**KẾ HOẠCH BÀI DẠY**

(*Kèm theo Công văn số: 1045 /SGDĐT-GDTrH ngày 13 tháng 05 năm 2022 của Sở GDĐT*)

|  |  |
| --- | --- |
| Ngày 01 tháng 01 năm 2025 | Họ và tên giáo viên: Phạm Thị Diện  Tổ chuyên môn: Toán – GDTC – GDQP&AN |

**CHỦ ĐỀ 5: PHỐI HỢP KĨ THUẬT ĐÁNH CẦU CAO THUẬN TAY**

**BÀI 3: PHỐI HỢP KĨ THUẬT DI CHUYỂN LÙI CHÉO BÊN TRÁI ĐÁNH CẦU CAO THUẬN TAY**

Thời gian thực hiện: (45 phút), (Tiết theo chương trình: tiết 39)

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ:

* Luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay.
* Nhận biết được các bước phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay, biết cách luyện tập.
* Thực hiện đúng phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bền trái đánh cầu cao thuận tay.
* Vận dụng được phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay để luyện tập và thi đấu hằng ngày.

**2. Năng lực**

***Năng lực chung:***

* *Tự chủ và tự học:* biết lắng nghe và chia sẻ ý kiến cá nhân với bạn, nhóm và GV. Tích cực tham gia các hoạt động tập luyện.
* *Giao tiếp và hợp tác:* có thói quen trao đổi, giúp đỡ nhau trong học tập; biết cùng nhau hoàn thành nhiệm vụ theo sự hướng dẫn của thầy cô.
* *Giải quyết vấn đề và sáng tạo:* biết phối hợp với bạn bè khi làm việc nhóm, có sáng tạo khi tham gia các hoạt động giáo dục thể chất.

***Năng lực giáo dục thể chất:***

* Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống một cách linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong luyện tập và thi đấu cầu lông.
* Phát triển thể lực trong luyện tập và đấu tập.

**3. Phẩm chất:**

* Tích cực, tự giác và nỗ lực ý chí trong luyện tập.
* Thái độ nghiêm túc khi luyện tập.
* Tích cực, đoàn kết giúp đỡ bạn trong luyện tập

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

* Giáo án, SHS, SGV Giáo dục thể chất Cầu lông 11.
* Sân cầu lông rộng rãi, sạch sẽ; không ẩm ướt, trơn trượt và không còn những vật nguy hiểm.
* Còi, phấn viết, đồng hồ bấm giờ.

**2. Đối với học sinh**

* SHS Giáo dục thể chất Cầu lông 11.
* Vợt cầu lông, quả cầu lông.
* Giày thể thao, quần áo thể dục.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG (6-8 phút)**

**a. Mục tiêu:**

- Tạo kết nối giữa kiến thức của HS với nội dung bài học.

- Thu hút sự tập trung chú ý của HS đối với bài học mới.

**b. Nội dung:**

- GV đặt câu hỏi để khai thác vốn hiểu biết của HS về tiết học, HS trả lời câu hỏi.

- GV hướng dẫn, HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động “Giữ bóng tiếp sức”

**c. Sản phẩm:**

- Câu trả lời của HS về câu hỏi GV nêu ra.

- Bài tập khởi động, kết quả trò chơi khởi động “Giữ bóng tiếp sức”

**d. Tổ chức thực hiện:**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ:**

- GV đặt câu hỏi khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:

+ Di chuyển lùi chéo bên trái phối hợp được với những kĩ thuật đánh cầu nào? *(Phối hợp được với những kĩ thuật đánh cầu như: đánh cầu cao tay, đập cầu, chém, treo cầu.)*

+ Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay nhằm mục đích gì? *(Nhằm mục đích xử lí sớm những đường cầu cao ở cuối sân bên trái, tạo điều kiện thuận lợi để đánh cầu cao thuận tay có hiệu quả.)*

***Nhiệm vụ 1: Khởi động***

- GV tổ chức cho HS thực hiện các hoạt động:

+ *Khởi động chung:*

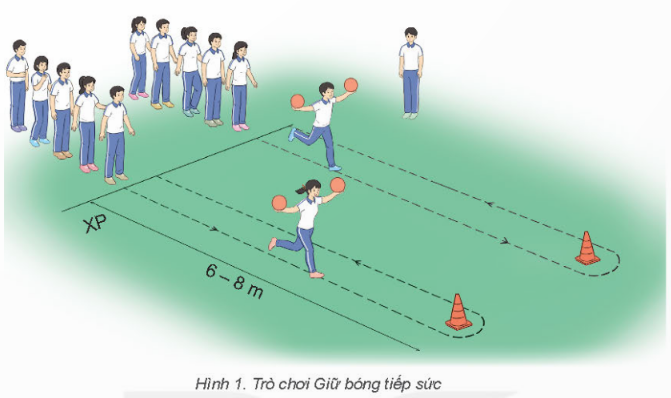
* Chạy chậm quanh sân cầu lông.
* Xoay các khớp (khớp cổ; khớp cổ tay, cổ chân; khớp khuỷu tay; khớp vai; khớp hông); gập duỗi khớp gối; ép dọc, ép ngang.
* Các động tác căng cơ.

