

**SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO QUẢNG NAM**  
**TRƯỜNG THPT ĐỖ ĐĂNG TUYẾN**

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY**



**Năm học: 2023 - 2023**

**TIẾT 1-2**

**PHẦN 1: KIẾN THỨC CHUNG**

**CHỦ ĐỀ : SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ THIÊN NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHỎE VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT  
(2 tiết)**

**I. MỤC TIÊU BÀI HỌC**

**1. Về kiến thức**

- Nhận biết được một số yếu tố tự nhiên ( không khí, nước, ánh sáng...) các yếu tố có lợi, có hại của môi trường tự nhiên đối với sức khỏe và sự phát triển thể chất, và tầm quan trọng của dinh dưỡng trong rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.

**2. Về năng lực**

**2.1. Năng lực chung:**

- Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- Tích cực, chủ động trong học tập và tìm kiếm thông tin lựa chọn được những yếu tố thuận lợi của môi trường tự nhiên và dinh dưỡng để nâng cao hiệu quả tập luyện.

- Sử dụng được một số các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng hợp lí để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất

**3. Về phẩm chất**

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân, đảm bảo an toàn trong tập luyện. Chủ động tích cực tham gia các hoạt động luyện tập trong môi trường tự nhiên để rèn luyện và nâng cao sức khỏe.

- Chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm trong học tập.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Giáo án, các tư liệu liên quan bài học: SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).

- Hình ảnh, tranh vẽ minh họa có liên quan đến các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng.

**2. Đối với học sinh**

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

## Hoạt động 1: Mở đầu (15 phút)

### 1. Mục tiêu

- Tạo tâm thế, hứng thú cho HS, từng bước vào bài học.


### 2. Nội dung:

- GV cho HS quan sát hình ảnh về các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng và đặt câu hỏi gợi ý cho HS theo tư duy, HS hoạt động theo nhóm và trả lời câu hỏi.

### 3. Sản phẩm học tập

- HS trả lời các câu hỏi GV đưa ra có liên quan đến các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng.

### 4. Tổ chức thực hiện

Hoạt động dạy & học		Dự kiến sản phẩm
Giáo viên	Học sinh	
<p>GV nhận lớp, hỏi thăm tình hình sức khỏe của học sinh GV đưa ra hình ảnh tập luyện thể thao và nêu câu hỏi, biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để thảo luận,</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p><u>Câu hỏi 1:</u> - Môi trường tự nhiên gồm những yếu tố nào? <u>Câu hỏi 2:</u> + Môi trường tự nhiên có ảnh hưởng đến quá trình luyện tập TDTT không? Cho ví dụ.</p> <p><u>Câu hỏi 3:</u> + Hằng ngày, cần cung cấp những gì để giúp cơ thể phát triển thể chất và tăng cường sức khỏe?</p>	<p>Lớp trưởng: Tập hợp lớp báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ... HS ổn định và làm việc theo 4 nhóm/tổ của mình, sau đó cử đại diện phát biểu ý kiến .</p> <p><i>Trả lời: + Môi trường tự nhiên gồm những yếu tố: đất, nước, không khí, ánh sáng,...</i> <i>Trả lời: + Môi trường tự nhiên ảnh hưởng đến quá trình luyện tập TDTT. Ví dụ: Chạy ngược gió tốc độ chạy giảm hơn so với chạy xuôi gió, chạy lên dốc mệt hơn so với chạy trên đường bằng,...</i> <i>Trả lời: + Trong quá trình luyện tập TDTT; mồ hôi ra nhiều thì cơ thể đòi hỏi phải cung cấp lượng nước vừa đủ.</i> <i>+ Hằng ngày cần cung cấp thức ăn và nước uống để giúp cơ thể</i></p>	<p>- GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS -HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và vận động hàng ngày - HS trình bày được một số hiểu biết có liên quan đến các yếu tố dinh dưỡng, tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.</p> <p><b>- GV kết luận</b> <i>+ Môi trường tự nhiên gồm những yếu tố: đất, nước, không khí, ánh sáng,...</i> <i>+Môi trường tự nhiên ảnh hưởng đến quá trình luyện tập TDTT. Ví dụ: Chạy ngược gió tốc độ chạy giảm hơn so với chạy xuôi gió, chạy lên dốc mệt hơn so với chạy trên đường bằng,...</i> 3 <i>+ Trong quá trình luyện tập TDTT; mồ hôi ra nhiều thì cơ thể đòi hỏi phải cung cấp lượng nước vừa đủ.</i> <i>+ Hằng ngày cần cung cấp thức ăn và nước uống để giúp cơ thể phát triển thể chất và tăng cường sức</i></p>

<p><u>Câu hỏi 4:</u> + <i>Luyện tập TĐTT giúp cơ thể tăng hay giảm tiêu hao năng lượng?</i></p> <p>GV nhận xét các thảo luận của HS và chốt ý đúng.</p> <p>EDẫn dắt vào bài học: <i>Các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng chiếm một vai trò quan trọng trong việc rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất của chúng ta. Ở mỗi thời kỳ phát triển, yếu tố tự nhiên và nhu cầu về dinh dưỡng hoàn toàn khác nhau tuy nhiên việc đáp ứng nhu cầu ấy một cách hợp lý lại luôn luôn là vấn đề đáng chú ý, vì đó là nền tảng của sức khỏe. Vậy chúng ta cần sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng như thế nào để đảm bảo và phù hợp? Hãy cùng nhau đi tìm hiểu trong bài học ngày hôm nay – Chủ đề: Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.</i></p>	<p><i>phát triển thể chất và tăng cường sức khỏe.</i></p> <p><i>Trả lời: + Luyện tập TĐTT giúp cơ thể tăng tiêu hao năng lượng.</i></p> <p>HS nêu lên các vướng mắc của mình</p> <p>EHS chú ý lắng nghe hình thành khái niệm.</p>	<p><i>khỏe.</i></p> <p><i>4. + Luyện tập TĐTT giúp cơ thể tăng tiêu hao năng lượng.</i></p>
---	---	---

### Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới( 40 phút)

#### **I. Khái niệm về sức khỏe**

**1. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS:

- Nắm được khái niệm về sức khỏe.
- Những việc cần làm để có một sức khỏe tốt.



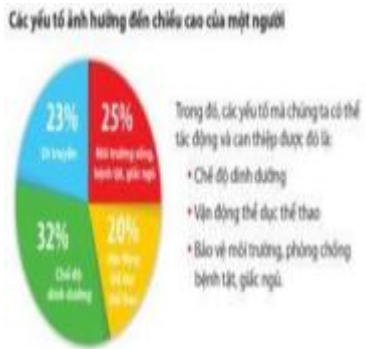
**2. Nội dung:**

- GV tổ chức cho HS thảo luận theo nhóm, đọc thông tin SGK tr.4 và thực hiện nhiệm vụ học tập.

