

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: Số 06

Tuần : 06

Tiết KHDH: 11 + 12

CHỦ ĐỀ: BÓNG ĐÁ – LỚP 10

Ngày soạn: 15 - 8

Ngày dạy:

NỘI DUNG BÀI DẠY:

- Ôn: + *Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân*
+ *Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân và mu giữa bàn chân*
- *Một số điều luật cơ bản.*
- *Thể lực: Do GV chọn*

I. Mục tiêu:

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân, dẫn bóng bằng lòng bàn chân và mu giữa bàn chân
- Hiểu được một số điều luật về môn bóng đá
- Học sinh biết cách thực hiện bài tập thể lực nhằm nâng cao sức khỏe.

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 kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân, kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân và mu giữa bàn chân.
- + Vận dụng được một số điều luật môn bóng đá trong tập luyện.
- + Thực hiện được bài tập phát triển thể lực.

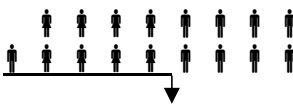
- NL hoạt động TDTT:

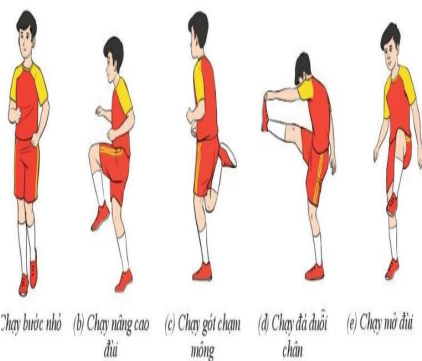
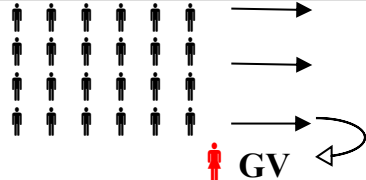
- + HS biết và tham gia tích cực vào hoạt động nhóm, trình diễn.
- + Vận dụng được những hiểu biết về môn Bóng đá để sinh hoạt và tập luyện hằng ngày.

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	LVB	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:	2lx8n /1đtác	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.	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

+ Chạy bước nhỏ; + Chạy nâng cao đùi; + Chạy gót chạm mông; + Đá duỗi 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 gót chạm mông (d) Chạy đá duỗi chân (e) Chạy mở đùi	2Lx10m đất 1-2hs	- PP dòng chảy - 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	 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)

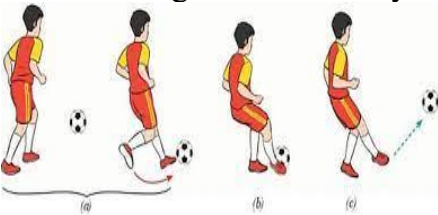
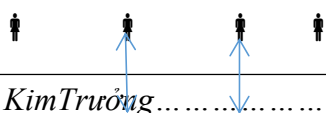
1. Hoạt động 1: Ôn: Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân (20-25 phút)

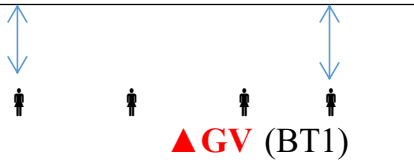
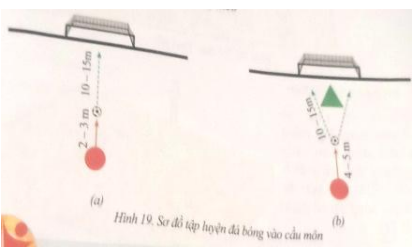
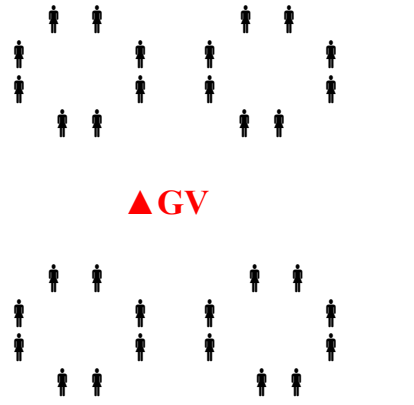
a. Mục tiêu: Hình thành được kỹ năng cho HS khi thực hiện kỹ thuật

b. Nội dung: GV nhắc lại kỹ thuật; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện theo hướng dẫn.

c. Sản phẩm: HS thực hiện được kỹ thuật và hoàn thành lượng vận động.

d. Tổ chức thực hiện:

* Hình thành kiến thức: đá bóng bằng lòng bàn chân Nhắc lại cách thực hiện kỹ thuật để HS định hình được động tác và nêu những điểm cần chú ý.  (a) (b) (c) * Luyện tập: ➤ BT1: Hai HS 1 cặp, đứng	20-30L	Bước 1: Giao nhiệm vụ - GV thực hiện lại kỹ thuật + PP sử dụng lời nói * GV tổ chức cho HS tập kỹ thuật dưới hình thức: Tập luyện cặp đôi, tổ/nhóm. - Tập luyện theo cặp đôi: 2 HS	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS quan sát chú ý. + PP trực quan. * HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV/NT. 
--	---------------	---	--

đôi diện cách nhau 4-5m. thực hiện kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân qua lại. (Nếu nhóm có 3HS thì luân phiên nhau tập luyện)	/hs	cùng thực hiện, quan sát và nhận xét bạn tập. (PP phân nhóm cặp đôi, PP lặp lại)	
➤ BT2: Đá bóng vào cầu môn (không có thủ môn): Hàng 1+2 thực hiện, hàng 3+4 quan sát bạn thực hiện → đổi lại.	2-5L/hs	- Từng nhóm tập luyện. Mỗi nhóm có 1 nhóm trưởng điều khiển cả nhóm cùng tập. (PP phân nhóm, PP lặp lại).	
➤ BT3: Chia lớp thành 5-6 nhóm, đứng thành vòng tròn, mỗi nhóm 1 quả bóng thực hiện kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân qua lại giữa các thành viên trong nhóm.	15-20L/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 (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 * <u>Yêu cầu:</u> - 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.	 BT3 - 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.

