Ngày soạn:

Ngày giảng :

**Tiết 28- 32: TTTC( CẦU LÔNG) + CHẠY BỀN**

**I. MỤC TIÊU BÀI HỌC**

**1. Kiến thức:**

- **TTTC( cầu lông)** Các bài tập khởi động chuyên môn, ôn kỹ thuật phát cầu thuận tay, kỹ thuật phát cầu trái tay, ôn kỹ thuật di chuyển phải đơn bước đánh cầu.

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

**2. Kỹ năng:**

- **TTTC :** Biết thực hiện tốt các bài tập khởi động chuyên môn. Thực hiện tốt kỹ thuật phát cầu thuận tay, trái tay.

Học sinh thực hiện được tương đối tốt kỹ thuật di chuyển phải đơn bước.

- **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.  - Khởi động với vợt:  + Gập cổ tay với vợt  + Xoay cổ tay với vợt  + Lăng vợt hình số 8 | **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**  **-** Ôn các bài khởiđộng chuyên  - Ôn kỹ thuật phát cầu thuận tay  - Ôn kỹ thuật phát cầu trái tay  - Ôn kỹ thuật di chuyển phải đơn bước đánh cầu.  \* Củng cố : Gv gọi hs lên thực hiện lại kỹ thuật  **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 xem tranh kĩ thuật, thị phạm giải thích và hướng dẫn tập luyện  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

:……………………………….………………………………………………………………………………………………………………………