

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: Số 12

Tuần : 12

Tiết KHDH: 23 + 24

CHỦ ĐỀ: BÓNG ĐÁ – LỚP 11

Ngày soạn: 25 - 9

Ngày dạy:

- Ôn: Kỹ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân.
- Bài tập phối hợp
- Học: Kỹ thuật động tác giả.
- Thể lực: Bật nhảy đôi chân

NỘI DUNG BÀI DẠY:

I. Mục tiêu:

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện kỹ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân.
- Học sinh biết và phối hợp được các bài tập kỹ thuật.
- Học sinh nhớ và hiểu được nguyên lý, yếu lĩnh kỹ thuật động tác giả.
- Phân tích được kỹ thuật động tác trong tập luyện.
- 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 đ/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:

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

- NL vận động cơ bản:

- + Học sinh thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân.
- + Học sinh thực hiện cơ bản đúng bài tập phối hợp.
- + Bước đầu hình thành được kĩ thuật động tác giả.
- + Thực hiện đúng bài tập thể lực bật nhảy đổi chân nhằm nâng cao sức khỏe.

- NL hoạt động TDDT:

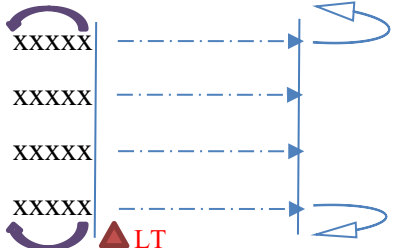
- + Học sinh biết và tham gia tích cực vào hoạt động nhóm, trình diễn.
- + Vận dụng được những hiểu biết về môn Bóng đá để sinh hoạt và tập luyện hằng ngày.

II. Thiết bị dạy học và học liệu.

- Địa điểm: Sân Bóng đá của trường
- Giáo viên: KHBD; tranh ảnh (nếu có); còi; nắm thấp: 10 cái; nắm cao: 10 cái; quả bóng đá: 20 quả.
- Học sinh: trang phục thể thao, giày thể thao đúng quy định.

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: + Tại chỗ khởi động các khớp: Tay cao, tay ngực, xoay vai, xoay hông, xoay gối, xoay cổ tay, cổ chân, lưng bụng, ép ngang - ép dọc. * Khởi động chuyên môn:	4lx8n /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 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	Bước 2: Thực hiện N/vụ - HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ. X X X X X X X X X X X X X X X X X X 👤 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. 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 X X X X 🏠 (Lớp trưởng) (Sơ đồ khởi động chung) Đội hình tập trung theo 4 hàng ngang, cự ly rộng giãn cách 1 sải tay, xen kẽ. PP

+ Chạy bước nhỏ + Chạy nâng cao đùi + Chạy gót chạm hông + Chạy đá lăng chân về trước + Chạy mở má ngoài + Chạy mở má trong + Chạy tăng tốc độ	1-2L x 10m /đt		đồng loạt.  (Sơ đồ khởi động chuyên môn) PP dòng chảy - 2-4 HS lên thực hiện kỹ thuật dừng bóng bằng mu ngoài bàn chân. 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. - Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.
* Kiểm tra TX: Thực hiện kỹ thuật dừng bóng bằng mu ngoài bàn chân.	2-4HS	- GV gọi 2-4 HS lên thực hiện kỹ thuật dừng bóng bằng mu ngoài bàn chân. Bước 4: Kết 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.	

