**CHỦ ĐỀ 5: THỂ THAO TỰ CHỌN ( CẦU LÔNG )**

**TIẾT 48 - BÀI 1: KĨ THUẬT PHÁT CẦU THUẬN TAY**

**I. MỤC TIÊU BÀI HỌC:**

**1. Năng lực**:

***1.1 Năng lực chung:***

- Năng lực tư duy, tự chủ, tự học: Học sinh chủ động nghiên cứu qua sách giáo khoa, quan sát tranh ảnh đểm tìm hiểu bài và vận dụng tự tập hàng ngày.

- Năng lực giao tiếp, hợp tác: Học sinh biết sử dụng thuật ngữ chuyên môn, kết hợp với tranh, ảnh để trình bày thông tin về động tác, biết hợp tác trong nhóm để thực hiện nhiệm vụ được giao.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Học sinh phát hiện ra lỗi sai và tự sửa sai khi thực hiện nhiệm vụ bài tập của bản thân và bạn học. Vận dụng những hiểu biết để tập luyện hàng ngày nhằm nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực.

***1.2 Năng lực chuyên biệt:***

***-*** Năng lực chăm sóc sức khỏe: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- Năng lực vận động cơ bản:

+ Nêu được một số điều luật trong thi đấu cầu lông và chơi trò chơi.

+ Nêu được và thực hiện đúng kĩ thuật phát cầu thuận tay.

**2. Phẩm chất:**

- Chăm chỉ: Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, kiên trì nỗ lực khắc phục mệt mỏi trong tập luyện.

- Trung thực: Thật thà, thẳng thắn trong báo cáo kết quả hoạt động cá nhân, bạn học và theo nhóm trong đánh giá và tự đánh giá.

- Nhân ái: Chia sẻ, giúp đỡ bạn bè trong quá trình tập luyện

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên**

- Kế hoạch bài dạy, SGK, SGV, tranh ảnh, cầu, vợt cầu lông, còi.

**2. Học sinh**

- SGK, trang phục thể thao, có đầy đủ giày, cầu, vợt cầu lông, phiếu học tập.

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III.TIẾN TRÌNH DẠY - HỌC**

1. **Ổn định tổ chức lớp: 1 phút**
2. **Kiểm tra bài cũ: 2 phút**

Câu hỏi: Trong đánh hoặc thi đấu cầu lông có mấy kỹ thuật phát cầu? là những kỹ thuật nào?

Đáp án: Có 2 kỹ thuật phát cầu là phát cầu thuận tay và trái tay.

1. **Bài mới: 41 phút**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG 1: MỞ ĐẦU ( 8 phút)**  **Mục tiêu:**  - Chuyển trạng thái cơ thể thích nghi với các hoạt động vận động - Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học. | | |
| **Tổ chức thực hiện** | | **Nội dung/Sản phẩm** |
| - Giáo viên nhận lớp, kiểm tra sĩ số, trang phục, sức khỏe học sinh.  - Lớp trưởng tập trung cả lớp, báo cáo sĩ số, trang phục, sức khỏe.  **Đội hình nhận lớp**  **(GV)**  **LT**          - Giáo viên phổ biến nội dung và mục tiêu bài học; tổ chức học sinh khởi động  - HS tập trung ngay ngắn, chú ý lắng nghe; cả lớp thực hiện khởi động theo sự điều khiển của cán sự lớp.  - Giáo viên quan sát, chỉnh sửa, uốn nắn học sinh; chú ý hướng dẫn HS khởi động chuyên môn, thực hiện nghiêm túc, hết biên độ động tác.  **Đội hình khởi động**  **LT**  **(GV)** | | **1. Nhận lớp:**  - Hàng ngũ ngay ngắn, chinh tề.  - Giới thiệu nội dung, mục tiêu, yêu cầu, kỉ luật của giờ học.  **2. Khởi động:**  ***\* Khởi động chung:***  - Bài thể dục tay không 5 động tác  (2 x 8N) .  *+Động tác tay- vai.*  *+ Động tác lườn.*  *+ Động tác văn mình.*  *+ Động tác bụng.*  *+ Động tác chân.*  - Xoay các khớp: Cổ tay, cổ chân, khuỷu tay, vai, hông, gối.( 2x8N)  - Ép dẻo: Ép dọc, ép ngang.( 2x8N)  ***\* Khởi động chuyên môn:***  - Cầm vợt lắc cổ tay trái- phải: 2x8N  - Cầm vợt xoay cổ tay theo hình số 8: 2x8N  - Cầm vợt xoay khớp vai: 2x8N |
| **HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC ( 7 phút )**  **Muc tiêu:**  - Nêu được một số điều luật trong thi đấu cầu lông và chơi trò chơi.  - Nêu được và thực hiện được kĩ thuật phát cầu thuận tay. | | |
| **Tổ chức thực hiện** | | **Nội dung/Sản phẩm** |
| **\* Hoạt động 2.1. Tìm hiểu một số điều luật trong thi đấu cầu lông**  - GV Tổ chức HS nhắc lại nhiệm vụ đã giao, kiểm tra sự chuẩn bị ở nhà của học sinh đã giao giờ trước.  - Đại diện các nhóm nêu lại nhiệm vụ đã giao giờ trước và báo cáo việc chuẩn bị ở nhà:  + Nhóm 1: Tìm hiểu 4 nội dung về luật phát cầu đúng.  + Nhóm 2: Tìm hiểu 4 nội dung về phạm lỗi trong phát cầu.  - Đội hình học tập:       |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  | (GV) |  |  | |  |  |  |     \* Giáo viên tổ chức đại diện các nhóm báo cáo kết quả đã thảo luận trên phiếu hoạt động nhóm.  - Đại diện nhóm lên trình bày kết quả đã chuẩn bị, thảo luận ở nhà.  - HS nhóm khác nhận xét, bổ sung.  - GV nhận xét và nêu một số điều luật phát cầu trong thi đấu cầu lông.  - Học sinh lắng nghe và ghi nhớ để áp dụng vào thi đấu.  **\* Hoạt động 2.2. Tìm hiểu kỹ thuật phát cầu thuận tay**  Đội hình học tập:       |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  | (GV) |  |  | |  |  |  |     - GV tổ chức HS quan sát tranh kỹ thuật phát cầu thuận tay, yêu cầu HS: *Hãy phân tích kỹ thuật phát cầu thuận tay?*  - Cá nhân HS quan sát tranh, thực hiện nhiệm vụ.  - Đại diện 1 HS lên phân tích kỹ thuật,  1 HS lên thực hiện kỹ thuật.  => HS khác nhận xét.  - GV nhận xét và nhấn mạnh lại kỹ phát cầu thuận tay.  ***\* GV Chú ý****:*  - Những em phát cầu tay trái thì thực hiện ngược lại.  - Nhắc 1 số sai lầm thường mắc phải khi phát cầu. | | **1. Một số điều luật trong thi đấu cầu lông: *Một số điều luật trong luật phát cầu.***  ***\* Phát cầu đúng:***  - Vị trí chuẩn trong phát cầu là người phát cầu và người nhận cầu ở vị trí chéo nhau trên sân.  - Khi phát cầu chân không chạm vào bất kỳ đường biên nào của vạch kẻ sân.  - Khi phát cầu cả 2 chân người phát cầu phải tiếp xúc mặt sân cho đến khi cầu được phát đi.  - Cả 2 bên phát cầu và nhận cầu đều ở tư thế sẵn sàng.  - Vị trí tiếp xúc giữa vợt và cầu cách mặt đất không quá 1,15m (dưới thắt lưng).  ***\*Lỗi phát cầu:***  ***-*** Phát cầu nhầm ô.  - Phát cầu giẫm chân lên các đường biên và vạch kẻ.  - Phát cầu không qua lưới hoặc mắc lưới.  - Phát cầu ra ngoài sân.  - Mặt vợt không hướng xuống dưới.  **2. Kỹ thuật phát cầu thuận tay.**    **-TTCB**: Đứng chân trái trước, chân phải sau, trọng lượng cơ thể dồn lên chân phải, bàn chân trái thẳng hướng phát cầu, bàn chân phải chếch sang ngang, thân trên chếch với hướng phát cầu khoảng 45 độ, tay trái cầm cầu ở phía trước, đối diện với vai phải, tay phải cầm vợt ở phía sau, đầu vợt hướng lên cao ra trước.  **- Thực hiện**: Tay trái thả cầu, tay phải đưa nhanh vợt vòng từ trên xuống dưới, ra trước, tiếp xúc cầu ngang thắt lưng bên phải. Kết thúc, thân trên hướng ra trước, trọng lượng cơ thể dồn lên chân trước, chân sau tiếp đất bằng nửa trước bàn chân.    ***\* Một số sai sót thường gặp trong tập luyện:***  - Phối hợp giữa tung cầu ( hoặc thả cầu) và phát cầu chưa đúng thời điểm.  - Sử dụng lực khi phát cầu chưa hợp lý.  - Thiếu đồng bộ giữa xác định điểm rơi và hướng phát lực khi phát cầu. |
| **HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP ( 17 phút)**  **Mục tiêu:**  **-** Học sinh thực hiện được đúng kỹ thuật phát cầu thuận tay vào đúng ô quy định. | | |
| **Tổ chức thực hiện** | | **Nội dung/Sản phẩm** |
| **Nhiệm vụ 1: Tập luyện cả lớp** **kỹ thuật phát cầu thuận tay (không cầu)**  Đội hình tập luyện:      **(GV)**      - GV chỉ huy, tổ chức HS tập luyện.  - Hô theo khẩu lệnh: “Chuẩn bị- phát”  - HS cả lớp thực hiện đồng loạt  - GV quan sát uốn nắn, sửa sai cho HS.  **Nhiệm vụ 2: *Tập luyện kỹ thuật phát cầu thuận tay ngoài sân ( có cầu)***  - GV chia lớp thành 4 nhóm, tổ chức 2 nhóm làm 1 cặp thực hiện kỹ thuật phát cầu thuận tay. Nhóm này phát thì nhóm kia nhặt cầu và phát lại theo hiệu lệnh.  - Nhóm trưởng chỉ huy và tập cùng các bạn theo tổ chức của GV.  - Các cặp đôi vừa tập vừa quan sát và tự sửa sai hoặc sửa sai cho nhau.  - Đội hình tập luyện:    5-7m        5-7m      - GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai.  **\* Nhiệm vụ 3: *Vào sân phát cầu thuận tay qua lưới***  - Gv tổ chức nhóm 1-3 vào sân tập luyện. Nhóm 2-4 tập bên ngoài sau đó hoán đổi nội dung giữa 2 nhóm.  - Nhóm trưởng chỉ huy, quan sát nhóm tập luyện.  - Đội hình tập luyện vào sân:     |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | |  |  |     - HS thực hiện lần lượt và quan sát những bạn thực hiện trước hoặc sau mình để phát hiện được những bạn làm đúng, làm sai để rút kinh nghiệm cho bản thân.  **-** Giáo viên quan sát sửa sai cho từng HS.  **\* Nhiệm vụ 4: Thực hiện cá nhân trong sân:**  - GV gọi 2 HS lên thực hiện kỹ thuật phát cầu thuận tay.  - 2 HS lên thực hiện. => HS khác nhận xét.  - GV nhận xét và chuẩn xác kiến thức. | | **Luyện tập kỹ thuật phát cầu thuận tay**  ***\*Bài tập 1: Thực hiện mô phỏng động tác phát cầu thuận tay ( không cầu): 3-5 lần***  ***\* Bài tập 2: Thực hiện kỹ thuật phát cầu thuận tay ngoài sân ( có cầu) : 3-5 lần***  ***\* Bài tập 3: Vào sân phát cầu thuận tay qua lưới : (2-4 lần )***    **\* Củng cố bài học:**  - Kỹ thuật phát cầu thuận tay |
| **HOẠT ĐỘNG 4: VẬN DỤNG ( 5 phút )**  **Mục tiêu:**  - HS biết vận dụng kỹ thuật phát cầu thuận tay và một số điều luật để chơi trò chơi và rèn luyện kỹ thuật phát cầu thuận tay. | | |
| **Tổ chức thực hiện** | | **Nội dung/Sản phẩm** |
| - GV hướng dẫn học sinh thực hiện trò chơi, phổ biến cách chơi, luật chơi, hình thức chơi.  GV chia lớp thành nhiều đội có số người bằng nhau thành các hàng dọc sau vạch phát cầu.  Đội hình chơi trò chơi:     |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  | |  |  |  |     - Quán triệt các đội chơi cần đoàn kết, thật thà.  - Gv phân công một số bạn làm trọng tài theo dõi, trọng tài 1 quan sát lỗi phát cầu, trọng tài 2 quan sát quả cầu hợp lệ và không hợp lệ.  - HS chơi thử -> chơi thật  - GV nhận xét, công bố đội thắng thua trong mỗi lần. | | **Trò chơi: “Thi phát cầu trúng ô”:**  **( 2-3 lần)**  - **Thực hiện**: Khi có hiệu lệnh lần lượt từng bạn của mỗi đội phát cầu thuận tay chéo sân vào ô đối diện, mỗi lượt, mỗi bạn chỉ phát cầu 1 lần. Kết thúc đội có số người phát cầu vào ô nhiều hơn là đội thắng cuộc.  **- Luật chơi:**  *\* Mỗi lần phạm lỗi khi phát cầu bị trừ 1 quả cầu* **:**  +Phát cầu giẫm vạch.  +Thực hiện không đúng phát cầu thuận tay.  +Phát cầu 2 lần .  *\* Một quả cầu được tính là phát cầu hợp lệ khi quả cầu rơi đúng ô quy định kể cả chạm các vạch kẻ.*  *\*Một số quả cầu không hợp lệ:*  + Phát cầu nhầm ô quy định.  +Cầu rơi ở ngoài vạch sau đó nảy vào ô. |
| **HOẠT ĐỘNG 5: KẾT THÚC ( 4 phút )**  **Mục tiêu:**  - Biết cách hồi tĩnh sau tập luyện để đưa cơ thể trở về trạng thái bình thường. | | |
| **Tổ chức thực hiện** | **Nội dung/Sản phầm** | |
| - Giáo viên hướng dẫn học sinh thả lỏng  **Đội hình thả lỏng**  **🚹(GV)**        - Giáo viên nhận xét tinh thần thái độ của học sinh trong giờ học và lưu ý khích lệ học sinh thực hiện tập luyện TDTT thường xuyên để tăng cường thể lực.  - Hô khẩu hiệu:  + GV: “Rèn luyện thân thể”  + HS: “ Bảo vệ tổ quốc”.  - Giáo viên hô “*Giải tán”!*  - Lớp đồng thanh đáp *“Khỏe”!*  **Đội hình xuống lớp**  **🚹(GV)** | **1. Hồi tĩnh thả lỏng:**  Thực hiện một số động tác thả lỏng: thực hiện một số động tác thả lỏng, cúi rũ tay, chân.  **2. Nhận xét đánh giá giờ học:**  - Nhận xét sự chuẩn bị,tinh thần, thái độ học tập của học sinh.  - Đánh giá kết quả học tập của học sinh.  **3. Xuống lớp:** | |

**4. Hướng dẫn về nhà: 1 phút**

- Luyện tập kỹ thuật phát cầu thuận tay và tìm hiểu thêm 1 số điều luật về phát cầu.

- Nghiên cứu hình 2 SGK trang 51: Kỹ thuật phát cầu thuận tay đường cầu thấp gần và đường cầu cao xa.