**3. Sản phẩm học tập:** Trình bày theo nhóm khái niệm về sức khỏe

**4. Tổ chức thực hiện**

Hoạt động dạy & học		Dự kiến sản phẩm						
Giáo viên	Học sinh							
<p>C GV chia HS thành 4 nhóm, yêu cầu HS thảo luận theo nhóm, đọc thông tin SGK tr.4 và thực hiện nhiệm vụ:</p> <p><u>Câu hỏi 1:</u> + <i>Nêu khái niệm về sức khỏe.</i></p> <p><u>Câu hỏi 2:</u> + <i>Để có một sức khỏe tốt, chúng ta cần làm gì?</i></p>	<p>C HS xếp lớp thành 4 nhóm theo tên gọi (nhóm sức khỏe tinh thần, sức khỏe thể chất, sức khỏe xã hội, nhóm vệ sinh và dinh dưỡng) quan sát, lắng nghe hoạt động nhóm và phát biểu ý kiến.</p> <p style="text-align: center;">BẢNG ĐEN</p> <p>GV</p> <p><i>Nhóm sức khỏe chất</i>                      <i>Nhóm khỏe thể tinh thần</i></p> <p><i>Nhóm sức khỏe xã hội và dinh dưỡng</i></p>	<p>- HS biết đoàn kết hoạt động nhóm tích cực.</p> <p>- HS Nắm được khái niệm về sức khỏe qua sơ đồ tư duy và những việc cần làm để có một sức khỏe tốt.</p> <p><b>Khái niệm về sức khỏe</b></p> <p style="text-align: center;">SỨC KHỎE</p> <p style="text-align: center;">(THEO WHO)</p> <p>Sức khỏe được xem là một trạng thái hoàn toàn thoải mái cả về thể chất, tinh thần và các mối quan hệ xã hội</p>						
<p>GV theo dõi phần thảo luận của các thành viên trong từng nhóm, của mỗi nhóm, hỗ trợ HS nếu cần thiết.</p> <p>- GV mời đại diện các nhóm trình bày nội dung thảo luận:</p> <p>+ <i>Khái niệm về sức khỏe.</i></p> <p>+ <i>Những việc cần làm</i></p>	<p>- HS làm việc theo nhóm, thực hiện nhiệm vụ GV đưa ra</p> <p><u>Trả lời</u> :+. Khái niệm về sức khỏe</p> <p>- Theo WHO, <i>sức khoẻ</i> được xem là một trạng thái hoàn toàn thoải mái cả về thể chất, tinh thần và các mối quan hệ xã hội, chứ không chỉ đơn thuần là không có bệnh tật gì.</p> <p><u>Trả lời</u> : - Để có một sức khoẻ tốt, chúng ta cần</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Nhóm sức khỏe tinh thần</th> <th>Nhóm sức khỏe thể chất</th> <th>Nhóm sức khỏe xã hội</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Có tinh thần lạc quan, tích cực, thỏa mái, biết đương đầu khó khăn</td> <td>Có Cơ bắp dẻo dai, khỏe mạnh, có khả năng chống chọi bệnh tật, điều kiện không có lợi từ môi</td> <td>Có mối quan hệ bạn bè lành mạnh, hòa nhập tốt với mọi người</td> </tr> </tbody> </table>	Nhóm sức khỏe tinh thần	Nhóm sức khỏe thể chất	Nhóm sức khỏe xã hội	Có tinh thần lạc quan, tích cực, thỏa mái, biết đương đầu khó khăn	Có Cơ bắp dẻo dai, khỏe mạnh, có khả năng chống chọi bệnh tật, điều kiện không có lợi từ môi	Có mối quan hệ bạn bè lành mạnh, hòa nhập tốt với mọi người
Nhóm sức khỏe tinh thần	Nhóm sức khỏe thể chất	Nhóm sức khỏe xã hội						
Có tinh thần lạc quan, tích cực, thỏa mái, biết đương đầu khó khăn	Có Cơ bắp dẻo dai, khỏe mạnh, có khả năng chống chọi bệnh tật, điều kiện không có lợi từ môi	Có mối quan hệ bạn bè lành mạnh, hòa nhập tốt với mọi người						

<p>để có một sức khỏe tốt.</p> <p>C- GV mời đại diện các nhóm nhận xét lẫn nhau, đặt câu hỏi cho nhóm bạn (nếu chưa rõ).</p> <p>C GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, thông qua hình ảnh trực quan chuyển sang nội dung mới.</p>    <p><b>Các yếu tố ảnh hưởng đến chiều cao của một người</b></p> <p>Trong đó, các yếu tố mà chúng ta có thể tác động và can thiệp được đó là:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chế độ dinh dưỡng</li> <li>• Vận động thể dục thể thao</li> <li>• Bảo vệ môi trường, phòng chống bệnh tật, giấc ngủ.</li> </ul>	<p>+ Biết cách giữ gìn vệ sinh cá nhân.</p> <p>+ Có thói quen vận động và tập luyện thể thao đều đặn.</p> <p>+ Có chế độ dinh dưỡng hợp lí.</p>	<p><b>- Để có một sức khỏe tốt, chúng ta cần</b></p> <p>+ <i>Biết cách giữ gìn vệ sinh cá nhân.</i></p> <p>+ <i>Có thói quen vận động và tập luyện thể thao đều đặn.</i></p> <p>+ <i>Có chế độ dinh dưỡng hợp lí.</i></p>
--	---	---

## II: Vai trò của môi trường tự nhiên trong tập luyện thể dục thể thao.

### 1. Mục tiêu:

Thông qua hoạt động, HS nắm được vai trò của môi trường tự nhiên trong tập luyện thể dục thể thao – tắm nắng, tắm không khí, tắm nước.

### 2. Nội dung:

- GV tổ chức cho HS thảo luận theo nhóm, đọc thông tin SGK tr.5, 6 và thực hiện nhiệm vụ học tập.

3. **Sản phẩm học tập:** Trình bày theo nhóm vai trò của môi trường tự nhiên trong tập luyện thể dục thể thao.