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

1. Hoạt động 1: Ôn kỹ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân (12-15 phút)

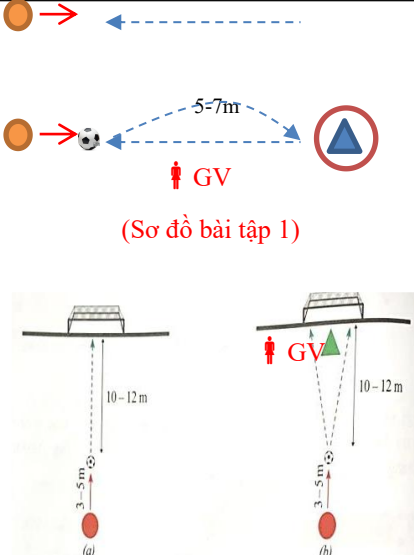
a. Mục tiêu: Hình thành được kỹ năng cho học sinh khi thực hiện kỹ thuật.

b. Nội dung: Kỹ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân.

c. Sản phẩm: Học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật và hoàn thành lượng vận động.

d. Tổ chức thực hiện:

* Kiến thức: Ôn kỹ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân - Nhắc nguyên lý kỹ thuật để HS định hình được từng bài tập và nêu những điểm cần chú ý.		Bước 1: Giao nhiệm vụ - GV nhắc lại bài tập. + PP sử dụng lời nói. * GV tổ chức cho HS tập kỹ thuật dưới hình thức: tổ/nhóm, cặp đôi.	Bước 2: Thực hiện N/ vụ - HS lắng nghe, quan sát + Phương pháp trực quan
* Luyện tập: - Bài tập 1: Tập với người hỗ	6-8L	- PP tập luyện theo cặp	* HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV.

trợ chuyển bóng: Người hỗ trợ chuyển bóng lăn sệt ở khoảng cách từ 5 – 7 m. Người tập thực hiện: Bước một bước đà thực hiện đá bóng bằng mu ngoài bàn chân. Sau đó tăng dần cự li chạy đà 2 – 3m đà thực hiện kỹ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân. - <i>Bài tập 2:</i> Đá bóng bằng mu ngoài bàn chân vào cầu môn. + Chạy đà 3 – 5m thực hiện đá bóng bằng mu ngoài bàn chân vào cầu môn không có thủ môn và có thủ môn ở khoảng cách 10 – 12m.	5-6L	đôi, 1 HS tập; 1 HS hỗ trợ, quan sát và nhận xét bạn → đổi lại. - PP tập luyện theo nhóm, PP lặp lại * GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện Bước 4: Kết luận, nhận định - GV mời 1-2 HS lên thực hiện lại KT đã học. Cả lớp quan sát, nhận xét - Giáo viên quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS và sửa sai cho học sinh. * Yêu cầu: - HS thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật động tác. - Phối hợp động tác nhịp nhàng. - Vị trí tiếp xúc bóng, giúp đỡ bạn cùng tập.	 (Sơ đồ bài tập 1) XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX (Sơ đồ bài tập 2) - HS tích cực tập luyện và quan sát, tự giác sửa sai rút kinh nghiệm cho bản thân. Bước 3: Báo cáo, thảo luận - Nhóm trưởng báo cáo tình hình TL 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 (12-15 phút)

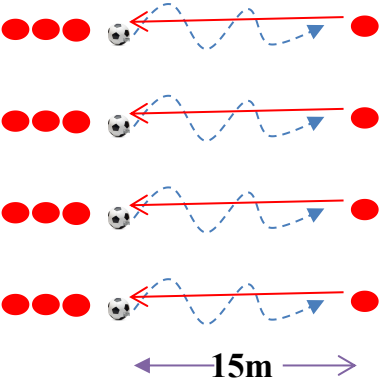
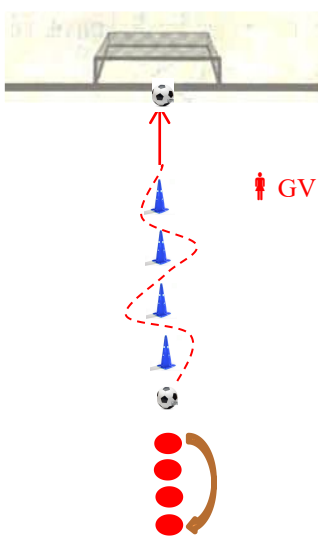
a. Mục tiêu: Hình thành được kỹ năng cho học sinh khi thực hiện bài tập phối hợp kỹ thuật.

b. Nội dung: Bài tập phối hợp.

