

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: Số 23

Tuần : 23

Tiết KHDH: 45 + 46

CHỦ ĐỀ: BÓNG ĐÁ – LỚP 10

Ngày soạn: 10 - 9

Ngày dạy:

NỘI DUNG BÀI DẠY:

- Bài tập phối hợp kỹ thuật.

- Học: Kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa

- Đấu tập.

I. Mục tiêu:

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện bài tập phối hợp kỹ thuật.
- Biết và hiểu được nguyên lý yếu lĩnh kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa.
- Phân tích được kỹ thuật động tác trong tập luyện.
- Học sinh biết vận dụng các kỹ thuật đã học vào đấu tập.

2. Phẩm chất:

Bài học góp phần hình thành các phẩm chất chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm, cụ thể:

- Chăm chỉ: Có ý thức tự học, tự rèn luyện, tự giác, tích cực, nhiệt tình tham gia hoạt động nhóm
- Trung thực: + Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân, tổ nhóm.
- + Nhận xét đúng, trung thực về các bạn khi thực hiện kỹ thuật động tác.
- Trách nhiệm: Có ý thức hỗ trợ, giúp đỡ, hợp tác với các bạn trong nhóm để đạt kết quả tốt.

3. Năng lực: Bài học góp phần hình thành, phát triển các năng lực sau đây:

3.1. Năng lực chung.

- Năng lực tự chủ và tự học:

- + HS chủ động tìm hiểu tài liệu, video, hình ảnh liên quan bài học, quan sát động tác của GV
- + HS có ý thức tập luyện cá nhân, phát huy năng lực tự học, tự quan sát, tự sửa sai.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác:

- + Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với tranh ảnh và quan sát để trình bày thông tin về động tác.
- + Biết hợp tác trong nhóm, cặp đôi để thực hiện kỹ thuật, bài tập.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:

- + Biết phán đoán, xử lý các tình huống linh hoạt trong tập luyện môn Bóng đá.
- + Thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân, cặp đôi và tổ/nhóm, HS biết phát hiện sai lầm của mình và của bạn khi tập luyện từ đó nhận xét, điều chỉnh, sửa sai rút kinh nghiệm cho bản thân.

3.2. Năng lực đặc thù.

- NL chăm sóc sức khỏe:

- + HS giữ gìn vệ sinh cá nhân, vệ sinh sân tập trước, trong và sau khi học.
- + HS nghiêm túc, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- NL vận động cơ bản:

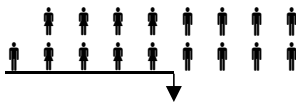
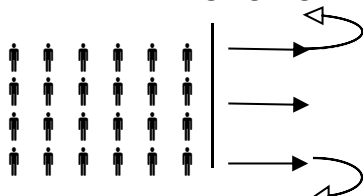
- + HS thực hiện được bài tập phối hợp kỹ thuật.

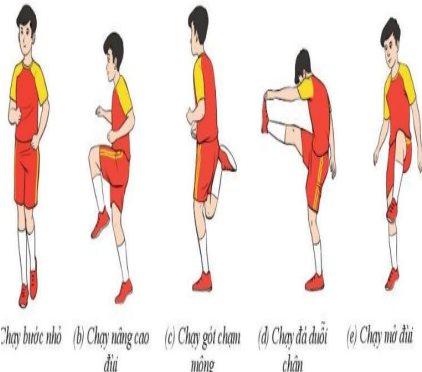
- + Bước đầu hình thành được kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa.
- + Vận dụng được các kĩ thuật và Luật đã học vào đấu tập.
- **NL hoạt động TDTT:**
- + HS biết và tham gia tích cực vào hoạt động nhóm, trình diễn, thi đấu.
- + Vận dụng được những hiểu biết về môn Bóng đá để sinh hoạt và tập luyện hằng ngày.

