###### Chủ đề: CẦU LÔNG (TỰ CHỌN 10, 11, 12)

|  |  |
| --- | --- |
| **Lớp**  | **Mức độ dánh giá**  |
| **Biết**  | **Hiểu**  | **Vận dụng**  |
| **10**  | * Có hiểu biết sơ giản về lịch sử ra đời và phát triển của môn cầu lông.
* Biết cách lựa chọn bài tập, phương pháp và hình thức tổ chức tập luyện các kĩ thuật của môn cầu lông để tự học, tự tập luyện.
* Biết cách hướng dẫn người khác tập luyện và sửa chữa sai sót về kĩ thuât trong tập luyện.
* Biết cách tổ chức và phối hợp với người khác để tập luyện và thi đấu tập.
* Biết cách lựa chọn địa điểm, phương tiện và thời điểm để tập luyện môn cầu lông có hiệu quả và an toàn.
* Biết cách điều chỉnh lượng vận động phù hợp với sức khoẻ của bản thân trong luyện tập.

– Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển thể lực và kĩ năng vận động.  | * Mô tả được các kĩ thuật: Di chuyển bước đơn; di chuyển nhiều bước; cách cầm vợt, cầu, tư thế chuẩn bị và kĩ thuật

  đánh cầu thấp thuận tay; đánh cầu thấp trái tay; phối kợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay; phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thuận tay; giao cầu thuận tay; giao cầu trái tay; đánh cầu cao thuận tay; phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay; phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay; đập cầu thuận tay; phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay; phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang p cầu thuận tay. đậ* Nêu được trình tự tập luyện các kĩ thuật n thuộc nội dung chủ đề.

cơ bả * Nêu được vai trò và mối liên quan giữa

các giai đoạn của từng kĩ thuật cơ bản.  * Nêu được sự cần thiết của các hình thức tập luyện (cá nhân, cặp đôi, nhóm) đối với quá trình tập luyện các kĩ thuật cơ bản thuộc chương trình lớp 10.
 | * Sử dụng được một số yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực.
* Thực hiện được các kĩ thuật cơ bản của môn cầu lông thuộc chương trình lớp 10.

 * Vận dụng được một số điều luật của môn cầu lông trong tập luyện và thi đấu.
* Phán đoán và xử lí linh hoạt các tình huống trong tập luyện; phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu.

 * Thể hiện được sự yêu thích môn cầu lông trong học tập và rèn luyện.

 * Thể hiện sự tăng tiến thể lực trong tập luyện.

 * Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |   | * Mô tả được các bài tập của từng kĩ thuật cơ bản trong tập luyện cá nhân, cặp đôi và nhóm.
* Chỉ ra được nguyên nhân của những sai sót đơn giản về kĩ thuật của bạn cùng tập. - Tự đánh giá được những sai sót đơn giản khi thực hiện kĩ thuật cơ bản.
* Nêu được các qui tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện và thi đấu cầu lông.
 | * Hoàn thành lượng vận động của bài tập và nội dung kiểm tra đánh giá các kĩ thuật cơ bản thuộc nội dung chủ đề.
* Vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học trong luyện tập và thực hiện nội dung kiểm tra đánh giá.

    |
| **11**  | - Biết được vai trò, tác dụng của tập luyện môn cầu lông đối với sự phát triển thể chất. – Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển thể lực và kĩ năng vận động. * Biết cách lựa chọn bài tập, phương pháp và hình thức tổ chức tập luyện các kĩ thuật của môn cầu lông để tự học, tự tập luyện.
* Biết cách hướng dẫn người khác tập luyện và sửa chữa sai sót về kĩ thuât trong tập luyện.
* Biết cách tổ chức và phối hợp với người khác để tập luyện và thi đấu tập.
 | - Mô tả được các kĩ thuật: Di chuyển tiến chéo; di chuyển lùi chéo; phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay; phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay; bỏ nhỏ thuận tay; bỏ nhỏ trái tay; bật nhảy đánh cầu cao thuận tay; phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đánh cầu cao thuận tay; phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay; bật nhảy đập cầu thuận tay; phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên phải đập cầu thuận tay; phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đập cầu thuận tay; chiến thuật giao cầu trong thi đấu đơn; chiến thuật đánh cầu tấn công trong thi đấu đơn; chiến thuật đánh cầu phòng thủ trong thi đấu đơn.  | * Hiểu và sử dụng được các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển các tố chất thể lực.
* Thực hiện đúng các kĩ thuật,cơ bản đã học ở lớp 10, thực hiện được các kĩ thuật, chiến thuật thuộc chương trình lớp 11 trong tập luyện và biết vận dụng vào thi

 đấu bóng đá.  * Phân tích và vận dụng được một số điều luật thi đấu cầu lông trong tập luyện và đấu tập.
* Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | * Biết cách lựa chọn địa điểm, phương tiện và thời điểm để tập luyện môn cầu lông có hiệu quả và an toàn.
* Biết cách điều chỉnh lượng vận động phù hợp với sức khoẻ của bản thân trong luyện tập.

