

*Thành phố Hồ Chí Minh, ngày 11 tháng 9 năm 2018*

## **KẾ HOẠCH HOẠT ĐỘNG CẦU LẠC BỘ CẦU LÔNG NĂM HỌC 2018 – 2019**

### **I. MỤC ĐÍCH – YÊU CẦU**

Giáo viên theo hướng dẫn của BGH trường xây dựng kế hoạch hoạt động cầu lạc bộ cầu lông đáp ứng các yêu cầu về thực hiện nhiệm vụ của năm học 2018-2019, phù hợp với triết lý giáo dục, tầm nhìn, sứ mệnh của nhà trường.

Các hoạt động của giáo viên cần chú trọng mục tiêu dạy học cho học sinh đảm bảo các tiêu chí về học tập chất lượng cao và học tập liên văn hoá của nhà trường nhằm giúp các em học sinh hướng đến việc học tập để có nhận thức đúng đắn, làm một công dân tốt, có đầy đủ kỹ năng để trở thành một công dân kỹ thuật số, công dân toàn cầu, trang bị kiến thức liên văn hóa để thích ứng với đô thị thông minh và quá trình hội nhập quốc tế; học tập để trở thành một công dân có trách nhiệm, người con hiếu thảo, xây dựng gia đình hạnh phúc; học tập để có nghề nghiệp hiệu quả, nuôi mình và gia đình; học tập để đóng góp cho thành phố và đất nước. Các em có thể làm việc và học tập như một công dân toàn cầu nhưng vẫn giữ được nét văn hóa và truyền thống của dân tộc Việt Nam.

Nhằm rèn luyện cho học sinh tính kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn, tính tập thể và các kỹ thuật cơ bản trong cầu lông.

Nhằm trang bị cho học sinh một số kiến thức và kỹ năng trong cầu lông. Rèn luyện sự nhanh nhẹn, khéo léo và phát triển thể lực cho học sinh.

Học sinh tuân theo sự hướng dẫn của HLV, tập luyện nghiêm túc, không đùa giỡn, không làm việc riêng.

Tích cực tập luyện, phát triển kỹ năng cần thiết cho môn học. Vận dụng các kiến thức đã học vào thực tiễn và trong thi đấu.

### **II. ĐỐI TƯỢNG THAM DỰ**

Học sinh trường Quốc tế Á Châu có đam mê, yêu thích bộ môn Cầu lông.

### III. KẾ HOẠCH HOẠT ĐỘNG

Hoạt động	Nội dung chi tiết	Người thực hiện
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung: Bài tập phát triển chung 5 động tác (tay, chân, lườn, bụng, toàn thân).</li> <li>- Khởi động chuyên môn: Xoay các khớp, ép dẻo, ép dây chằng dọc, dây chằng ngang, bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Huấn luyện viên.</li> <li>- Học sinh.</li> </ul>
2	<p>Học các bài tập thể lực chuyên môn.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy biến tốc, chạy đổi hướng từ 10-20m (10 phút x 2 lần).</li> <li>- Chạy tăng tốc 10-20m.</li> <li>- Đội hình tập luyện.</li> <li>□□□ □..... □</li> <li>□□□ □..... □</li> <li>□□□ □..... □</li> <li>- Chạy lặp lại 10-20m</li> <li>- Nằm sấp chống đẩy với cường độ nhanh.</li> <li>- Bật cóc tiến, bật cóc lùi</li> <li>- Di chuyển 4 góc sân.</li> <li>- Bật nhảy 2 chân tại chỗ trong 20s.</li> <li>- Thực hiện bật nhảy đổi chân trước sau.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Huấn luyện viên.</li> <li>- Học sinh.</li> </ul>
3	<p>Học các kỹ thuật cơ bản của môn Cầu lông.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cách cầm vợt.</li> <li>- Cách giao cầu.</li> <li>- Di chuyển đơn, đa bước.</li> <li>- Đánh cầu thấp, cao thuận tay.</li> <li>- Tập luyện 2 em một nhóm tập các kỹ thuật cơ bản của môn cầu lông.</li> <li>- Đánh cầu thấp, cao trái tay.</li> <li>- Đánh cầu bỏ nhỏ.</li> <li>- Đập cầu chính diện và chéo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Huấn luyện viên.</li> <li>- Học sinh.</li> </ul>

<b>Hoạt động</b>	<b>Nội dung chi tiết</b>	<b>Người thực hiện</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Đẩy cầu bên thuận tay và trái tay.</li> <li>- Đánh bật cầu lao ngang.</li> </ul>	
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thả lỏng, hồi tĩnh: Các cơ, khớp: Tay, chân, toàn thân.</li> <li>+ Ôn luyện các bài tập đã học.</li> <li>+ Luyện tập kỹ thuật cầu lông.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Huấn luyện viên.</li> <li>- Học sinh.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cho học sinh thi đấu đơn đôi mỗi buổi tập.</li> <li>- Đề xuất thi đấu giao lưu giữa các cơ sở mỗi tháng một lần.</li> <li>- Giao lưu với người nổi tiếng trong lĩnh vực cầu lông.</li> <li>- Chọn học sinh đi thi các giải quận, thành phố .</li> <li>- Đề xuất tổ chức giải Vô Địch Các CLB trường Quốc tế Á Châu.</li> <li>- Chọn Học sinh tham gia hội thao cuối năm.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Huấn luyện viên.</li> <li>- Học sinh.</li> </ul>

#### **IV. KẾT QUẢ TẬP LUYỆN**

Huấn luyện viên tiến hành nhận xét tình hình tập luyện của từng học sinh, chỉ ra các khuyết điểm và hướng dẫn cách cải thiện nhằm nâng cao các kỹ năng cho học sinh.

Tổng kết các kết quả đạt được và đúc kết các kiến thức để cho học sinh nắm rõ hơn nhằm nâng cao chất lượng của câu lạc bộ ngày càng phát triển.

**HIỆU TRƯỞNG**

**GV lập kế hoạch**

**Hồ Thanh Cường**