II. Thiết bị dạy học và học liệu.

- Địa điểm: Sân Bóng đá của trường.
- Giáo viên: KHBD; tranh ảnh (nếu có); còi; 16 cây cọc luôn; cầu môn: 02; lưới: 02; 20 quả bóng đá số 4&5.
- Học sinh: Trang phục thể thao, giày thể thao

III. Tiến trình dạy học.

NỘI DUNG	LVĐ	PHƯƠNG PHÁP, HÌNH THỨC TỔ CHỨC VÀ YÊU CẦU	
		HOẠT ĐỘNG CỦA GV	HOẠT ĐỘNG CỦA HS
A. Hoạt động: Mở đầu. (10-15') a. Mục tiêu: Tạo tâm thế cho HS tiếp nhận nhiệm vụ học tập. b. Nội dung: Nhận lớp; phổ biến nội dung, mục tiêu bài học; khởi động c. Sản phẩm: HS tiếp thu phổ biến của GV và thực hiện được bài khởi động chung, chuyên môn d. Tổ chức thực hiện:			
* Nhận lớp: LT Tập trung lớp thành 4 tổ hàng ngang, điểm số, báo cáo. * Giáo viên phổ biến: nội dung, mục tiêu bài học. * Khởi động chung: + Bài thể dục tay không: Vươn thở, tay vai, tay ngực, vặn mình, lườn, lưng bụng, chân, toàn thân + Các khớp cổ tay, chân, vai, hông, gối, ép ngang, dọc,..... * Khởi động chuyên môn: + Chạy bước nhỏ; + Chạy nâng cao đùi; + Chạy gót chạm mông;	2lx8n /1đtác 2Lx10m đtác	Bước 1: Giao nhiệm vụ. - GV yêu cầu LT tập trung lớp điểm số, báo cáo. + PP sử dụng lời nói. + PP trực quan. - GV nhận lớp phổ biến nội dung, mục tiêu của bài học. - Hỏi thăm tình hình sức khỏe và kiểm tra trang phục của HS - GV quan sát, chỉ dẫn cho HS thực hiện khởi động. * GV tổ chức cho HS khởi động dưới hình thức: Tập luyện đồng loạt, tổ/nhóm. - PP đồng loạt. - PP dòng chảy	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.  GV Nhận lớp - LT tập trung lớp, điểm số, báo cáo tình hình lớp học cho GV. - LT điều khiển lớp khởi động chung, chuyên môn.  GV Đội hình 4 hàng ngang so le 

+ Đá đuổi chân; + Chạy mở đùi. * Kiểm tra TX: Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.  (a) Chạy bước nhỏ (b) Chạy nâng cao đùi (c) Chạy gối chạm mông (d) Chạy đá đuổi chân (e) Chạy mở đùi	1-2hs	- GV gọi 1-2HS lên thực hiện kỹ thuật Bước 4: K/luận, nhận định - GV nhận xét quá trình khởi động của cả lớp. + GV nhận xét, sử dụng phương pháp quan sát, công cụ là thang đo để đánh giá mức độ thực hiện của HS. * Yêu cầu: + Trang phục gọn gàng. + Trật tự - nghiêm túc. + HS tích cực, chủ động và thực hiện được các động tác khởi động. + Thực hiện được bài kiểm tra	 GV 1-2HS lên thực hiện kỹ thuật Bước 3: Báo cáo, thảo luận - LT báo cáo kết quả khởi động của lớp. + Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện bài kiểm tra của bạn.
---	--------------	--	--

B. Hoạt động: Hình thành kiến thức - Luyện tập. (65-70 phút)

1. Hoạt động 1: Bài tập phối hợp kỹ thuật (20-25')

a. Mục tiêu: Hình thành được kỹ năng cho HS khi thực hiện bài tập

b. Nội dung: GV phổ biến cách thực hiện bài tập; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện theo hướng dẫn.

c. Sản phẩm: HS thực hiện được bài tập và hoàn thành lượng vận động.

d. Tổ chức thực hiện:

*** Hình thành kiến thức:**

Nhắc lại cách thực hiện bài tập phối hợp để HS định hình được động tác và nêu những điểm cần chú ý.

*** Luyện tập:**

➤ **BT1:** Dẫn bóng theo đường thẳng. Hai HS 1 cặp, đứng đối diện cách nhau 8-10m. Thực hiện kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân hoặc mu giữa bàn chân vòng qua bạn và dẫn bóng về vị trí ban đầu → kết hợp đá bóng bằng lòng bàn chân hoặc mu giữa bàn chân. (Nếu nhóm có 3HS thì luân phiên nhau tập luyện)

3-7L
/hs

Bước 1: Giao nhiệm vụ

- GV thực hiện lại bài tập
+ PP sử dụng lời nói

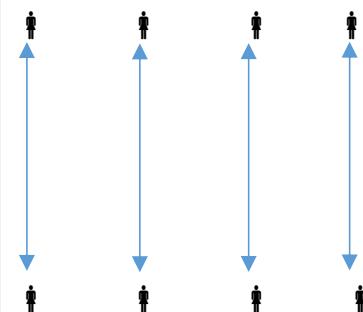
* GV cho HS tập kỹ thuật dưới hình thức: Tập luyện theo cặp đôi, tổ/nhóm.

- Tập luyện theo cặp đôi: 1 HS tập; 1 HS hỗ trợ, quan sát và nhận xét → đổi lại.
(PP phân nhóm cặp đôi, PP lặp lại)

Bước 2: Thực hiện n/vụ

- HS quan sát chú ý.
+ PP trực quan

* HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV/NT.

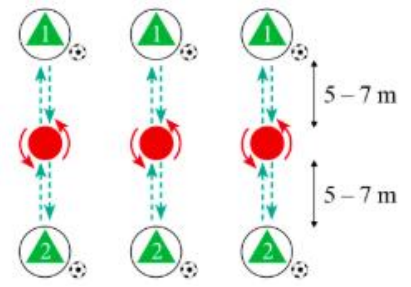


 **GV (BT1)**

➤ **BT2:** Phối hợp dừng bóng và đá bóng bằng lòng hoặc mu giữa bàn chân do người hỗ trợ số 1 chuyền tới cách 5-7m, sau đó xoay người thực hiện dừng bóng và đá bóng bằng lòng hoặc mu giữa bàn chân cho người hỗ trợ số 2 chuyền tới, mỗi HS xoay 4-5 vòng → Luân phiên đổi người.

3-7L
/hs

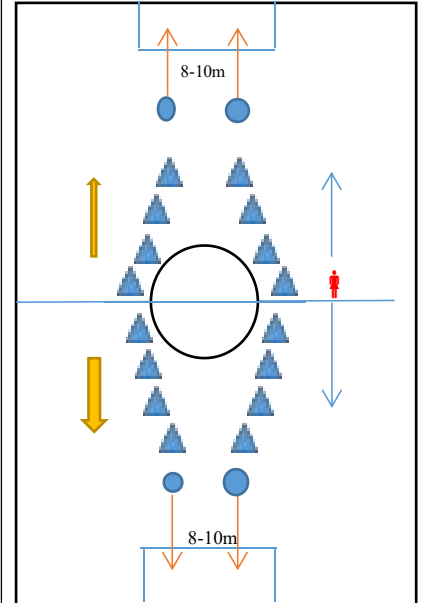
- Từng nhóm tập luyện. Mỗi nhóm có 1 nhóm trưởng điều khiển cả nhóm cùng tập.
(PP phân nhóm, PP lặp lại).



➤ **BT3:** Phối hợp dẫn bóng bằng lòng hoặc mu giữa bàn chân qua 4-5 cọc kết hợp đá bóng bằng lòng hoặc mu giữa bàn chân vào cầu môn cự ly 8-10m.

3-7L
/hs

(PP phân nhóm, PP lặp lại).



■ GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện

Bước 4: Kết luận, nhận định

→ Mời 2HS thực hiện lại kỹ thuật đã học.

- GV quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS sau cùng nhằm đáp ứng yêu cầu cần đạt và sửa sai cho HS

*** Yêu cầu:**

- HS thực hiện được kỹ thuật
- Phối hợp động tác nhịp nhàng.
- Chọn thời điểm tiếp xúc cầu hợp lý.
- Giúp đỡ bạn cùng tập.