+ *Khởi động chuyên môn:*

* Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.
* Tại chỗ bật nhảy đập cầu liên tục (không cầu).

***Nhiệm vụ 2: Trò chơi hỗ trợ khởi động: Giữ bóng tiếp sức***

* Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc với cự li 1 m. Phía trước mỗi đội đặt 5 quả bóng (bóng đá hoặc bóng rổ).
* Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội xoay người ra sau chuyển bóng bằng hai tay cho bạn. HS cuối cùng nhận và thả bóng vào rổ. Kết thúc, đội hoàn thành nhanh nhất là đội thắng cuộc.



* Yêu cầu: Nhận bóng và xoay người chuyển bóng nhanh, đúng hướng với các thành viên trong đội.

**Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học, vốn hiểu biết của mình để trả lời câu hỏi của GV.

- HS quan sát GV hướng dẫn, thực hiện khởi động chung, khởi động chuyên môn.

- HS lắng nghe GV hướng dẫn, phổ biến luật chơi trò chơi *Giữ bóng tiếp sức*, vận dụng kĩ năng đã học để chơi trò chơi.

- GV quan sát, hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).

**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận**

- HS trả lời câu hỏi của GV, thực hiện bài tập khởi động, chơi trò chơi theo yêu cầu và hướng dẫn của GV.

- GV quan sát thái độ, tác phong, động tác của HS trong quá trình khởi động, chơi trò chơi.

**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**

- GV tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án đúng, chỉnh sửa động tác cho HS (nếu có).

→ GV dẫn dắt HS vào bài học: ***Chủ đề 5 – Bài 3: Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đập cầu thuận tay.***

**2. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC (8-10 phút)**

**Hoạt động: Kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay.**

**a. Mục tiêu:** HS thực hiện được kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay.

**b. Nội dung:** GV hướng dẫn, HS thực hiện kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay.

**c. Sản phẩm học tập:** Kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay.

**d. Tổ chức thực hiện:**

Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

- GV giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay.

- GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu để giới thiệu kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay.

- GV cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV

- GV lưu ý HS những lỗi sai thường gặp và cách sửa:

+ Lỗi sai thường gặp:

• Bước di chuyển lùi sai chân dẫn đến kĩ thuật đánh cầu không đúng.

• Bước cuối di chuyển dài quá hoặc ngắn quá gây khó khăn khi đánh cầu

• Độ nghiêng mặt vợt tiếp xúc để cầu chưa hợp lí dẫn đến cầu bay không chính xác.

+ Cách sửa:

• Tập lặp lại từng bước di chuyển với đưa vợt từ chậm đến nhanh.

• Tập lặp lại bước di chuyển cuối phối hợp với động tác đánh cầu.

• Tập lặp lại mô phỏng kĩ thuật tại chỗ đánh cầu cao thuận tay.

Kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay.

- TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán mắt quan sát cầu.

- Thực hiện: Từ TTCB, khi xác định điểm rơi của cầu ở góc trái cuối sân, thực hiện di chuyển lùi chéo bên trái. Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân sau, sau đó đưa vợt thực hiện phối hợp kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay.

- Kết thúc: Dừng vợt ở phía trước, sau đó trở về TTCB.

**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS thực hiện bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.

- GV quan sát, hướng dẫn, hỗ trợ HS (khi cần thiết).

**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**

- GV mời đại diện vài HS thực hiện kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay.

**Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**

- GV đánh giá, nhận xét, chỉnh sửa lại động tác cho HS.

**3. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP (20-22 phút)**

**a. Mục tiêu:** HS luyện tập kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay.

**b. Nội dung:** GV tổ chức, hướng dẫn cho HS trình tự luyện tập và trò chơi vận động “Di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu vào ô”.

**c. Sản phẩm học tập:** Kết quả trò chơi vận động “Di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu vào ô”

**d. Tổ chức thực hiện:**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

***Nhiệm vụ 1: Luyện tập***

- GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

- GV hướng dẫn trình tự luyện tập:

+ Tập mô phỏng phối hợp di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay (không cầu).