### 4. Tổ chức thực hiện

**Hoạt động dạy & học**

Giáo viên	Học sinh	Dự kiến sản phẩm
<p>C- GV dẫn dắt:</p> <p>+ Trong cuộc sống hằng ngày nói chung và hoạt động thể dục thể thao nói riêng, mỗi chúng ta đều cần đến các yếu tố của môi để nâng cao sức khỏe và phát triển thể chất. Việc sử dụng các yếu tố có lợi của thiên nhiên bằng cách kết hợp chặt chẽ việc sử dụng các điều kiện tự nhiên sẵn có khi tập luyện như tắm nước, tắm nắng, tắm không khí,.. giúp tăng thêm hiệu quả cho quá trình rèn luyện sức khỏe.</p> <p>+ Thường xuyên tập luyện thể dục thể thao trong các môi khác nhau giúp phòng chống được các bệnh thường gặp. Trong quá trình sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên cần chú ý sử dụng các phương tiện có tác động khác nhau đối với cơ thể và mức độ cần được tăng lên một cách từ từ.</p> <p>C- GV chia HS thành 4 nhóm, yêu cầu HS thảo luận theo nhóm, đọc thông tin SGK tr.5, 6 và thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>+ <b>Nhóm môi trường</b></p>	<p>C Quan sát, theo dõi, chia thành 4 nhóm theo tên gọi.</p> <p>- <b>Nhóm môi trường tự nhiên;</b></p> <p>- <b>Nhóm tắm nắng</b></p> <p>- <b>Nhóm tắm không khí</b></p> <p>- <b>Nhóm tắm nước</b></p>	<p>- HS Hoat động nhóm hoàn thành nhiệm vụ được giao</p> <p><b>Vai trò của môi trường tự nhiên trong tập luyện thể dục thể thao:</b> Các yếu tố của môi trường tự nhiên rất cần thiết trong quá trình tập luyện nhằm giúp tăng thêm hiệu quả cho quá trình rèn luyện sức khỏe như: Tắm nắng, tắm không khí và tắm nước...</p> <p>- <b>Tắm nắng:</b> Là một phương pháp có cách thức thực hiện đơn giản và không tốn kém. Luyện tập tắm nắng tốt nhất vào buổi sáng ( từ 6-8h, không tắm quá 30 phút) tránh tắm nắng vào lúc nắng gay gắt và khi ánh nắng đã quá yếu)</p> <p>Phương pháp tắm nắng tốt nhất là tắm nắng kết hợp với vận động. Việc thường xuyên tắm nắng hợp lí và thời gian thích hợp giúp cơ thể hấp thụ tốt calcium và phosphorus, làm cho xương chắc khỏe, giảm các triệu chứng viêm và đau cơ, tăng cường khả năng của hệ miễn dịch và có thể ngăn ngừa được nhiều loại ung thư khác nhau.</p> <p>+ <b>Tắm không khí:</b> Là lợi dụng sự kích thích của</p>

**tự nhiên:** Tìm hiểu về các yếu tố của môi trường tự nhiên cần thiết trong quá trình tập luyện nhằm giúp tăng thêm hiệu quả cho quá trình rèn luyện sức khỏe.

+ **Nhóm tắm nắng:** Tìm hiểu về phương pháp tắm nắng.

+ **Nhóm tắm không khí:** Tìm hiểu về phương pháp tắm không khí.

+ **Nhóm tắm nước:** Tìm hiểu về phương pháp tắm nước.

GV theo dõi HS thảo luận nhóm, hỗ trợ nếu cần thiết.

GV mời đại diện các nhóm trình bày nội dung thảo luận.

GV mời đại diện các nhóm nhận xét lẫn nhau, đặt câu hỏi cho nhóm bạn (nếu chưa rõ).

GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.

## BẢNG ĐEN

GV

**Nhóm môi** **Nhóm**

**Trường tự nhiên tắm nắng**

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

**Nhóm tắm** **Nhóm tắm nước**  
**không khí**

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

HS làm việc theo nhóm, thực hiện nhiệm vụ GV đưa ra

Đại diện các nhóm trình bày nội dung thảo luận. Và nhận xét, đặt câu hỏi cho nhóm bạn.

**Nhóm môi trường tự nhiên;**

**Nhóm tắm nắng**

**Nhóm tắm không khí**

**Nhóm tắm nước**

hiệt độ môi trường tác động vào cơ thể. Là một phương pháp luyện tập đơn giản, có tác dụng tốt tới sự phát triển thể chất, đồng thời không bị hạn chế bởi thời tiết, điều kiện sân bãi hay vị trí tập luyện. Làm cơ thể thích ứng với sự thay đổi của thời tiết, tránh được những bệnh tật có thể xảy ra.

Khi luyện tập tắm không khí nên mặc ít quần áo, nếu thời tiết quá lạnh thì nên tắm không khí ở trong nhà hoặc cần kết hợp với các hoạt động thể thao

+ **Tắm nước:**

Tắm nước rất có lợi cho sự phát triển và rèn luyện của cơ thể. Mỗi lần tắm nước chỉ khoảng từ 10 đến 15 phút với nhiệt độ vừa phải (từ 24 - 30 °C) là phù hợp với mọi lứa tuổi và bảo vệ sức khỏe.

Để tập luyện tốt các môn thể thao đạt hiệu quả cao, ngoài việc sử dụng các yếu tố thiên nhiên hỗ trợ người tập cần kết hợp tốt vệ sinh môi trường trong tập luyện



### III. Dinh dưỡng trong rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.

**1. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nắm được:



- Vai trò của dinh dưỡng.
- Chế độ dinh dưỡng hợp lí.

**2. Nội dung:** GV tổ chức cho HS thảo luận theo nhóm, đọc thông tin, quan sát hình ảnh SGK tr.6-9 và thực hiện nhiệm vụ học tập.

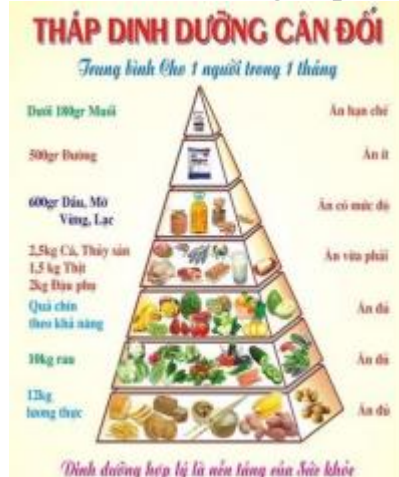
**3. Sản phẩm học tập:** Trình bày theo nhóm với 2 nội dung:

- Vai trò của dinh dưỡng.
- Chế độ dinh dưỡng hợp lí.

