

TRƯỜNG THCS VÀ THPT ĐÌNH THIÊN LÝ
BỘ PHẬN ĐÀO TẠO



MÔ TẢ CHI TIẾT MÔN TỰ CHỌN

DÀNH CHO HỌC SINH KHỐI 12, NĂM HỌC 2020 - 2021



THỂ DỤC THỂ THAO
Cầu lông nâng cao
Bóng đá nâng cao
Bóng bàn nâng cao
Bóng rổ nâng cao
Bóng chuyền nâng cao



STT No	Tên môn tự chọn Elective subjects	Nội dung mô tả môn học Description of the subject
1	Cầu lông nâng cao	<p>Mục tiêu môn học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đạt được nền tảng thể lực chuyên môn tốt: sức khỏe, dẻo dai, bền bỉ, tốc độ. - Nâng cao các kỹ năng thực hiện những kỹ thuật cầu lông. <p>Tóm tắt chương trình học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nâng cao kỹ thuật di chuyển, củng cố kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay, đập cầu, phát cầu, thể lực hỗ trợ - Các bài thi đấu nâng cao thể lực. <p>Yêu cầu đối với học sinh:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phải thật sự yêu thích môn cầu lông, là môn đòi hỏi sự linh hoạt cũng như nghiêm túc tập luyện để hạn chế chấn thương.
2	Bóng đá nâng cao	<p>Mục tiêu môn học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rèn luyện sức khỏe; nâng cao các kỹ năng, kỹ thuật trong bóng đá. - Tạo tính đoàn kết trong các bạn cùng khối với nhau khi tham gia bộ môn. <p>Tóm tắt chương trình học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập các bài tập tăng dần độ khó của kỹ thuật. - Kiểm tra quá trình tập luyện qua các tiêu chí đánh giá mà giáo viên đã đưa ra trong quá trình giảng dạy kỹ thuật. - Thi đấu đồng đội. <p>Yêu cầu đối với học sinh:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đam mê, yêu thích bộ môn, nghiêm túc và tích cực thực hiện các bài tập giáo viên đưa ra.
3	Bóng bàn nâng cao	<p>Mục tiêu môn học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rèn luyện phản xạ, nâng cao sức khỏe. thực hiện tốt các kĩ thuật đánh bóng thuận tay và trái tay kết hợp di chuyển hai điểm và hai góc. - Thực hiện được các bài đánh bóng nâng cao. <p>Tóm tắt chương trình học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đánh bóng thuận tay và trái tay kết hợp di chuyển hai điểm thuần thục. - Giao bóng, đánh bóng tự do toàn bàn. - Thi đấu tự do. <p>Yêu cầu đối với học sinh:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đem theo vợt khi đến tiết học. - Yêu thích và đam mê môn bóng bàn, tập trung, tích cực trong giờ học

4	Bóng rổ nâng cao	<p>Mục tiêu môn học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rèn luyện sức khỏe cho học sinh. Nâng cao tinh thần đoàn kết, ý thức tập thể. - Trang bị những kỹ năng cơ bản và hiểu biết về môn học bóng rổ. - Thành thạo được những kỹ thuật cơ bản, tiếp cận kỹ thuật nâng cao <p>Tóm tắt chương trình học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thành thạo 4 kỹ thuật cơ bản của môn bóng rổ (Nhồi bóng-chuyền bóng-Ném rổ-lên rổ). - Nâng cao có độ khó trong mỗi kỹ thuật. - Thi đấu đồng đội kết hợp nhuần nhuyễn kỹ thuật cơ bản và nâng cao <p>Yêu cầu đối với học sinh:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tính kỷ luật trong suốt quá trình theo học tập bộ môn. - Tập luyện nghiêm túc trong giờ học.
5	Bóng chuyền nâng cao	<p>Mục tiêu môn học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện tốt động chuyền bóng cao tay, thấp tay phối hợp di chuyển, chuyền bóng sau đầu, tập chuyền 2 phối hợp tốt trong thi đấu - Biết cách nhảy chắn bóng, đập bóng cơ bản - Phát bóng, cao tay thấp tay vào vị trí quy định - Rèn luyện thể lực tốt, biết luật và thi đấu theo luật <p>Tóm tắt chương trình học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học chuyền bóng cao tay, thấp tay, chuyền bóng sau đầu, tập chuyền hai kết hợp di chuyển - Tập phát bóng thấp tay, cao tay vào vị trí quy định - Tập đỡ chuyền 1, vào đà đập bóng, nhảy chắn bóng - Học luật bóng chuyền và thi đấu theo luật <p>Yêu cầu đối với học sinh:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện tốt chuyền bóng cao tay, thấp tay và phát bóng - Thực hiện đúng động tác, chắn bóng, đập bóng - Hiểu luật và thi đấu đúng luật bóng chuyền



Trưởng BP. Đào tạo

Trương Thị Minh Uyên

Tổ trưởng chuyên môn

Nguyễn Thị Thảo Sương