***Ngày dạy: 19/8/2025***

***Người dạy: Đặng Thanh Huyền***

**CHUYÊN ĐỀ: CÂU LẠC BỘ CẦU LÔNG KHỐI 5**

**ĐỘNG TÁC PHÁT CẦU TRÁI TAY.**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

- Học động tác phát cầu trái tay.

- Trò chơi bổ trợ sự nhanh nhẹn khéo léo trong đánh cầu. (Đông tác tâng cầu)

- Bước đầu biết thực hiện động tác phát cầu trái tay.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

- Đoàn kết, tự giác tập luyện trong tiết học.

**II. CHUẨN BỊ**

+ Giáo viên chuẩn bị: Cầu, vợt, còi phục vụ trò chơi.

+ Học sinh chuẩn bị: Vợt cầu lông, trang phục gọn gàng dễ vận động.

**III. HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Thời gian** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** |
| **Hoạt động giáo viên** | **Hoạt động học sinh** |
| **1. Hoạt động mở đầu****+ Nhận lớp**- HS tập hợp báo cáo.- GV nhận lớp**+ Khởi động**- Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc…- Khởi động với vợt xoay lắc cổ tay theo các hướng. | **4-5’** | - Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học, giới thiệu GV dự giờ tiết học.- GV HD học sinh khởi động. |  - Đội hình nhận lớp 2-4 hàng ngang - HS vỗ tay chào mừng. - Thực hiện khởi động.ep deo |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức.****-** Học phát cầu trái tay+ TTCB đứng chân trước chân sau (chân cùng tay cầm vợt ở phía trước). Trọng tâm dồn lên chân trước chân sau hơi kiễng gót.+ Tay cầm vợt hơi co ở khớp khửu, cầm vợt sao cho cán vợt cao hơn mặt vợt (Mặt vợt thấp ngang thắt lưng)+ Tay cầm cầu đưa thẳng ra trước phía giáp với mặt vợt.+ Khi thực hiện động tác dùng lực cổ tay đẩy vợt đánh cầu ra trước (Tùy vào ý đồ đánh cầu mà dùng lực mạnh hoặc nhẹ) | **8-10’** | - GV nêu tên kỹ thuật “phát cầu trái tay”- GV phân tích kỹ thuật động tác kết hợp làm mẫu chậm động tác.- GV gọi 2-3 em lên thực hiện động tác phát cầu trái tay. GV nhận xét kỹ thuật động tác- GV cho học sinh tập đồng loạt mô phỏng không cầu theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV- GV chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập**-** GV tổ chức cho HS tập luyện với cầu.- GV nhận xét sau các lần học sinh tập . | - Đội hình HS quan sát 2-4 hàng ngang.- HS quan sát lắng nghe.- 2-3 HS lên thực hiện động tác- HS nhận xét động tác của bạn.- HS thực hiện các động tác theo nhịp đếm và động tác mẫu của giáo viên.(không cầu)- HS lắng nghe- HS thực hiện động tác với cầu.- HS quan sát nghe GV sửa sai. |
| **3. Hoạt động luyện tập.**- Ôn động tác phát cầu trái tay. - Thi đua trình diễn giữa các tổ nội dung phát cầu trái tay.- Trò chơi bổ trợ sự nhanh nhẹn khóe léotrong đánh cầu (Tâng cầu)- Thả lỏng sau tập luyện. | **13-15’** | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.- GV chỉ đạo tập luyện - GV quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện, sửa sai nếu có.-GV quan sát nhận xétTuyên dương tổ tập tốt.- Nêu tên trò chơi, Hướng dẫn học sinh chơi, phổ biến luật chơi, cách chơi.- Khen thưởng, động viên.- GV tổ chức cho lớp thả lỏng cơ toàn thân |  - Đội hình luyện tập 2-4 hàng ngang- HS lắng nghe- Đồng loạt tập luyện .- Tập luyện theo cặp đôi - Đại diện mỗi tổ 2 bạn lên thực hiện động tác.-HS các tổ quan sát nhận xét.- HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.- HS thả lỏng theo hướng dẫn của giáo viên |
| **4. Hoạt động vận dụng.**- Động tác phát cầu trái tay có tác dụng gì khi chơi và thi đấu môn cầu lông?- Nhận xét tiết học- Xuống lớp | **4-5’** | - Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng.- GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương lớp học.- Xuống lớp: Gv hô giải tán. | - Trả lời câu hỏi của Gv.- Lắng nghe - Đáp khỏe |

**IV. ĐIỀU CHỈNH, BỔ SUNG (NẾU CÓ).**

................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................. ......................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................