



UBND HUYỆN THANH TRÌ
TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ THANH LIỆT



**"ÁP DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP BỔ TRỢ NHẪM PHÁT
TRIỂN THỂ LỰC MÔN CẦU LÔNG CỦA HỌC SINH LỚP 8
TRƯỜNG THCS THANH LIỆT".**

Giáo viên: Ngô Thị Nhung
Môn học: Giáo dục thể chất



I. LÝ DO CHỌN ĐỀ TÀI

MỤC TIÊU CỦA CHƯƠNG TRÌNH GDPT 2018 MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT



Hình thành các phẩm chất chủ yếu và năng lực chung cho học sinh, giúp HS biết cách chăm sóc sức khỏe và vệ sinh thân thể.



Hình thành thói quen tập luyện nâng cao sức khỏe; thông qua các trò chơi vận động và tập luyện thể dục, thể thao hình thành các kỹ năng vận động cơ bản, phát triển các tố chất thể lực, làm cơ sở để phát triển toàn diện.



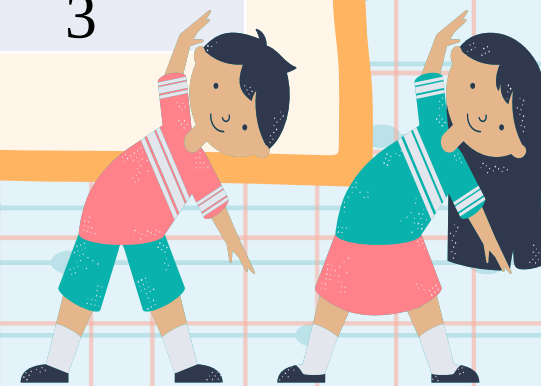


THUẬN LỢI

BGH nhà trường quan tâm, tạo điều kiện về CSVC, trang thiết bị dạy học như: nhà thể chất, sân cầu lông, màn hình chiếu...

Kết quả thi đấu cầu lông cấp huyện:

Huy chương	Vàng	Bạc	Đồng
2021 - 2022	1	2	1
2022 - 2023	2	2	3



KHÓ KHĂN



Thể lực của học sinh còn chưa đáp ứng được yêu cầu đề ra.





"ÁP DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP BỔ TRỢ NHẪM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC MÔN CẦU LÔNG CỦA HỌC SINH LỚP 8 TRƯỜNG THCS THANH LIỆT".



II. PHẠM VI, ĐỐI TƯỢNG

Thực hiện với những lớp đang giảng dạy



8C1

8C2



8C3



III. NỘI DUNG ĐỀ TÀI

**Thể lực của
học sinh**

**Phát triển
sức nhanh**

**Phát triển
sức mạnh**

**Phát triển
sức bền**

**Năng lực
phối hợp
vận động**

MỘT SỐ BÀI TẬP RÈN THỂ LỰC



Ném cầu xa



Lắc cổ tay



Bật cóc



Nhảy dây



Di chuyển ngang sân nhật cầu



Di chuyển lên xuống



Bật cóc tiến, lùi



Di chuyển 4 góc sân



Di chuyển nhật cầu



Di chuyển tiến – lùi

NÉM CẦU XA

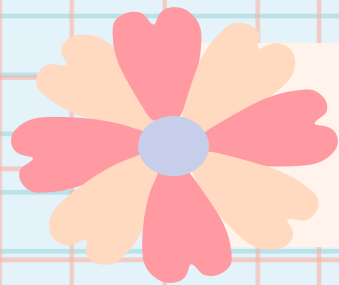


Mục đích: Phát triển sức mạnh của cánh tay và phối hợp động tác vươn hông đánh tay trong khi đánh cầu.



Chuẩn bị: Mỗi em hai quả cầu lông đứng đối diện nhau cách nhau khoảng 4-6 m.

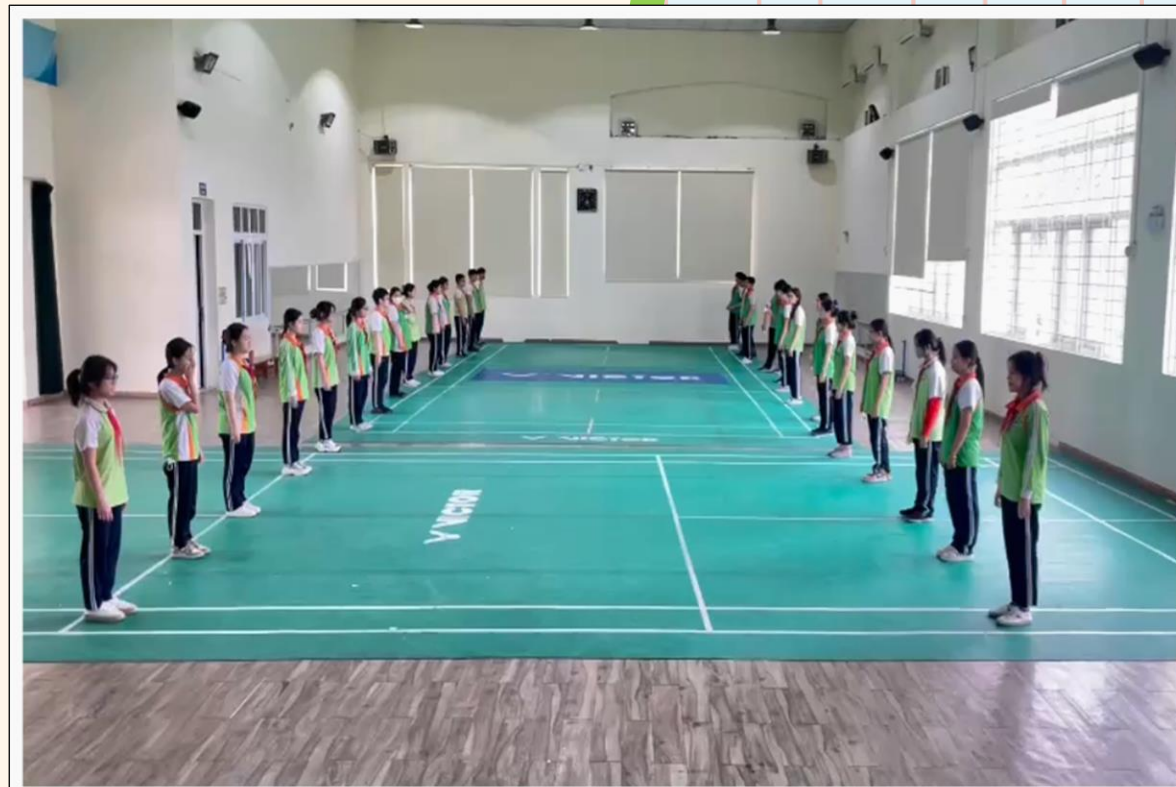




NÉM CẦU XA

Cách tập luyện: Đứng thành 2 hàng ngang, quay mặt vào nhau cách nhau 4-6 m, giãn cách 1 sải tay. Giáo viên ra hiệu lệnh bằng còi, học sinh thực hiện ném cầu ra sang phía hàng đối diện (ném cao-xa).

Thực hiện: Đứng chân trước chân sau (không được lấy đà, không được nhảy lên) đưa cầu ra sau vươn hông và ném.



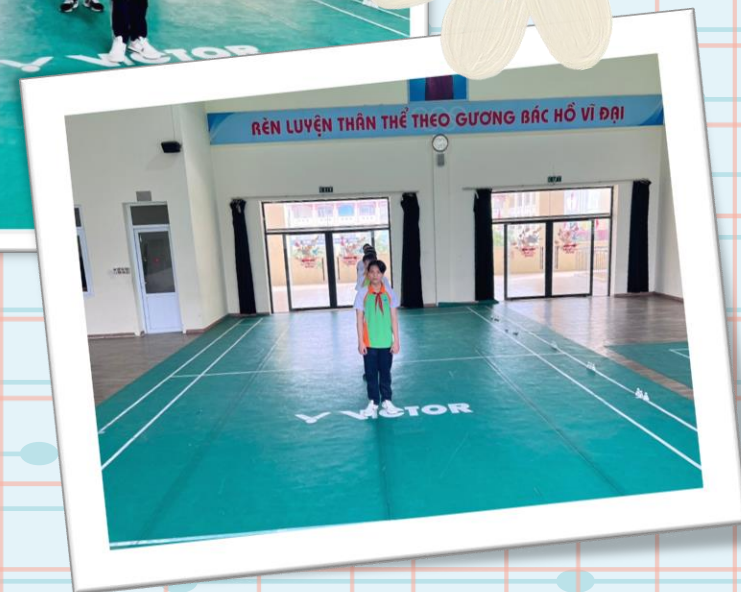
DI CHUYỂN NGANG SÂN NHẬT CẦU

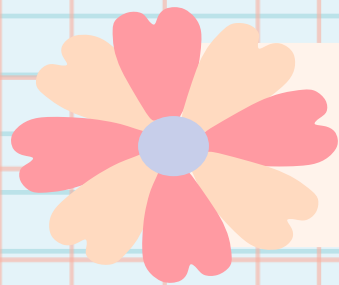
 **Mục đích:** Phát triển sức nhanh
di chuyển ngang.

 **Chuẩn bị:**

+ Quả cầu lông: 10 đến 15 quả/
em (có thể dùng cả quả cầu
hổng).

+ Sân cầu lông đơn.





DI CHUYỂN NGANG SÂN NHẬT CẦU



Cách tập: Thực hiện từng hàng đứng dọc giữa sân cầu lông. Có hiệu lệnh còi tất cả di chuyển sang phải nhật từng quả cầu ở đường dọc bên phải di chuyển sang trái bỏ vào đường dọc bên trái.