2. Hoạt động 2: Ôn: Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân và mu giữa bàn chân. (20-25')

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

b. Nội dung: GV nhắc lại kỹ thuật; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện theo hướng dẫn.

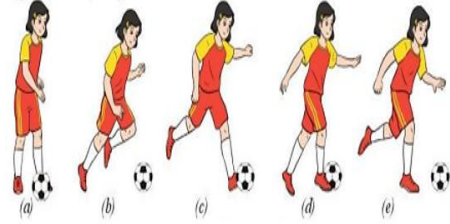
c. Sản phẩm: HS thực hiện được kỹ thuật và hoàn thành lượng vận động.

d. Tổ chức thực hiện:

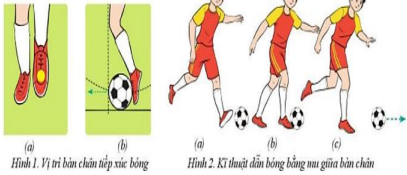
*** Hình thành kiến thức:**

Nhắc lại cách thực hiện kỹ thuật để HS định hình được động tác và nêu những điểm cần chú ý.

1. Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân



2. Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân



*** Luyện tập:**

➤ **BT1:** Thực hiện mô phỏng kỹ thuật

➤ **BT2:** 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 và mu giữa bàn chân vòng qua bạn và dẫn bóng về vị trí ban đầu → Đổi lại (Nếu nhóm có 3HS thì luân phiên nhau tập luyện)

8-10L /kt

5-7L /kt

Bước 1: Giao nhiệm vụ

- GV thực hiện lại kỹ thuật
+ PP sử dụng lời nói

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

- Cả lớp cùng thực hiện (PP đồng loạt, PP lặp lại).

- 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)

■ 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

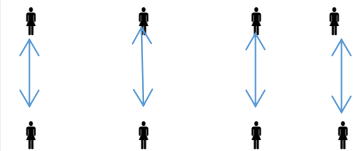
Bước 2: Thực hiện n/v

- HS quan sát chú ý.
+ PP trực quan.

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



▲ GV (BT1)



▲ GV (BT2)

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

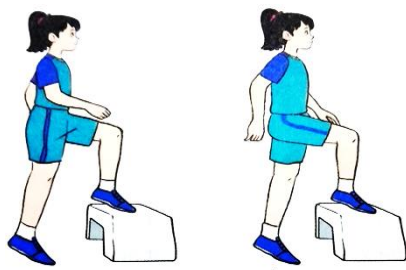
Bước 3: Báo cáo, thảo luận

- Nhóm trưởng báo cáo tình hình tập luyện của các bạn.
- 2HS lên thực hiện lại kỹ

		cả lớp quan sát, nhận xét. * Yêu cầu: + HS nắm được luật + Áp dụng vào tập luyện và đấu tập. Bước 4: Kết luận, nhận định - GV nhận xét mức độ hiểu một số điều luật. * Yêu cầu: Hiểu và nắm được Luật.	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  Bước 3: Báo cáo, thảo luận - GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.
--	--	--	---

4. Hoạt động 4: Thể lực (8-10')

- a. Mục tiêu: Học sinh biết và thực hiện được bài tập thể lực nhằm nâng cao sức khỏe.
- b. Nội dung: GV chọn 1 bài tập thể lực; HS thực hiện
- c. Sản phẩm: Học sinh thực hiện được bài tập thể lực và hoàn thành lượng vận động.
- d. Tổ chức thực hiện:

* Kiến thức: Thể lực: GV chọn 1 trong các bài tập. * Luyện tập: - BT1: Nằm sấp chống đẩy: + Nam : 15 lần + Nữ: 10 lần - BT2: Nhảy lò cò: Nhảy lò cò bằng 1 chân trên cự ly 10-15m, ssau đó đổi chân và nhảy lò cò về vị trí xuất phát. - BT3: Bật bục đổi chân: Thực hiện nhảy đổi chân liên tục trên bục cao từ 20-25cm. Khi bật tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân.	1-2 tổ 1 lần 20-30L x 1-2 tổ	Bước 1: Giao nhiệm vụ - GV phổ biến cách thực hiện cho HS. + PP sử dụng lời nói * GV tổ chức cho HS tập dưới hình thức: Tập luyện đồng loạt hoặc theo nhóm. - PP đồng loạt - PP phân nhóm - PP phân nhóm	Bước 2: Thực hiện N/vụ - HS lắng nghe, quan sát + Phương pháp trực quan * HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV.  XXXXX — 10-15m —> XXXXX —> XXXXX —> XXXXX —>  Hình 13. Bật bục đổi chân
---	---	---	---

vào vui chơi, giải trí, sinh hoạt và tham gia các CLB... (tùy khả năng của từng HS). - Ý kiến học sinh. - Xuống lớp.		GV hô: Cả lớp “Giải tán”.	tại các CLB... HS hô: “Khỏe”   GV
--	--	---------------------------	--

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