#### 4. Tổ chức thực hiện

Hoạt động dạy & học		Dự kiến sản phẩm
Giáo viên	Học sinh	
<p><b>GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV chia HS thành 2 nhóm, yêu cầu HS thảo luận theo nhóm, quan sát hình ảnh, đọc thông tin SGK tr.6-9 và thực hiện nhiệm vụ:</li> </ul> <p>+ <b>Nhóm 1:</b> <i>Tìm hiểu về vai trò của dinh dưỡng.</i></p>  	<p><b>HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS làm việc theo nhóm, thực hiện nhiệm vụ GV đưa ra.</li> </ul> <p>+ Nhóm 1: <i>Tìm hiểu về vai trò của dinh dưỡng</i></p> <p>+ Nhóm 2 : <i>Tìm hiểu về chế độ dinh dưỡng hợp lí.</i></p>	<p><b>HS trình bày theo nhóm với 2 nội dung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Vai trò của dinh dưỡng.</b></li> <li>- <b>Chế độ dinh dưỡng hợp lí.</b></li> </ul> <p><b>1. Vai trò của dinh dưỡng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinh dưỡng là việc cung cấp các dưỡng chất cần thiết theo dạng thức ăn cho các tế bào trong cơ thể để duy trì sự sống.</li> <li>- Chế độ dinh dưỡng trong giai đoạn trẻ vị thành niên là hết sức quan trọng, cần đảm bảo các nhóm chất dinh dưỡng thiết yếu trong mỗi bữa ăn.</li> </ul> <p><b>a. Chất bột đường</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Là nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể, chiếm 60-70% tổng năng lượng trong các bữa ăn.</li> <li>- Nguồn thực phẩm chứa nhiều chất bột đường nhất là các hạt ngũ cốc, hạt họ đậu, gạo, bột mì, khoai sắn,...</li> <li>- Ở độ tuổi vị thành niên nhu cầu cần 300-400g /ngày</li> </ul>
	<p>+ <b>Nhóm 2 :</b> <i>Tìm hiểu về</i></p>	

## chế độ dinh dưỡng hợp lý.



GV theo dõi phần thảo luận của các thành viên trong từng nhóm, của mỗi nhóm, hỗ trợ HS nếu cần thiết.

GV mời đại diện các nhóm trình bày nội dung thảo luận:

GV mời đại diện các nhóm nhận xét lẫn nhau, đặt câu hỏi cho nhóm bạn (nếu chưa rõ).

GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.

đại diện các nhóm trình bày nội dung thảo luận, đại diện nhóm khác nhận xét và đặt câu hỏi.

HS Lắng nghe hệ thống lại kiến thức, rút kinh nghiệm

## b. Chất béo

Chất béo thực vật thường có trong thực vật, dầu tinh luyện, dầu mè,... Chất béo động vật có trong trứng, mỡ lợn, mỡ gà, dầu cá,...

Chất béo giúp cho cơ thể hấp thu các vitamin, đặc biệt là các vitamin tan trong dầu, chẳng hạn vitamin A, D, E, K và đóng vai trò quan trọng trong quá trình làm đông máu tự nhiên.

- Trung bình cơ thể cần 15-25g chất béo /ngày. Độ tuổi vị thành niên cần 40-50g/ngày.

## c. Chất đạm

Chất đạm có nhiều trong các loại đậu, trứng, sữa, tôm, cua, thịt, cá,...

Chất đạm giúp cơ thể chống lại các bệnh truyền nhiễm, là nguyên vật liệu cần thiết để xây dựng và tái tạo tế bào trong cơ thể.

- Ở độ tuổi vị thành niên trung bình cần 60-70g chất đạm/ngày.

## d. Vị chất dinh dưỡng

- Bao gồm các loại vitamin và các chất khoáng, có vai trò quan trọng và bắt buộc phải có trong khẩu phần ăn hàng ngày.

## e. Chất xơ

Là thành phần của thành tế bào thực vật, có tác dụng hỗ trợ tiêu hoá cho cơ thể. Chất xơ có nhiều

		<p>trong các loại rau, củ, quả,...</p> <p><b>2. Chế độ dinh dưỡng hợp lí</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng trong việc tối ưu hoá khả năng miễn dịch của cơ, giúp nâng cao sức khoẻ và phát triển thể chất ở trẻ vị thành niên.</li> <li>- Do đó, chế độ ăn uống hợp lí sẽ giúp cung cấp đầy đủ năng lượng, chất dinh dưỡng theo những nhu cầu dinh dưỡng được đề ra và đảm bảo cân bằng giữa các chất dinh dưỡng.</li> </ul>
--	--	--

### Hoạt động 3: :Luyện tập (20 phút )

- Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.
- Nội dung:** HS sử dụng SGK, kiến thức đã học, GV hướng dẫn (nếu cần thiết) để trả lời câu hỏi.
- Sản phẩm học tập:** Câu trả lời của HS.
- Tổ chức thực hiện:**
  - GV giao nhiệm vụ cho HS: Trả lời câu hỏi.

Hoạt động dạy & học		Dự kiến sản phẩm
Giáo viên	Học sinh	
<p>GV nêu nhiệm vụ cho các nhóm, đặt câu hỏi?</p> <p><i>1. Sức khỏe là gì?</i></p>	<p>HS thảo luận nhóm, tham khảo SGK và đại diện nhóm trả lời câu hỏi. Đại diện các nhóm còn lại nhận xét góp ý, đặt câu hỏi.</p> <p>Trả lời: Sức khỏe được xem là một trạng thái hoàn toàn thoải mái về cả thể chất, tinh thần và các mối quan hệ xã hội, không chỉ đơn thuần là không có bệnh tật (theo Tổ chức Y tế Thế giới – WHO), trong đó:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Về sức khỏe tinh thần: có tinh thần lạc quan, tích cực, thoải mái, biết</li> </ul>	<p><b>1. Sức khỏe:</b> Sức khỏe được xem là một trạng thái hoàn toàn thoải mái về cả thể chất, tinh thần và các mối quan hệ xã hội, không chỉ đơn thuần là không có bệnh tật (theo Tổ chức Y tế Thế giới – WHO), trong đó:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Về sức khỏe tinh thần: có tinh thần lạc quan, tích cực, thoải mái, biết</li> <li>- Về sức khỏe thể chất: có sự dẻo dai, khỏe mạnh của cơ bắp, khả năng chống chọi với bệnh tật cũng như chịu đựng</li> </ul>

<p>2. <i>Hãy tìm hiểu sự ảnh hưởng của các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng đối với việc rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất?</i></p> <p>3. <i>Có nên tắm ngay sau khi kết thúc luyện tập không? Tắm nước với</i></p>	<p>cách đương đầu với những khó khăn trong cuộc sống.</p> <p>- Về sức khỏe thể chất: có sự dẻo dai, khỏe mạnh của cơ bắp, khả năng chống chọi với bệnh tật cũng như chịu đựng các điều kiện không có lợi từ môi trường tự nhiên.</p> <p>- Về sức khỏe xã hội: có các mối quan hệ bạn bè, hòa nhập tốt với mọi người và được xã hội, nhà trường, gia đình chấp nhận.</p> <p>Trả lời: <i>Các yếu tố của môi trường tự nhiên rất cần thiết trong quá trình tập luyện nhằm giúp tăng thêm hiệu quả cho quá trình rèn luyện sức khỏe như: Tắm nắng, tắm không khí và tắm nước...</i></p> <p>- <i>Dinh dưỡng là việc cung cấp các dưỡng chất cần thiết theo dạng thức ăn cho các tế bào trong cơ thể để duy trì sự sống. Chế độ dinh dưỡng trong giai đoạn trẻ vị thành niên là hết sức quan trọng, cần đảm bảo các nhóm chất dinh dưỡng thiết yếu trong mỗi bữa ăn.</i></p> <p>Trả lời: <i>Tắm ngay sau khi tập</i></p>	<p>các điều kiện không có lợi từ môi trường tự nhiên.</p> <p>- Về sức khỏe xã hội: có các mối quan hệ bạn bè, hòa nhập tốt với mọi người và được xã hội, nhà trường, gia đình chấp nhận.</p> <p><b>2. sự ảnh hưởng của các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng đối với việc rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất:</b></p> <p>- Các yếu tố của môi trường tự nhiên rất cần thiết trong quá trình tập luyện nhằm giúp tăng thêm hiệu quả cho quá trình rèn luyện sức khỏe như: Tắm nắng, tắm không khí và tắm nước...</p> <p>- Dinh dưỡng là việc cung cấp các dưỡng chất cần thiết theo dạng thức ăn cho các tế bào trong cơ thể để duy trì sự sống. Chế độ dinh dưỡng trong giai đoạn trẻ vị thành niên là hết sức quan trọng, cần đảm bảo các nhóm chất dinh dưỡng thiết yếu trong mỗi bữa ăn.</p> <p><b>3.- ngay sau khi kết thúc luyện tập không nên tắm liền:</b> Tắm ngay sau khi tập thể dục có thể dẫn tới bị cảm, đột quỵ, tai biến, và nhiều vấn đề nguy hiểm đến tính mạng .</p> <p>- <b>Tắm nước với nhiệt độ:</b> từ 24-30°C được cho là phù hợp với mọi người</p> <p><b>4. Các nhóm chất dinh dưỡng thiết yếu cần có trong</b></p>
--	--	--

<p>nhiệt độ bao nhiêu được cho là phù hợp với mọi người?</p>	<p>thể dục có thể dẫn tới bị cảm, đột quỵ, tai biến, và nhiều vấn đề nguy hiểm đến tính mạng vì vậy sau khi kết thúc tập luyện không nên tắm liền.</p> <p>- Tắm nước với nhiệt độ từ 24-30°C được cho là phù hợp với mọi người</p>	<p><b>mỗi bữa ăn là là những chất</b></p> <p>Các nhóm chất dinh dưỡng thiết yếu cần có trong mỗi bữa ăn bao gồm: chất bột đường, chất béo, chất đạm, chất xơ, vi chất dinh dưỡng.</p> <p>- Chất bột đường có nhiều trong các hạt ngũ cốc, hạt họ đậu, gạo, bột mì, khoai sắn, ...</p> <p>- Chất béo thực vật thường có trong bơ thực vật, dầu tinh luyện, dầu mè, .... Chất béo động vật có trong trứng, mỡ lợn, mỡ gà, dầu cá, ...</p> <p>- Chất đạm có nhiều trong các loại đậu, trứng, sữa, tôm, cua, thịt, cá, ...</p> <p>- Chất xơ có nhiều trong rau, củ, quả, ...</p> <p>- Vi chất dinh dưỡng gồm các loại vitamin và các chất vi khoáng.</p>
<p>4. Các nhóm chất dinh dưỡng thiết yếu cần có trong mỗi bữa ăn là những chất nào?</p>	<p>Trả lời: Các nhóm chất dinh dưỡng thiết yếu cần có trong mỗi bữa ăn bao gồm: chất bột đường, chất béo, chất đạm, chất xơ, vi chất dinh dưỡng.</p> <p>- Chất bột đường có nhiều trong các hạt ngũ cốc, hạt họ đậu, gạo, bột mì, khoai sắn, ...</p> <p>- Chất béo thực vật thường có trong bơ thực vật, dầu tinh luyện, dầu mè, .... Chất béo động vật có trong trứng, mỡ lợn, mỡ gà, dầu cá, ...</p> <p>- Chất đạm có nhiều trong các loại đậu, trứng, sữa, tôm, cua, thịt, cá, ...</p> <p>- Chất xơ có nhiều trong rau, củ, quả, ...</p> <p>- Vi chất dinh dưỡng gồm các loại vitamin và các chất vi khoáng.</p>	

**Hoạt động 4: Vận dụng (10 phút)**

- 1. Mục tiêu:**
- Giúp cho HS củng cố lại bài học

- Vận dụng vào thực tế

## 2. Nội dung:

- Hãy cho biết những chú ý khi sử dụng không khí, nước hoặc ánh nắng để rèn luyện sức khoẻ.

- Để đảm bảo chế độ dinh dưỡng lành mạnh, chúng ta cần chú ý những vấn đề gì?

Hoạt động dạy & học		Dự kiến sản phẩm
Giáo viên	Học sinh	
<p>C GV đặt câu hỏi cho các nhóm trả lời:</p> <p>+ <i>Câu hỏi 1: Hãy cho biết những chú ý khi sử dụng không khí, nước hoặc ánh nắng để rèn luyện sức khoẻ?</i></p>	<p>Các nhóm thảo luận rồi cử đại diện phát biểu.</p> <p>- Thời gian thảo luận 1 phút/1 câu hỏi</p> <p>+ <i>Trả lời:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Những điều cần chú ý khi tắm không khí.</i></li><li>- <i>Khi tắm không khí, nếu xuất hiện cảm giác như rét run, nổi da gà, thì cần dừng lại ngay.</i></li><li>- <i>Tránh tắm không khí trong những ngày mưa phùn, gió lạnh</i></li><li>- <i>Vào mùa đông nên tắm không khí ở trong nhà, nơi có không khí lưu thông.</i></li><li>- <i>Không tắm không khí khi cơ thể mệt mỏi, sốt cao, quá đói, quá no hoặc mắc bệnh ở giai đoạn cấp tính.</i></li><li>- <i>Những điều cần chú ý khi tắm nước</i></li><li>- <i>Không rèn luyện tắm nước lạnh nếu trước khi tập cơ thể xuất hiện cảm giác rét run, nổi da gà.</i></li><li>- <i>Rèn luyện bằng nước lạnh cần đảm bảo nguyên tắc nước càng lạnh thì thời gian rèn luyện càng ngắn.</i></li><li>- <i>Nếu rèn luyện sức khoẻ bằng hình thức bơi, cần lưu ý nguyên tắc vừa sức với lứa tuổi và giới tính. Tốt nhất là bơi trong các bể bơi đủ tiêu chuẩn và được vệ</i></li></ul>	<p>- HS hiểu và áp dụng được vào thực tế đời sống sinh hoạt, luyện tập hằng ngày phù hợp và hiệu quả.</p> <p>-</p>

