

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: Số 03

CHỦ ĐỀ: BÓNG ĐÁ – LỚP 10

Tuần : 03

Ngày soạn: 10 - 8

Tiết KHDH: 5 + 6

Ngày dạy:

NỘI DUNG BÀI DẠY:

Ôn:

- Bài tập bổ trợ
- Kỹ thuật di chuyển
- Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân
- Thể lực: Do GV chọn

I. Mục tiêu:

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện được bài tập bổ trợ, kỹ thuật di chuyển; kỹ thuật đá bóng bằng lòng 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.

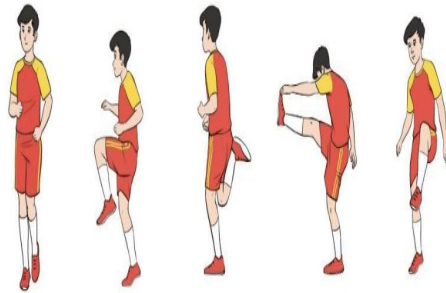
3.2. Năng lực đặc thù.

- 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:

- + HS thực hiện được bài tập bổ trợ, kỹ thuật di chuyển; kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.

* Kiểm tra TX: Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.  <i>(a) Chạy bước nhỏ (b) Chạy nâng cao đùi (c) Chạy gót chạm lòng (d) Chạy đá đùi chân (e) Chạy mở đùi</i>	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)

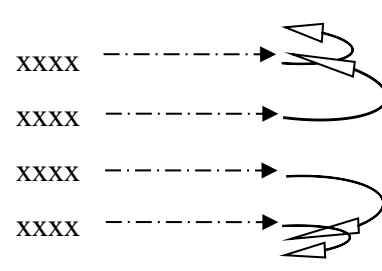
1. Hoạt động 1: Ôn bài tập bổ trợ (10-15 phút)

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

b. Nội dung: GV nhắc lại 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 để HS định hình được động tác và nêu những điểm cần chú ý. * Luyện tập: Bài tập bổ trợ: + Chạy đá lăng chân về trước. + Chạy đá lăng chân về sau. + Chạy mở khớp chậu đùi. + Chạy khép khớp chậu đùi. + Chạy bước chéo. + Chạy đá má trong. + Chạy đá má ngoài. + Chạy bật cao đánh đầu. + Chạy tốc độ.	2lần x10m/ đ.tác Bước 1: Giao nhiệm vụ - GV thực hiện lại kỹ thuật + PP sử dụng lời nói * GV tổ chức cho HS tập bài tập dưới hình thức: Tập luyện theo nhóm - PP dòng chảy * GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện.	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS quan sát chú ý. + PP trực quan. * HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV/NT. + Đội hình tập luyện phân nhóm theo 4 hàng dọc.   GV
---	---	--

		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. - Giúp đỡ bạn cùng tập.	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.
--	--	---	--

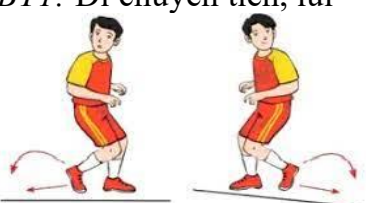
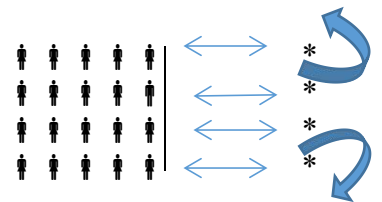
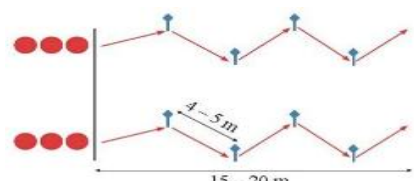
2. Hoạt động 2: Ôn kỹ thuật di chuyển (15-20 phút)

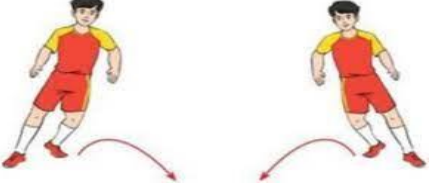
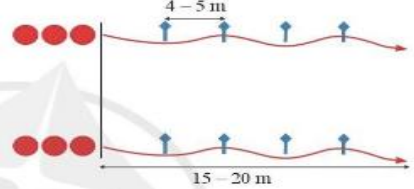
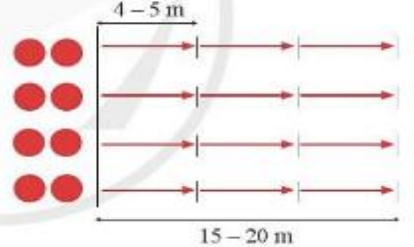
a. Mục tiêu: Hình thành được kỹ năng cho HS khi thực hiện kỹ thuật