- HS tích cực tập luyện và quan sát, tự giác sửa sai rút kinh nghiệm bản thân.

Bước 3: Báo cáo, thảo luận

- Nhóm trưởng báo cáo tình hình tập luyện của các bạn.

- 2HS lên thực hiện lại kỹ thuật đã học.

← Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện lại kỹ thuật của bạn.

+ Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.

2. Hoạt động 2: Học: Kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa (20-25')

a. Mục tiêu: - Trang bị cho HS kiến thức cơ bản kỹ thuật.

- HS ghi nhớ và hiểu được nguyên lý, yếu lĩnh kỹ thuật động tác.

- b. Nội dung:** GV phân tích làm mẫu động tác; HS chú ý quan sát và thực hiện theo hướng dẫn.
- c. Sản phẩm:** HS bước đầu hình thành cơ bản được kĩ thuật mới và hoàn thành lượng vận động.
- d. Tổ chức thực hiện:**

*** Hình thành kiến thức mới:** -

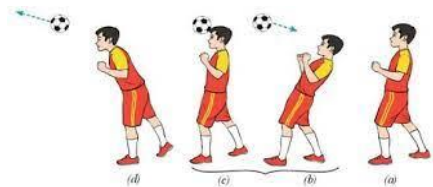
- **Phân tích kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa.**

+ **Mục đích:** dùng để chuyển bóng, phá bóng, đứng điểm cầu môn khi bóng ở trên cao.

+ **TTCB:** Chân trước chân sau hoặc hai chân song song, hai tay co tự nhiên, mắt quan sát bóng.

+ **Thực hiện:** Thân người ngã về sau, hai tay co tự nhiên, chân sau khụy, khi bóng đến thực hiện đập chân, chuyển trọng tâm về trước, tiếp xúc bóng lúc thân người vượt qua tư thế thẳng đứng, tiếp xúc vào tâm và sau quả bóng.

+ **Kết thúc:** Sau khi đánh bóng, thân người tiếp tục đổ về trước theo quán tính, bước lên trước để giữ thăng bằng.



- @ Sai lầm:** - Lồng cổ
- Không tiếp xúc vào tâm bóng
- Thời điểm tiếp xúc bóng không hợp lí.
- @ Sửa chữa:** - Cứng cổ
- Tập mô phỏng nhiều lần
- Tự tung bóng và tập nhiều lần

*** Luyện tập kĩ thuật:**

Bước 1: Giao nhiệm vụ

*** Gv phân tích, làm mẫu động tác.**

+ PP sử dụng lời nói.

- GV chọn vị trí thích hợp làm mẫu và cho HS xem tranh, ảnh kĩ thuật động tác (nếu có), để giúp tất cả HS đều quan sát được động tác cần học.

- Khi làm mẫu GV kết hợp nêu điểm cơ bản, trọng tâm của động tác để học sinh dễ nhớ.

- Nêu những sai lầm thường mắc và cách khắc phục cho HS khi thực hiện động tác.

*** GV nêu câu hỏi:**

1. Nêu tên kĩ thuật đã học?
2. Tiếp xúc bóng ở đâu của quả bóng?

*** GV tổ chức cho HS tập kĩ thuật mới dưới hình thức:** Tập luyện đồng loạt (cả lớp), cá nhân, cặp đôi.

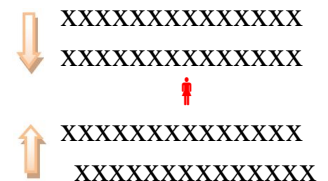
Bước 2: Thực hiện n/ vụ

- HS lắng nghe, quan sát

+ Phương pháp trực quan

*** Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác:**

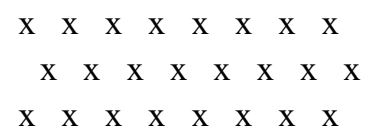
- HS đứng thành những hàng ngang quay mặt vào trong quan sát GV làm mẫu.