<p>+ Câu hỏi 2: Để đảm bảo chế độ dinh dưỡng lành mạnh, chúng ta cần chú ý những vấn đề gì?</p> <p>- GV nhận xét chốt ý câu trả lời.</p>	<p><i>sinh thường xuyên hoặc trên các bãi tắm biển an toàn, thời gian tốt nhất là vào buổi sáng sớm.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· <i>Những điều cần chú ý khi tắm nắng</i></li> <li>· <i>Trong 3-7 ngày đầu cần tập tắm nắng ở chỗ có mái che hay bóng cây.</i></li> <li>· <i>Không được tắm qua nước trước khi tắm nắng.</i></li> <li>· <i>Nên tắm nắng trước hoặc sau khi ăn khoảng 90 – 120 phút.</i></li> <li>· <i>Không tắm nắng khi quá đói, quá no, lúc cơ thể mệt mỏi hoặc mắc các bệnh ngoài da.</i></li> <li>· <i>Không nên tắm nắng qua cửa kính, vì phần lớn tia tử ngoại không đi qua được kính</i></li> <li>· <i>Không nên đọc sách và ngủ khi tắm nắng, vì sẽ ảnh hưởng đến tế bào thần kinh thị giác, giấc ngủ cũng không sâu</i></li> <li>· <i>Cần đeo kính mát để bảo vệ mắt.</i></li> <li>· <i>Nên sử dụng kem chống nắng để bảo vệ da.</i></li> </ul> <p>+ Trả lời: Để đảm bảo chế độ dinh dưỡng lành mạnh, chúng ta cần chú ý:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· <i>Bữa ăn hàng ngày cần đáp ứng đầy đủ năng lượng và cân đối giữa các nhóm chất dinh dưỡng bao gồm: chất bột đường, đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất</i></li> <li>· <i>Cần chia số bữa ăn và phân phối năng lượng giữa các bữa ăn trong ngày hợp lí</i></li> <li>· <i>Ăn sáng đầy đủ, đều đặn giúp chúng ta có sức khoẻ tốt để học</i></li> </ul>	
--	---	--

	<p><i>tập, lao động và tập luyện thể thao. Một bữa sáng đủ tiêu chuẩn bao gồm ít nhất ba loại thực phẩm thực phẩm chứa chất bột đường (bánh mì, ngũ cốc, ...), thực phẩm chứa protein (thịt, trứng, ...), rau xanh và trái cây. Bỏ bữa sáng cơ thể sẽ mệt mỏi, thiếu năng lượng, suy giảm hệ miễn dịch, gia tăng nguy cơ mắc các bệnh dạ dày, tim mạch, béo phì, ...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hạn chế ăn thực phẩm chế biến sẵn và các món ăn nhanh nhiều dầu mỡ, chất béo, muối, ...</li> <li>- Ăn chậm và nhai kỹ sẽ giúp cho việc hấp thụ các chất dinh dưỡng tốt hơn</li> <li>- Uống đủ 2 lít nước mỗi ngày để đảm bảo chức năng điều nhiệt và bù đắp cho cơ thể trong suốt thời gian hoạt động.</li> </ul>	
--	---	--

**Kết thúc (5 phút)**

- 1. Mục tiêu:**
- Để cho cơ thể HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi tích cực, thoải mái sau buổi tập
  - Kiểm tra lại quá trình học tập.
- 2. Nội dung:**
- Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu.
  - Nhận xét, đánh giá
  - Giao nhiệm vụ về nhà.

<b>Hoạt động dạy &amp; học</b>		<b>Dự kiến sản phẩm</b>
<b>Giáo viên</b>	<b>Học sinh</b>	
<p>GV cho HS thả lỏng hít thở sâu.</p> <p>Cho lớp hát 1 bài</p> <p>GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài học về nhà</p>	<p>HS thực hiện C Lắng nghe nhận xét của GV để rút kinh nghiệm cho buổi học sau được tốt hơn, thực hiện các yêu cầu về nhà của GV</p>	<p>- HS cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết.</p>



## Kế hoạch đánh giá

<p>+ Ôn lại kiến thức đã học.</p> <p>+ Đọc và tìm hiểu trước <i>Bài 1 – Sơ lược lịch sử phát triển môn bóng rổ trên thế giới và Việt Nam</i></p> <p>Kết thúc bài học.</p>			
Hình thức đánh giá	Phương pháp đánh giá	Công cụ đánh giá	Ghi chú
<p>Đánh giá thường xuyên (GV đánh giá HS, HS đánh giá HS)</p>	<p>- Vấn đáp.</p>	<p>Câu hỏi trong sách giáo khoa</p>	

## **D. RÚT KINH NGHIỆM**

.....

.....

.....

TIẾT 3-4

**Chủ đề 1.** Bài: Lịch sử ra đời phát triển môn Bóng đá

**Chủ đề 2: Kỹ thuật dẫn bóng**

Bài 1: Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

- Biết sơ giản về lịch sử của môn Bóng đá trên thế giới và ở Việt nam.
- Biết vị trí tiếp xúc bóng bằng lòng bàn chân
- *Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.*

**2. Năng lực**

**- Năng lực chung:**

- + Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.
- + Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân trong tập luyện môn Bóng đá.

**- Năng lực đặc thù:**

- + Thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.
- + Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện; biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện; biết vận dụng những kiến thức đã học để rèn luyện nâng cao khả năng chơi bóng và phát triển thể lực.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Tranh, ảnh, video kỹ thuật dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân (nếu có).
- Còi, cờ, cầu môn, cọc mốc,...
- Bức tường hoặc mặt phẳng vuông góc với mặt đất.

**2. Đối với học sinh**

- SGK.
- Dụng cụ học tập, bóng theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**TIẾT 1**

(Lịch sử ra đời, phát triển môn Bóng đá trên thế giới)

**HOẠT ĐỘNG 1: KHỞI ĐỘNG( mở đầu)**

**1. Mục tiêu:**

- Tạo hứng thú cho học sinh khi nghiên cứu nội dung bài học, trong đó thông qua các câu hỏi liên quan bài học.

- GV định hướng HS vào một trong những nội dung trọng tâm bài học là Lịch sử ra đời và phát triển của Bóng đá thế giới.

