sửa sai kỹ thuật.* Cách cầm vợt

vvvv* Cách cầm cầu

vvvvv- Học kỹ thuật phát cầu thuận tay**2.Chạy bền:** Luyện tập chạy trên địa hình tự nhiên 500m Nữ và 700m Nam**\* Yêu cầu:** Tư thế chạy thoải mái tránh gò bó☞ ***Củng cố*****-** Thực hiện một số tư thế thả lỏng.**C. PHẦN KẾT THÚC:**1. Hồi tỉnh: 2.Nhận xét bài học3.Giao bài tập về nhà4.Xuống lớp. |  **28 - 30** **phút** **5 - 7** **phút****5 phút** | - Gv nêu rõ nội dung và hướng dẫn chia nhóm tập luyện. - Gv cho xe tranh kĩ thuật, thị phạm giải thích và hướng dẫn tạp luyện- Hs thực hiện theo sự chỉ dẫn gv theo dội hình hàng ngang xen kẻ.Đội hình tập luyện 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 00 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 🛆 (GV)- HS chạy theo nhóm Nam riêng Nữ riêng. GV- Gv gọi 1 – 2 hs lên thực hiện, gọi hs khác nhận xét, gv nhận xét chung - Gv gọi từng tổ lên thực hiện, các tổ khác quan sát nhận xét.- Gv nhận xét chungĐhxuống lớp 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 🛆Gv- GV hô giải tán, Hs hô khoẻ |

Nhận xét giờ dạy

:……………………………….…………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………