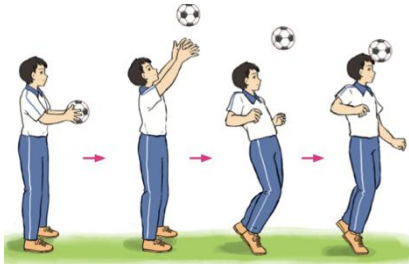
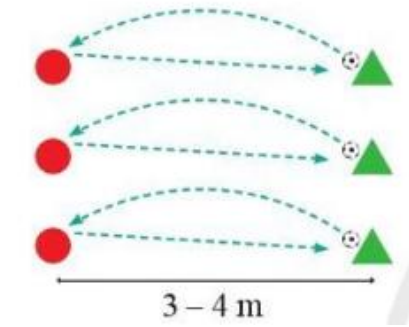


- HS lắng nghe, quan sát.

- HS trả lời câu hỏi.

*** HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV**



➤ BT1: Tập mô phỏng kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa.	8-10L	- Cả lớp cùng tập luyện. (PP đồng loạt, PP lặp lại).	X X X X X X X X ↑ GV
➤ BT2: Tại chỗ tự tung bóng lên cao 50-60cm và đánh đầu bằng trán giữa	8-10L /hs	- Từng cá nhân tập luyện. (PP tự tập luyện, PP lặp lại)	
➤ BT3: Hai HS một bóng đứng cách nhau khoảng 3-4m, một HS tung bóng cho HS kia đánh đầu bằng trán giữa và ngược lại (Nếu nhóm có 3HS thì luân phiên nhau tập luyện)	8-10L /hs	- Tập luyện theo cặp đôi: 1 HS tập; 1 HS quan sát và nhận xét bạn → đổi lại. (PP phân nhóm cặp đôi, PP lặp lại)	
		* GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện. Bước 4: Kết luận, nhận định → Mời 2HS thực hiện (trình diễn) lại kỹ thuật đã học. - GV quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS sau cùng nhằm đáp ứng yêu cầu cần đạt và sửa sai cho HS * Yêu cầu: - HS thực hiện được kỹ thuật - Phối hợp động tác nhịp nhàng. - Chọn thời điểm tiếp xúc bóng hợp lý. - Giúp đỡ bạn cùng tập.	- HS tích cực tập luyện và quan sát, tự giác sửa sai rút kinh nghiệm bản thân. Bước 3: Báo cáo, thảo luận - Nhóm trưởng báo cáo tình hình tập luyện của các bạn. - 2HS lên thực hiện (trình diễn) lại kỹ thuật đã học. - Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện lại kỹ thuật của bạn. + Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.
* Hoạt động nhóm (áp dụng cho hoạt động 1,2). Trong quá trình học tập các hoạt động: Tập luyện theo trình độ từng nhóm (dạy học phân hóa).		* Giáo viên quan sát và phân loại trình độ học sinh thành 3 mức: + Nhóm 1: Thực hiện kỹ thuật chưa tốt. + Nhóm 2: Thực hiện được kỹ thuật. + Nhóm 3: Thực hiện tốt kỹ thuật - Nhóm 3 sẽ là nhóm hỗ trợ nhóm 1 và 2 tập luyện.	+ Nhóm 3: Chia đều về nhóm 1, 2 để hỗ trợ những học sinh khác tập luyện. + Nhóm 2: 2 - 3 học sinh thành một nhóm luân phiên tập luyện + Học sinh của nhóm 3 thực hiện tốt sẽ hỗ trợ và giúp các nhóm còn lại.

3. Hoạt động 3: Đấu tập (15-20')

a. Mục tiêu: Hình thành được kỹ năng cho HS khi vận dụng các kỹ thuật đã học vào đấu tập.

b. Nội dung: Đấu tập

c. Sản phẩm: HS thực hiện các kĩ thuật đã học vào đấu tập và hoàn thành lượng vận động.

d. Tổ chức thực hiện:

*** Hình thành kiến thức:**

Đấu tập

- Tổ chức thi đấu (chủ yếu là rèn luyện kĩ thuật, chiến thuật, cảm giác bóng và thi đấu để chỉnh sửa kĩ thuật và độ chính xác của đường bóng khi phối hợp kĩ thuật).
- Thông qua thi đấu tập để rèn luyện kĩ thuật đã học, phát huy chiến thuật, tính sáng tạo và khả năng hiểu biết của HS.
- Áp dụng Luật vào đấu tập.