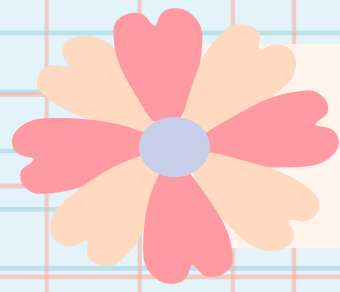


Thời gian: Nam thực hiện 3 tổ, nữ 2 tổ. Mỗi tổ 1 phút, nghỉ giữa các tổ là 1 phút.

BẬT CỐC



Mục đích: Phát triển sức mạnh tốc độ của cơ chân.



BẬT CỐC



Cách tập: Hai tay chống hông ngồi nhô trên gót chân, kiễng gót khi có hiệu lệnh của giáo viên người tập bật liên tục 4 bước về phía trước với độ dài tối đa. Nam tập 5 tổ; Nữ tập 3 tổ, thời gian nghỉ giữa các tổ là 30 giây.

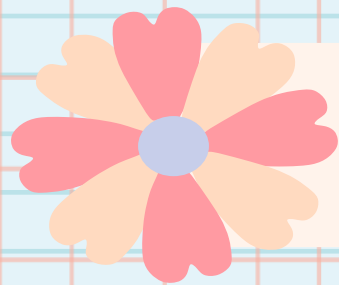


BẬT CỐC



Đội hình tập luyện:

Tập đồng loạt ở đội hình khởi động. Hàng trước bật 4 bước, tiếp đến hàng sau cho đến hết và quay lại.



DI CHUYỂN TIẾN LÙI



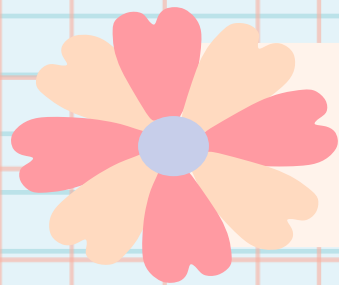
Mục đích: Nhằm phát triển sức nhanh di chuyển tiến và lùi cho người tập.



Chuẩn bị:

Sân cầu lông, lưới cầu lông.





DI CHUYỂN TIỀN LÙI



Cách tập:

- Tập từng hàng:
1/2 hàng ngang đứng ngang ở cuối sân phải.
1/2 hàng ngang còn lại đứng ngang ở cuối sân trái.

- Nghe lệnh còi của giáo viên: Người tập lập tức chạy lên chạm tay vào lưới và chạy lùi về phía cuối sân.
- Mỗi người chạy lên xuống 10 lần thì dừng tập.

KẾT QUẢ SAU KHI ÁP DỤNG CÁC BÀI TẬP

Sau khi áp dụng các bài tập, tôi nhận thấy HS:

- Có sự thay đổi rõ về sức mạnh của tay khi áp dụng vào các kĩ thuật như: phát cầu, phong cầu, đập cầu.
- Khi thực hiện các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu như: di chuyển nhanh nhẹn hơn, linh hoạt hơn.



KẾT QUẢ KIỂM TRA ĐÁNH GIÁ

STT	Lớp	Số số	Trước khi áp dụng				Sau khi áp dụng			
			Giỏi	Khá	Đạt	CD	Giỏi	Khá	Đạt	CD
1	8C1	45	15 HS (33%)	15 HS (33%)	7 HS (16%)	8 HS (18%)	20 HS (45%)	18HS (40%)	4 HS (9%)	3 HS (6%)
2	8C2	45	16 HS (35%)	14 HS (31%)	7 HS (16%)	8 HS (18%)	18 HS (40%)	20 HS (45%)	4 HS (9%)	3 HS (6%)
3	8C3	45	14 HS (31%)	16 HS (35%)	8 HS (18%)	7 HS (16%)	21 HS (47%)	17 HS (38%)	5 HS (11%)	2 HS (4%)

KẾT QUẢ KIỂM TRA CHỦ ĐỀ TTTC



Loại giỏi: Tăng 11% (Do loại đạt và chưa đạt giảm)



Loại khá: Tăng 7 % (Do loại đạt và chưa đạt giảm)



Loại đạt: Giảm 6 % (Do loại khá giỏi tăng lên)



Chưa đạt: Giảm 12 % (Do loại khá giỏi tăng lên)

THÀNH TÍCH THI ĐẤU CẤP HUYỆN



Huy chương	Vàng	Bạc	Đồng
2023-2024	3	3	2



UBND HUYỆN THANH TRÌ
TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ THANH LIỆT



**"ÁP DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP BỔ TRỢ NHẪM PHÁT
TRIỂN THỂ LỰC MÔN CẦU LÔNG CỦA HỌC SINH LỚP 8
TRƯỜNG THCS THANH LIỆT".**

Giáo viên: Ngô Thị Nhung
Môn học: Giáo dục thể chất



XIN TRÂN TRỌNG CẢM ƠN