  | * Nêu được trình tự tập luyện các kĩ thuật cơ bản thuộc nội dung chủ đề.
* Nêu được vai trò và mối liên quan giữa các giai đoạn của từng kĩ thuật cơ bản.
* Giới thiệu được những yêu cầu cơ bản khi thực hiện BT phối hợp các kĩ thuật. - Nêu được sự cần thiết của các hình thức tập luyện (cá nhân, cặp đôi, nhóm) đối với quá trình tập luyện các kĩ thuật cơ bản thuộc chương trình lớp 11.
* Mô tả được các bài tập của từng kĩ thuật cơ bản trong tập luyện cá nhân, cặp đôi và nhóm.
* Chỉ ra được nguyên nhân của những sai sót đơn giản về kĩ thuật của bạn cùng tập. - Tự đánh giá được những sai sót đơn giản khi thực hiện kĩ thuật cơ bản.
* Nêu được các qui tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện và thi đấu cầu lông.
 |  - Vận dụng được những kiến thức, kĩ năng về môn cầu lông để tập luyện hằng ngày nhằm hoàn thiện kĩ năng, kĩ xảo vận động, đáp ứng yêu cầu chuyên môn.  – Thể hiện sự phát triển thể lực trong rèn luyện và đấu tập. * Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.
* Thể hiện khả năng và sự đam mê thể thao trong sinh hoạt, học tập hằng ngày.
* Hoàn thành lượng vận động của bài tập và nội dung kiểm tra đánh giá các kĩ thuật cơ bản thuộc nội dung chương trình lớp 12.

   |
| **12**  | * Có hiểu biết sơ giản về vai trò, ảnh hưởng của môn cầu lông đối với sức khoẻ và xã hội.
* Biết cách lập kế hoach tập luyện môn cầu lông.
* Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển thể
 |  - Mô tả được các kĩ thuật: Bỏ nhỏ chéo thuận tay; bỏ nhỏ chéo trái tay; phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay; phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay; phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đnhs cầu cao thuận tay; đánh cầu cao trái tay; di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay; chiến thuật giao cầu trong thi đấu đôi; | * Hướng dẫn được người khác sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,..) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển thể lực.
* Thực hiện thuần thục, ổn định các kĩ thuật, chiến thuật cơ bản đã học ở lớp 10 và 11 trong luyện tập và thi đấu môn cầu

  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | lực và kĩ năng vận động. * Biết cách lựa chọn bài tập, phương pháp và hình thức tổ chức tập luyện các kĩ thuật của môn cầu lông để tự học, tự tập luyện.
* Biết cách hướng dẫn người khác tập luyện và sửa chữa sai sót về kĩ thuât trong tập luyện.
* Biết cách tổ chức và phối hợp với người khác để tập luyện và thi đấu tập.
* Biết cách lựa chọn địa điểm, phương tiện và thời điểm để tập luyện môn cầu lông có hiệu quả và an toàn.
* Biết cách điều chỉnh lượng vận động phù hợp với sức khoẻ của bản thân trong luyện tập.

   | chiến thuật đánh cầu tấn công trong thi đấu đôi; chiến thuật đánh cầu phòng thủ  trong thi đấu đôi. * Nêu được trình tự tập luyện các kĩ thuật cơ bản thuộc nội dung chương trình lớp 12.
* Nêu được vai trò và mối liên quan giữa các giai đoạn của từng kĩ thuật cơ bản. - Giới thiệu được những yêu cầu cơ bản khi thực hiện bài tập phối hợp các kĩ

ật. thu* Nêu được sự cần thiết của các hình thức tập luyện (cá nhân, cặp đôi, nhóm) đối với quá trình tập luyện các kĩ thuật cơ bản thuộc chương trình lớp 12.
* Mô tả được các bài tập của từng kĩ thuật cơ bản trong tập luyện cá nhân, cặp đôi và nhóm.
* Chỉ ra được nguyên nhân của những sai sót đơn giản về kĩ thuật của bạn cùng tập. - Tự đánh giá được những sai sót đơn giản khi thực hiện kĩ thuật cơ bản.
* Nêu được các qui tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện và thi đấu bóng đá. - Cảm nhận được vẻ đẹp của hoạt động thể dục thể thao và thể hiện được nhu cầu luyện tập hằng ngày.
 |  lông; thực hiện được các kĩ thuật cơ bản thuộc chương trình lớp 12. * Có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai động tác trong tập luyện và thi đấu. - Hiểu và phân tích được những điều luật thi đấu cầu lông đã học để áp dụng vào

 luyện tập và thi đấu. * Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống một cách linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong TL và thi đấu.
* Thể hiện năng khiếu về môn cầu lông trong học tập và thi đấu.
* Phát triển thể lực và thành tích trong thi u. đấ
* Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực học nh của Bộ GDĐT sinh theo quy đị

 – Tham gia được công tác trọng tài các trận thi đấu tập trong tiết học của lớp nhằm nâng cao hiệu quả học tập và rèn luyện * Thể hiện sự ham thích, đam mê thể thao trong sinh hoạt, học tập và cuộc sống

 hằng ngày. * Hoàn thành lượng vận động của bài tập và nội dung kiểm tra đánh giá các kĩ thuật cơ bản thuộc nội dung chương trình lớp 12.
 |