*** Luyện tập:** Chia mỗi nhóm từ 5-7HS thi đấu 5 phút. Các HS còn lại ngồi xem và cổ vũ các bạn thi đấu → Luân phiên nhau thi đấu tập và tập làm trọng tài.

Bước 1: Giao nhiệm vụ

- GV nhắc lại một số điểm luật BC và nêu những điểm cần chú ý trước khi đấu tập.
- + PP sử dụng lời nói.

* GV tổ chức cho HS đấu tập dưới hình thức: Đấu tập theo nhóm.

- Phương pháp thi đấu

Bước 2: Thực hiện N/ vụ

- HS lắng nghe, quan sát
- + Phương pháp trực quan

* HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV



Bước 4: K/luận, nhận định

- Giáo viên quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS và sửa sai cho học sinh.

*** Yêu cầu:**

- Học sinh vận dụng được các kĩ thuật đã học vào đấu tập.

Bước 3: Báo cáo, thảo luận

- GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.

C. Hoạt động: Kết thúc - Vận dụng (4-5')

a. Mục tiêu: Nhằm trang bị cho HS cách thả lỏng, hồi tĩnh, bài về nhà và vận dụng kiến thức vào thực tế.

b. Nội dung: Thả lỏng, nhận xét, bài về nhà - Vận dụng những kiến thức đã học.

c. Sản phẩm: HS thả lỏng tích cực, tiếp thu ý kiến nhận xét và bài về nhà của GV - Vận dụng những kiến thức đã học vào tập luyện hàng ngày.

d. Tổ chức thực hiện:

*** Thả lỏng:** Học sinh thả lỏng hồi tĩnh (bài tập thả lỏng tại chỗ)

Bước 1: Giao nhiệm vụ

- GV giao LT điều khiển cả lớp thả lỏng hồi tĩnh.
- + PP sử dụng lời nói.
- + PP trực quan.

Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ

- LT hô cho cả lớp thực hiện thả lỏng theo chỉ dẫn của GV.

x x x x x x x x
x x x x x x x x
x x x x x x x x
x x x x x x x x



Đội hình thả lỏng
Phương pháp đồng loạt

* Nhận xét: Tập trung nhận xét lớp. * Bài về nhà: Ôn các nội dung đã học * Vận dụng: Vận dụng các kỹ thuật đã học vào tập luyện ở nhà, vào quá trình học môn Bóng đá, vào vui chơi, giải trí, sinh hoạt và tham gia các CLB... (tùy khả năng của từng HS). - Ý kiến học sinh. - Xuống lớp.	Bước 4: Kết luận, nhận định - Giáo viên nhận xét, đánh giá thả lỏng, kết quả học tập, ý thức, thái độ của HS. - Tuyên dương những HS có tiến bộ trong học tập. - Giáo viên hướng dẫn HS tập luyện ở nhà. - Giáo viên hướng dẫn HS cách vận dụng các bài tập và kỹ thuật. GV hô: Cả lớp “Giải tán”.	Bước 3: Báo cáo, thảo luận - LT báo cáo kết quả thả lỏng của cả lớp. + HS tiếp thu ý kiến nhận xét của GV và tự đánh giá mức độ hoàn thành bài học của mình. - HS tập luyện bài tập ở nhà theo chỉ dẫn của GV. - HS vận dụng các bài tập và kỹ thuật vào tập luyện ở nhà và vào vui chơi, giải trí, tập luyện tại các CLB... HS hô: “Khỏe”   GV
---	---	---

*** Rút kinh nghiệm thực tế giảng dạy:**

.....

.....

.....

.....

.....