c. Sản phẩm: Học sinh thực hiện cơ bản đúng bài tập phối hợp và hoàn thành lượng vận động.

d. Tổ chức thực hiện:

* Kiến thức: Bài tập phối hợp. - Nhắc lại từng bài tập phối hợp kỹ thuật để HS định hình được từng bài tập và nêu		Bước 1: Giao nhiệm vụ - GV nhắc lại cách thực hiện từng bài tập phối hợp. + PP sử dụng lời nói.	Bước 2: Thực hiện N/ vụ - HS lắng nghe, quan sát + Phương pháp trực quan
--	--	---	--

những điểm cần chú ý. * Luyện tập: - <i>Bài tập 1:</i> Phối hợp dẫn bóng kết hợp đá bóng bằng mu ngoài bàn chân. + Người đầu hàng dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân về trước khoảng 15m. Sau đó dùng bóng và chạy đà đá bóng bằng mu giữa bàn chân về cho người số hai. - <i>Bài tập 2:</i> Dẫn bóng luôn cộc kết hợp đá bóng bằng mu ngoài bàn chân vào cầu môn. + Từng nhóm đứng cách cầu môn 20m, người đầu hàng kết hợp dẫn bóng bằng mu giữa khoảng 8 – 10m thực hiện đá bóng bằng mu giữa vào cầu môn.	4-6L 5-6L x 1-2 tổ	* GV tổ chức cho HS tập bài tập dưới hình thức: Tập luyện tổ/ nhóm, cặp đôi. - Từng nhóm tập luyện. Mỗi nhóm có 1 nhóm trưởng điều khiển cả nhóm cùng tập. (PP tập luyện theo nhóm, PP lặp lại). - PP tập luyện theo nhóm, PP lặp lại * GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện. Bước 4: Kết luận, nhận định - GV mời 1-2 HS lên trình diễn lại bài tập phối hợp đã học. - Giáo viên quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS và sửa sai cho học sinh (nếu có). * Yêu cầu: - HS thực hiện cơ bản đúng bài tập phối hợp. - Phối hợp động tác nhịp nhàng, giúp đỡ bạn cùng tập.	* HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV.  15m GV (Sơ đồ bài tập 1)  GV (Sơ đồ bài tập 2) - HS tích cực tập luyện và quan sát, tự giác sửa sai rút kinh nghiệm cho bản thân. Bước 3: Báo cáo, thảo luận - Nhóm trưởng báo cáo tình hình TL 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.
--	--	---	---

3. Hoạt động 3: Học kĩ thuật động tác giả (10-15 phút)

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

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

b. Nội dung: Kĩ thuật động tác giả.

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:

Kĩ thuật động tác giả: Là những động tác được thực hiện để đánh lạc hướng đối phương nhằm tạo ra lợi thế cho bản thân. Kĩ thuật động tác giả có vai trò quan trọng và được sử dụng nhiều trong thi đấu bóng đá.

- Kĩ thuật động tác giả gồm có không bóng và có bóng.

*** Luyện tập:**

- *Bài tập 1:* Mô phỏng kĩ thuật.

+ Tại chỗ thực hiện mô phỏng các giai đoạn của kĩ thuật động tác giả dùng thân người kết hợp di chuyển không bóng.

+ Di chuyển theo đường thẳng, liên tục thực hiện mô phỏng toàn bộ động tác.

- *Bài tập 2:* Di chuyển thực hiện động tác giả qua chướng ngại vật

+ Di chuyển tới các chướng ngại vật (cọc mốc, nắm thấp...) được xếp cách nhau

6-8L

8-10L

4-7L

Bước 1: Giao nhiệm vụ

- GV phân tích và 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.

* GV tổ chức cho HS tập kĩ thuật mới dưới hình thức: tập luyện động loạt (cả lớp) tổ/nhóm.

- PP đồng loạt (cả lớp), PP lặp lại.