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: Nhắc lại cách thực hiện kỹ thuật để HS định hình được động tác và nêu những điểm cần chú ý. - Kỹ thuật chạy tiến - Kỹ thuật chạy lùi + Chạy lùi thẳng + Chạy lùi xoay nghiêng sang phải hoặc sang trái: - Kỹ thuật chạy đổi hướng - Kỹ thuật chạy dừng đột ngột * Luyện tập kỹ thuật: - BT1: Di chuyển tiến, lùi  - BT 2: Kỹ thuật chạy đổi hướng. + Chạy dích dắc + Chạy luồn cọc	1-2L /hs/kt 10m 1-2L /hs/kt 10m	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 theo tổ/nhóm. - PP dòng chảy - PP dòng chảy	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS quan sát chú ý. + PP trực quan. * HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV.  GV (BT1) 
---	---	--	---

 - BT 3: Kỹ thuật dừng đột ngột. + Chạy dừng đột ngột theo đường thẳng + Phối hợp chạy tiến, chạy dừng đột ngột và chạy lùi → Chạy tốc độ tối đa, khi có hiệu lệnh còi thì dừng đột ngột	1-2L /hs 10m	- PP dòng chảy * 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. - Giúp đỡ bạn cùng tập.	 GV (BT2)  GV (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.
3. Hoạt động 3: 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: kỹ thuật 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.		Bước 1: Giao nhiệm vụ - GV thực hiện lại kỹ thuật + PP sử dụng lời nói	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS quan sát chú ý. + PP trực quan.

* Luyện tập kỹ thuật: ➤ BT1: Thực hiện mô phỏng kỹ thuật. ➤ BT2: Đá bóng bằng lòng bàn chân với bóng cố định + Hàng 1+3 giữ bóng, hàng 2+4 thực hiện → đổi lại. ➤ BT3: Đá bóng qua lại. 1 HS đá bóng, 1HS dừng bóng, sau đó đá lại cho bạn hoặc đá liên tục (tùy khả năng của HS). (Nếu nhóm có 3HS thì luân phiên nhau tập luyện)	8-10L - Cả lớp cùng tập luyện. (PP đồng loạt, PP lặp lại). 5-7L /hs - Từng nhóm tập luyện. Mỗi nhóm có 1 nhóm trưởng điều khiển cả nhóm cùng tập. (PP phân nhóm, PP lặp lại). 10-15L /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.	* Đội hình tập luyện GV (BT1) GV (BT2) GV (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.
--	---	--

* Hoạt động nhóm (áp dụng cho hoạt động 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 chuốt. + Nhóm 2: Thực hiện được kỹ thuật. + Nhóm 3: Thực hiện tốt kỹ thuật. - Nhóm 3 sẽ là nhóm hỗ trợ nhóm 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.
--	--	---

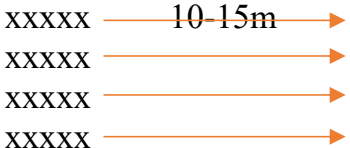
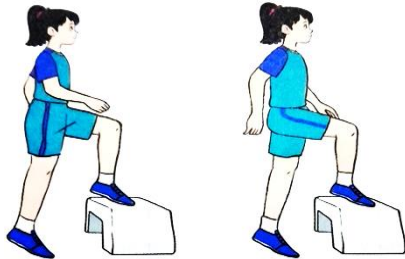
4. Hoạt động 4: Thể lực (8-10')

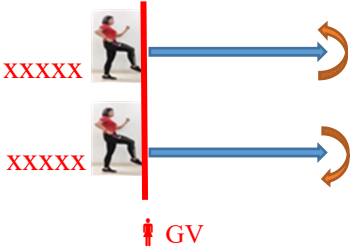
a. Mục tiêu: Học sinh biết và thực hiện được bài tập thể lực nhằm nâng cao sức khỏe.

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. - BT4: Nâng cao đùi tại chỗ kết hợp chạy tăng tốc	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 - 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.    Hình 13. Bật bục đổi chân
--	--	--

Tại chỗ nâng cao đùi 10 giây nghe hiệu lệnh còi chạy tăng tốc độ 15 m.	1 lần	* 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 kỹ thuật đã học vào tập luyện ở nhà, vào quá trình học môn Bóng đá,	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 kỹ 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 I </pre> 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 bài tập và kỹ thuật vào tập luyện ở nhà và vào vui chơi, giải trí, tập luyện
---	---	--

Trường THPT

Tổ/Nhóm: GDTC

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:**

.....
.....