**2. Nội dung:**

- GV giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

- GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về hình ảnh lịch sử ra đời và phát triển môn Bóng đá thế giới

**3. Sản phẩm học tập:** HS trả lời các câu hỏi GV đưa ra có liên quan đến Liên đoàn Bóng đá thế giới.

**4. Tổ chức thực hiện**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p>GV nhận lớp, hỏi thăm tình hình sức khỏe và nắm sĩ số của học sinh</p> <p>- GV chia HS thành 4 nhóm yêu cầu các nhóm quan sát hình ảnh và trả lời câu hỏi:</p> <p>1. Tổ chức này có tên gọi là gì?</p> <p>2. Giải Bóng đá thế giới lần thứ nhất tổ chức vào năm nào?</p> <p>GV nhận xét các thảo luận của HS và chốt ý đúng.</p>	<p>Lớp trưởng: báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ...</p> <p>HS ổn định và làm việc theo 4 nhóm/tổ của mình, sau đó cử đại diện phát biểu ý kiến .</p> <p><b>HS trả lời</b></p> <p>1. Tổ chức này có tên Liên đoàn Bóng đá thế giới (FIFA).</p> <p>2. Giải Bóng đá thế giới lần thứ nhất tổ chức vào năm 1930</p>	<p>- GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS</p> <p>-HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và ghi chép đầy đủ nội dung kiến thức</p> <p><b>- GV kết luận</b></p> <p>1. Tổ chức này có tên Liên đoàn Bóng đá thế giới (FIFA).</p> <p>2. Giải Bóng đá thế giới lần thứ nhất tổ chức vào năm 1930</p>

**HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

**1. Mục tiêu:** Hiểu được nguồn gốc môn bóng đá.

**2. Nội dung:** GV tổ chức cho HS thảo luận theo nhóm, trình bày nội dung kiến thức dưới dạng sơ đồ tư duy.

**3. Sản phẩm học tập:** Sơ đồ tư duy thể hiện:

- Nắm được sự ra đời môn Bóng đá trên thế giới

**4. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p>- GV chuyên giao nhiệm vụ học tập</p> <p>- GV chia HS cả lớp thành 4 nhóm (2 nhóm cùng tìm hiểu, trình bày về một nội dung)</p> <p>-GV: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyên sang nội dung mới</p>	<p>+ Nhóm 1, 2: <i>Tìm hiểu về nguồn gốc môn Bóng đá.</i></p> <p>+ Nhóm 3, 4: <i>Tìm hiểu về sự phát triển của môn Bóng đá hiện đại</i></p>	<p><b>I. Lịch sử ra đời, phát triển môn Bóng đá thế giới</b></p> <p><b>1 . Nguồn gốc môn Bóng đá:</b></p> <p>- Cho đến nay, mặc dù nguồn gốc ra đời môn Bóng đá chưa được xác định.</p> <p>- Từ thế kỷ thứ V đến thế kỷ VIII, nhiều nước như Ai cập, La mã, Pháp xuất hiện trò chơi dùng chân lăn một vật hình tròn. Sau đó trò chơi lan rộng sang châu Âu và phát triển mạnh ở Anh.</p> <p>- Đến giữa thế kỷ XIX, ở Anh nhiều câu lạc bộ bóng đá ra đời. Năm 1863, luật chung của các câu lạc bộ được thống nhất, sự kiện đó được coi là khai sinh của bóng đá hiện đại.</p> <p><b>2. Sự phát triển của bóng đá hiện đại.</b></p> <p>- Năm 1904, Liên đoàn Bóng đá thế giới được thành lập (FIFA) với các quốc gia thành viên ban đầu là Bỉ, Đan Mạch, Đức, Hà Lan, Pháp, Tây Ba Nha, Thụy Điển, Thụy Sĩ.</p> <p>- Năm 1908, môn Bóng đá lần đầu tiên trở thành nội dung thi đấu của thể vận hội lần thứ tư</p> <p>- Năm 1928, Hội đồng FIFA đã quyết định tổ chức giải Bóng đá thế giới với chu kỳ bốn năm một lần cho tất cả các đội tuyển quốc gia là thành viên</p> <p>- Năm 1930, giải Bóng đá thế giới chính thức được tổ chức và khai mạc tại Uruguay</p> <p>- Hiệ nay FIFA có 211 quốc gia và vùng lãnh thổ là thành viên</p>
<b>HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP</b>		
<p>1. <b>Mục tiêu:</b> Củng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>2. <b>Nội dung:</b> HS sử dụng SGK, kiến thức đã học, GV hướng dẫn (nếu cần thiết) để trả lời câu hỏi.</p> <p>3. <b>Sản phẩm học tập:</b> Câu trả lời của HS.</p> <p>4. <b>Tổ chức thực hiện:</b></p> <p>- GV giao nhiệm vụ cho HS: Trả lời câu hỏi.</p>		
<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>



## HOẠT ĐỘNG 4: VẬN DỤNG

**3. Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.

**4. Nội dung:** HS sử dụng SGK, kiến thức đã học, GV hướng dẫn (nếu cần thiết) để trả lời câu hỏi.

**3. Sản phẩm học tập:** Câu trả lời của HS.

**4. Tổ chức thực hiện:**

- GV giao nhiệm vụ cho HS: Trả lời câu hỏi.

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p><i>Giáo viên đặt câu hỏi</i></p> <p>1. Bóng đá hiện đại ra đời vào năm nào?</p> <p>2. Liên đoàn Bóng đá thế giới được thành lập vào năm nào?</p> <p>3. Hiện nay FIFA có bao nhiêu quốc gia và vùng lãnh thổ là thành viên?</p>	<p><i>Học sinh trả lời</i></p> <p>1. Năm 1863.</p> <p>2. 1904</p> <p>3. FIFA có 211 quốc gia và vùng lãnh thổ là thành viên</p>	<p><b>Giáo viên kết luận</b></p> <p>1. Tổ chức này được thành lập năm 1904.</p> <p>2. 1904</p> <p>3.. FIFA có 211 quốc gia và vùng lãnh thổ là thành viên</p>

## HOẠT ĐỘNG 5: Kết thúc

**1. Mục tiêu:**

- Để cho cơ thể HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi tích cực, thoải mái sau buổi tập

- Kiểm tra lại quá trình học tập.

**2. Nội dung:**

- Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu.