- PP luyện tập theo nhóm, PP lặp lại

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

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:

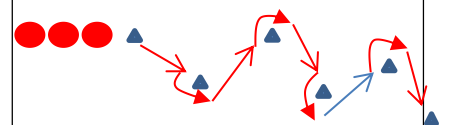
XXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXXXX



- HS đứng thành những hàng ngang, hai hàng trước ngồi, 2 hàng sau đứng quan sát GV làm mẫu.

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 X X X X

GV
(Sơ đồ bài tập 1)



GV
(Sơ đồ bài tập 2)

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

từ 3 – 4m, sử dụng kỹ thuật động tác giả dùng thân người kết hợp với di chuyển không bóng thực hiện di chuyển đổi hướng vượt qua các chướng ngại vật.		Bước 4: Kết luận, nhận định - GV mời 1-2 HS lên trình diễn lại bài tập phối hợp đã học. - GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện kỹ thuật động tác giả. * Yêu cầu: - HS bước đầu hình thành được kỹ thuật - Phối hợp động tác nhịp nhàng. - Giúp đỡ bạn cùng tập.	Bước 3: Báo cáo, thảo luận - Nhóm trưởng báo cáo tình hình TL 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 (12-15')

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 kỹ thuật đã học vào đấu tập và hoàn thành lượng vận động.

d. Tổ chức thực hiện:

* Kiến thức: Đấu tập + GV nhắc lại một số điểm luật bóng đá và nêu những điểm cần chú ý. * Luyện tập: Giáo viên chọn những học sinh có kỹ thuật tốt vào sân thi đấu (mỗi đội 5 HS), số còn lại ngồi quan sát và cổ vũ và thay người vào thi đấu.		Bước 1: Giao nhiệm vụ - GV nhắc lại một số điểm luật BD 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 4: Kết luận, nhận định - Giáo viên quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS và sửa sai cho học sinh.	Bước 2: Thực hiện N/ vụ - HS lắng nghe, quan sát + Phương pháp trực quan * HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV Bước 3: Báo cáo, thảo luận - GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.
--	--	--	---

		* Yêu cầu: - Học sinh vận dụng được các kỹ thuật đã học vào đầu tập.	
4. Hoạt động 4: Thể lực: Bật nhảy đổi chân (8-10') a. Mục tiêu: HS biết và thực hiện đúng bài tập thể lực nhằm nâng cao sức khỏe. b. Nội dung: Bật nhảy đổi chân c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng bài tập thể lực và hoàn thành lượng vận động. d. Tổ chức thực hiện:			
* Kiến thức: Thể lực: Bật nhảy đổi chân * Luyện tập: Thực hiện theo hiệu lệnh của GV. - Thực hiện bật nhảy đổi chân liên tục, 30 lần/1chân. Nghỉ giữa mỗi tổ 1-2 phút.	2-3tổ	Bước 1: Giao nhiệm vụ - GV phổ biến cách thực hiện bài tập thể lực cho HS. + PP sử dụng lời nói * GV tổ chức cho HS tập dưới hình thức: Tập luyện đồng loạt cả lớp. - PP đồng loạt Bước 4: Kết luận, nhận định - GV nhận xét mức độ thực hiện bài tập thể lực của HS và sửa sai cho HS. * Yêu cầu: Thực hiện đúng động tác nâng cao đùi và hoàn thành hết thời gian quy định.	Bước 2: Thực hiện N/ vụ - HS lắng nghe, quan sát + Phương pháp trực quan * HS thực hiện theo hiệu lệnh 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 👤 GV (Sơ đồ bài tập thể lực) 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 cho cả lớp thả lỏng theo chỉ dẫn của GV. X X X X X X X X

* Nhận xét: Tập trung nhận xét lớp. * Bài về nhà: Ôn các nội dung, kiến thức đã học. * Vận dụng: Vận dụng các kiến thức đã học để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất hàng ngày. - 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 phối hợp và kỹ thuật.	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 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 kiến thức đã học để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất hàng ngày. ↓ (Xuống lớp)
---	--	---	---

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

.....

.....

.....

.....