+ Tập phối hợp di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay với cầu treo.

+ Tập phối hợp di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay do bạn tung cầu, giao cấu đến.

+ Tập phối hợp di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay qua lại.

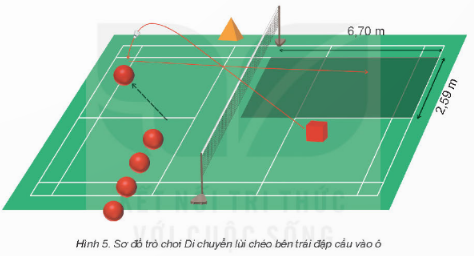
+ Tập phối hợp di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay do bạn tung cầu, giao cầu đến.

– GV tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, cặp đôi, nhóm.

***Nhiệm vụ 2: Trò chơi vận động: Di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay vào ô***

- Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người đều nhau. Mỗi đội đứng thành một hàng dọc ở giữa sân và cử một HS đứng tung cầu.

- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội di chuyển từ vạch giữa sân lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay (cầu do bạn tung đến) vào ô cuối sân đối diện. Trong mỗi lượt chơi, mỗi HS chỉ đánh cầu một lần. Kết thúc, đội có số lần đánh cầu vào ô nhiều nhất là đội thắng cuộc.



- Yêu cầu: Nếu đánh không trúng cầu, không được đánh lại.

**Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS luyện tập kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đập cầu thuận tay, tham gia trò chơi vận động.

- GV quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận**

- GV mời đại diện HS, cặp, nhóm thực hiện di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay.

- GV mời đại diện HS khác nhận xét, góp ý (nếu có).

**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**

- GV đánh giá, nhận xét, hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay.

**4. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG (4-5 phút)**

**a. Mục tiêu:** HS liên hệ, vận dụng và trả lời câu hỏi trong SGK; câu hỏi mở rộng của GV.

**b. Nội dung:** GV hướng dẫn HS vận dụng và trả lời các câu hỏi vận dụng 1 – 3 SGK trang 53 và câu hỏi mở rộng của GV.

**c. Sản phẩm học tập:** Câu trả lời cho các câu hỏi vận dụng 1 – 3 SGK trang 53 và câu hỏi mở rộng của GV.

**d. Tổ chức thực hiện:**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

- GV yêu cầu HS hoàn thành **Vận dụng 1 – 3** trong SGK trang 53:

*Câu 1. Hãy nêu sự khác biệt cơ bản giữa phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay với phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay.*

*Câu 2. Trong luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay cần lưu ý những yêu cầu gì?*

*Câu 3. Vận dụng phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay để cùng bạn luyện tập và vui chơi.*

- GV đặt câu hỏi mở rộng, yêu cầu HS liên hệ, vận dụng trả lời:

*+ Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay hoặc đập cầu được không?*

*+ Sử dụng kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay, sau đó di chuyển tiến đánh cầu thấp trái tay được không?*

*+ Sử dụng kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay để giành điểm trực tiếp được không?*

**Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS vận dụng kiến thức, kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay để trả lời câu hỏi Vận dụng 1 – 3 SGK trang 53; câu hỏi mở rộng của GV.

- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).

**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận**

- HS thực hiện các yêu cầu phần **Vận dụng 1 – 3** SGK trang 53:

*+ Câu 1. Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay và phối hợp kĩ thuật di chuyển chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay khác nhau về hướng di chuyển, về vị trí đánh cầu.*

*+ Câu 2. Trong luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay cần lưu ý những yêu cầu về hướng, tốc độ di chuyển; về phối hợp giữa chân và tay cầm vợt; về phối hợp lực đánh cầu; về tốc độ cầu bay và hướng cầu rơi.*

*+ Câu 3: HS tự vận dụng kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay và các trò chơi vận động để vui chơi và rèn luyện sức khỏe hằng ngày.*

- HS liên hệ, vận dụng trả lời câu hỏi mở rộng của GV:

*+ Có thể sử dụng phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái để đánh cầu cao thuận tay hoặc đập cầu.*

*+ Sử dụng kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay, sau đó di chuyển tiến đánh cầu thấp trái tay.*

*+ Có thể sử dụng kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay để giành điểm trực tiếp.*

**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**

- GV nhận xét, hướng dẫn HS vận dụng kiến thức đã học để tự đánh giá kết quả luyện tập kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay.