

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: Số 11

Tuần : 11

Tiết KHDH: 21 + 22

CHỦ ĐỀ: BÓNG ĐÁ – LỚP 10

Ngày soạn: 22 - 9

Ngày dạy:

NỘI DUNG BÀI DẠY:

- Ôn: Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân
- Bài tập phối hợp.
- Học: Kỹ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân và bàn chân
- 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, bài tập phối hợp.
- HS nhớ và hiểu được nguyên lý, yếu lĩnh kỹ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân và mu giữa bàn chân.
- 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:

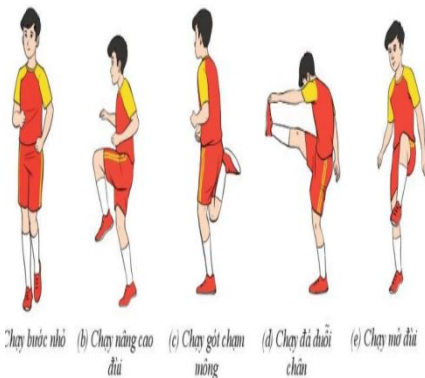
- + HS giữ gìn vệ sinh cá nhân, vệ sinh sân tập trước, trong và sau khi học.
- + HS nghiêm túc, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- NL vận động cơ bản:

Năm học 2025-2026

GV:

- + Chạy gót chạm mông;
- + Đá duỗi chân;
- + Chạy mở đùi.
- * **Kiểm tra TX:** Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.



1-2hs

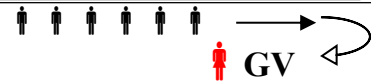
- GV gọi 1-2HS lên thực hiện kỹ thuật

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



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 (12-15 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.



*** Luyện tập:**

➤ **BT1:** Hai HS 1 cặp, đứng đối 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)

20-30L
/hs

Bước 1: Giao nhiệm vụ

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

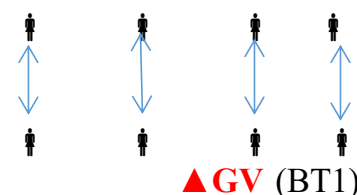
* GV tổ chức cho HS tập kỹ thuật dưới hình thức: Tập luyện cặp đôi, tổ/nhóm.

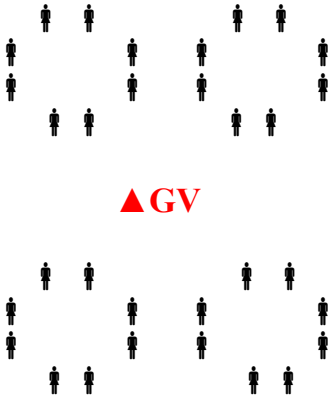
- Tập luyện theo cặp đôi: 2 HS cùng thực hiện, quan sát và nhận xét bạn tập. (PP phân nhóm cặp đôi, PP lặp lại)

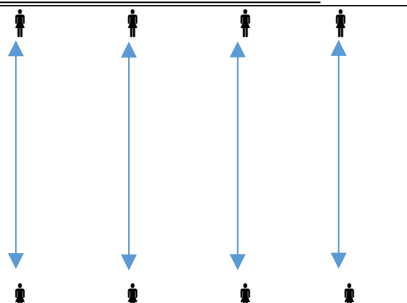
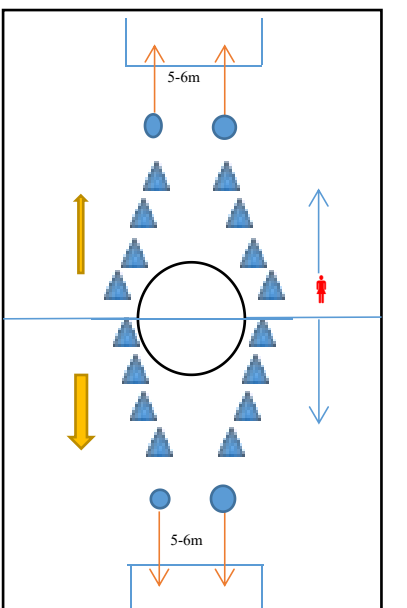
Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ

- HS quan sát chú ý.
- + PP trực quan.

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



luyện) ➤ BT2: 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	- Từng nhóm tập luyện. Mỗi nhóm có 1 nhóm trưởng điều khiển cả nhóm cùng tập. (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.	 BT2 - HS tích cực tập luyện và qua 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: Bài tập phối hợp kỹ thuật (12-15') 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:			
* <u>Hình thành kiến thức:</u> Nhắc lại cách thực hiện bài tập phối hợp để HS định hình được động tác và nêu những điểm cần chú ý. * <u>Luyện tập:</u>		<u>Bước 1: Giao nhiệm vụ</u> - 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.	<u>Bước 2: Thực hiện n/v vụ</u> - HS quan sát chú ý. + PP trực q * HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV/NT.

➤ 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 và mu giữa bàn chân vòng qua bạn và dẫn bóng về vị trí ban đầu → kết hợp đá bóng bằng lòng bàn chân (Nếu nhóm có 3HS thì luân phiên nhau tập luyện) ➤ BT2: Phối hợp dẫn bóng bằng lòng hoặc mu giữa bàn chân qua 4-5 cọc kết hợp đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn cự ly 5-6m	3-7L /hs 3-7L /hs	- 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) - Từng nhóm tập luyện. Mỗi nhóm có 1 nhóm trưởng điều khiển cả nhóm cùng tập. (PP phân nhóm, PP lặp lại). ■ GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện <u>Bước 4: Kết luận, nhận định</u> → 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.	 ▲ GV (BT1)  - HS tích cực tập luyện và quan sát, tự giác sửa sai rút kinh nghiệm bản thân. <u>Bước 3: Báo cáo, thảo luận</u> - 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.
3. Hoạt động 3: Học: Kỹ thuật dùng bóng bằng lòng bàn chân và mu giữa bàn chân (25-30phút) a. Mục tiêu: - Trang bị cho HS kiến thức cơ bản kỹ thuật.			

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

b. Nội dung: GV phân tích, làm mẫu; HS lắng nghe và quan sát thực hiện.

c. Sản phẩm: HS bước đầu hình thành được kĩ thuật mới và hoàn thành lượng vận động.

d. Tổ chức thực hiện:

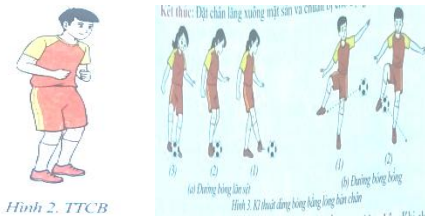
*** Hình thành kiến thức mới: -**

-- **Phân tích kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân:**

- TTCB:

- Thực hiện:

- Kết thúc:

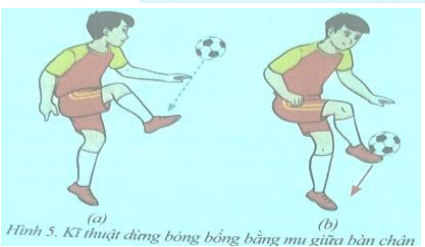


-- **Phân tích kĩ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân:**

- TTCB:

- Thực hiện:

- Kết thúc:



*** Sai lầm:**

- Không chủ động đưa chân đón bóng và khi chạm bóng không kéo chân ra sau làm bóng nảy đi xa.

- Vị trí bàn chân khi tiếp xúc bóng không chính xác, dẫn tới bóng tiếp xúc chân và nảy ra không theo ý muốn.

*** Sửa chữa:**

- Đứng tại chỗ tập mô phỏng động tác đưa chân đón bóng và kéo chân ra sau.

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:

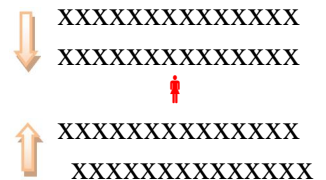
1. Nêu tên kĩ thuật đã học?
2. Khi tiếp xúc bóng ở kĩ thuật đá bằng lòng thì chân trụ đặt như thế nào? Khi tiếp xúc bóng lòng bàn chân ra sao?

Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ

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

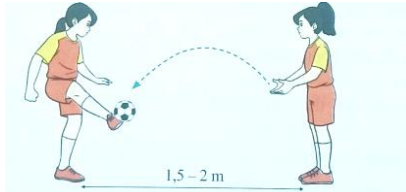
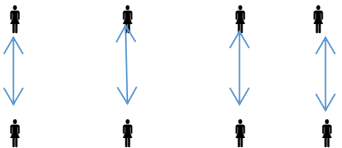
* **Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác:**

- 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.

- Tập dừng bóng với đường bóng lăn chậm, sau đó tăng dần tốc độ bóng. * Luyện tập kĩ thuật: ➤ BT1: Thực hiện mô phỏng kĩ thuật dừng bóng bằng lòng và mu giữa bàn chân ➤ BT2: Hai HS đứng cách nhau 2-3m: Tại chỗ tung bóng và dừng bóng bằng lòng bàn chân và mu giữa bàn chân (Nếu nhóm có 3HS thì luân phiên nhau tập luyện) ➤ BT3: Hàng 1+2 thực hiện, hàng 3+4 quan sát bạn tập. Hai HS đứng cách nhau 2-3m. Đá bóng và dừng bóng bằng lòng bàn chân và mu giữa bàn chân kết hợp di chuyển. ➤ BT4: Chia lớp thành 5-6 nhóm, đứng thành vòng tròn, mỗi nhóm 1 quả bóng thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân - dừng bóng bằng lòng bàn chân và mu giữa bàn chân qua lại giữa các thành viên trong nhóm.	8-10L /hs 7-10L /kt 7-10L /hs 7-10L /hs	<i>* GV tổ chức cho HS tập kĩ thuật mới dưới hình thức: Tập luyện đồng loạt (cả lớp), cặp đôi, tổ/nhóm.</i> - Cả lớp cùng tập luyện. (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) - Từng nhóm tập luyện. Mỗi nhóm có 1 nhóm trưởng điều khiển cả nhóm cùng tập. (PP phân nhóm, PP lặp lại). (PP phân nhóm, PP lặp lại). <i>* GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện.</i> Bước 4: Kết luận, nhận định → Mời 2HS thực hiện (trình diễn) lại kĩ 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:	<i>* HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV.</i>  GV (BT1)  Hình 7. Tại chỗ tung bóng và dừng bóng bằng lòng bàn chân GV (BT2)  GV (BT3)  GV (BT4) - 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 kĩ thuật đã học. - Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ
--	---	--	---

		- HS thực hiện được kỹ thuật - Phối hợp đồng tác nhịp nhàng. - Chọn thời điểm tiếp xúc bóng hợp lý. - Giúp đỡ bạn cùng tập.	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 1,2,3). 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.

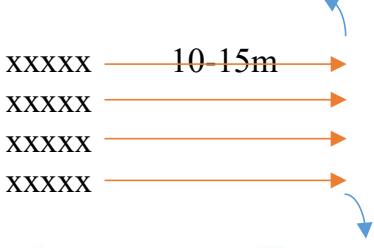
4. Hoạt động 4: Thể lực (8-10')

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, sau 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
--	---	---	---

- BT4: Nâng cao đùi tại chỗ kết hợp chạy tăng tốc Tại chỗ nâng cao đùi 10 giây nghe hiệu lệnh còi chạy tăng tốc độ 15 m.	1 lần	- PP phân nhóm * GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện. Bước 4: K/luận, nhận định - GV nhận xét đánh giá mức độ thực hiện bài tập thể lực của HS và sửa sai cho HS. * Yêu cầu: - Thực hiện hết khối lượng - Tập luyện tích cực, tự giác	Bước 3: Báo cáo, thảo luận - Các nhóm còn lại quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của bạn. - 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) * Nhận xét: Tập trung nhận xét lớp. * Bài về nhà: Ôn các nội dung đã học * Vận dụng: Vận dụng các kĩ thuật đã học vào tập luyện ở nhà,	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 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 kĩ thuật.	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - LT hô cho cả lớp thực hiện thả lỏng theo chỉ dẫn của GV. <pre> 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 </pre> 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 kĩ thuật vào tập luyện ở nhà
--	---	---

Trường THPT

Tổ/Nhóm: GDTC

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.

GV hô: Cả lớp “Giải tán”.

và vào vui chơi, giải trí, tập
luyện tại các CLB...

HS hô: “Khỏe”



 GV

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....