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 vòng  2l x 8 nhịp  1-3 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  🛆Gv  Đh chạy khởi động  ĐH khởi động  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)  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 học  3.Giao bài tập về nhà  4.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 0  0 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 chung  Đhxuống 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

:……………………………….…………………………………………

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