- Nhận xét, đánh giá

Giao nhiệm vụ về nhà

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p>GV cho HS thả lỏng hít thở sâu</p> <p>GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài học về nhà</p>	<p>HS thực hiện lắng nghe nhận xét của GV để rút kinh nghiệm cho buổi học sau được tốt hơn, thực hiện các yêu cầu về nhà của GV</p>	<p>- HS cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết.</p>

## TIẾT 2

### **Bài 1: Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân (vị trí tiếp xúc bóng bằng lòng bàn chân)**

<b>HOẠT ĐỘNG 1: KHỞI ĐỘNG</b>		
<p>1. <b>Mục tiêu:</b> Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.                  2. <b>Nội dung:</b> HS khởi động theo sự hướng dẫn của GV.                  3. <b>Sản phẩm học tập:</b> HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.                  4. <b>Tổ chức thực hiện:</b></p>		
<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p>- GV yêu cầu và hướng dẫn HS:                      + <i>Khởi động chung:</i>  <i>Xoay khớp cổ</i>  <i>Xoay khớp cổ tay, cổ chân</i>  <i>Xoay khớp khuỷu tay</i>  <i>Xoay khớp vai</i>  <i>Ép ngang, ép dọc</i>  <i>Xoay khớp gối, khớp hông</i>                      + <i>Khởi động chuyên môn:</i>   <i>Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy chuyên hướng.</i>   <i>Chạy đá lăng căng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; quay sang phải, sang trái.</i>                       - Trò chơi hỗ trợ khởi động</p> <p><i>Lớp đứng thành các nhóm 2 người theo vòng tròn, hướng mặt vào tâm vòng tròn. Trong vòng tròn, hai bạn đứng quay lưng vào nhau, bạn số 1 là người đuổi bắt, bạn số 2 là người bị đuổi bắt.</i></p>	<p>Lớp trưởng: Tập hợp lớp thành 4 hàng ngang; báo cáo sĩ số và tình hình 1 ở p cho GV ...</p> <p style="text-align: center;">HS cả lớp khởi động chung,</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X                      X X X X X                      X X X X X X                      X X X X X</p> <p style="text-align: center;">GV</p> <p style="text-align: center;">HS cả lớp khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p>	<p>- GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS</p> <p>- HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và vận động hàng ngày</p> <p>- Chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.</p>



## HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

**Hoạt động 1:** Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân (vị trí tiếp xúc bóng bằng lòng bàn chân).

1. **Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nắm được vị trí tiếp xúc bóng bằng lòng bàn chân
2. **Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.
3. **Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt các động tác theo hiệu lệnh.
4. **Tổ chức hoạt động:**

### HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC

### DỰ KIẾN SẢN PHẨM

#### GIÁO VIÊN

#### HỌC SINH

#### Giáo viên giao nhiệm vụ

GV cho HS quan sát hình ảnh, giới thiệu vị trí tiếp xúc bóng bằng lòng bàn chân



HS xếp lớp thành hình góc vuông, quan sát, lắng nghe và phát biểu ý kiến.

X XXXXXXXXX

X x x x x x x x x

X x

X x                    O

Vị trí tiếp xúc bằng lòng bàn chân là mặt trong của bàn chân được giới hạn bởi mắt cá trong, gót bàn chân và ngón chân cái



### HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP

1. **Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.
2. **Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.
3. **Sản phẩm học tập:** HS làm luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm, chơi trò chơi.

#### 4. Tổ chức thực hiện

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p><b>Bài tập luyện tập không bóng:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tại chỗ mô phỏng động tác đặt chân trụ và xoay lòng bàn chân</li><li>- Di chuyển ra trước mô phỏng động tác đặt chân trụ, xoay lòng bàn chân</li></ul> <p><b>Trò chơi vận động</b></p> <p>Bật nhảy tiếp xúc bằng hai chân</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Mục đích: Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân</li><li>- Chuẩn bị: Các em tham gia trò chơi được chia thành bốn đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành hàng học sau vạch xuất phát</li></ul>	<p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>Các đội khẩn trương vào vị trí để tham gia trò chơi.</p> <p>Các HS chưa lượt thực hiện thì cổ vũ cho bạn của mình.</p>	<p>Học sinh cơ bản nắm được vị trí của lòng bàn chân</p> <p>Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân</p>

### HOẠT ĐỘNG 4: VẬN DỤNG

1. **Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.
2. **Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS trả lời câu hỏi phần Vận dụng SGK
3. **Sản phẩm học tập:** Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv
4. **Tổ chức thực hiện:**

<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p><b>GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> <p style="text-align: center;">GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).</p>	<p>- HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.</p>	<p>Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv</p>

### **KẾT THÚC TIẾT HỌC VÀ HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

- Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, tươi vui).
- GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.
- GV giao nhiệm vụ về nhà cho HS :
  - + Ôn lại kiến thức đã học và tự luyện tập, thực hiện tại nhà

### **RÚT KINH NGHIỆM.**

.....

.....

.....

.....

**TIẾT 5-6**

**Chủ đề 1.** Bài: Lịch sử ra đời phát triển môn Bóng đá

**Chủ đề 2: Kỹ thuật dẫn bóng**

Bài 1: Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

- Biết sơ giản về lịch sử của môn Bóng đá trên thế giới và ở Việt nam.
- Biết vị trí tiếp xúc bóng bằng lòng bàn chân
- *Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.*

**2. Năng lực**

**- Năng lực chung:**

- + Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.
- + Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân trong tập luyện môn Bóng đá.

**- Năng lực đặc thù:**

- + Thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.
- + Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện; biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện; biết vận dụng những kiến thức đã học để rèn luyện nâng cao khả năng chơi bóng và phát triển thể lực.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Tranh, ảnh, video kỹ thuật dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân (nếu có).
- Còi, cờ, cầu môn, cọc mốc,...
- Bức tường hoặc mặt phẳng vuông góc với mặt đất.

**2. Đối với học sinh**

- SGK.
- Dụng cụ học tập, bóng theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**TIẾT 1**

**CHỦ ĐỀ 1: Lịch sử ra đời, phát triển môn Bóng đá ở Việt Nam**

**HOẠT ĐỘNG 1: KHỞI ĐỘNG( mở đầu)**

**1. Mục tiêu:**

- Tạo hứng thú cho học sinh khi nghiên cứu nội dung bài học, trong đó thông qua các câu hỏi liên quan bài học.

- GV định hướng HS vào một trong những nội dung trọng tâm bài học là Lịch sử ra đời và phát triển của Bóng đá thế giới.

## 2. Nội dung:

- GV giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

- GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về hình ảnh lịch sử ra đời và phát triển môn Bóng đá thế giới

**3. Sản phẩm học tập:** HS trả lời các câu hỏi GV đưa ra có liên quan đến Liên đoàn Bóng đá thế giới.

## 4. Tổ chức thực hiện

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p>GV nhận lớp, hỏi thăm tình hình sức khỏe và nắm số số của học sinh</p> <p>Kiểm tra bài cũ:</p> <p>1. Tổ chức này có tên gọi là gì?</p> <p>2. Giải Bóng đá thế giới lần thứ nhất tổ chức vào năm nào?</p> <p>3. Liên đoàn Bóng đá thế giới được thành lập vào năm nào?</p> <p>4. Bóng đá hiện đại ra đời vào năm nào?</p> <p>GV nhận xét các thảo luận của HS và chốt ý đúng.</p>	<p>Lớp trưởng: báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ...</p> <p>2 học sinh trả lời</p> <p><b>HS trả lời</b></p> <p>1. Tổ chức này có tên Liên đoàn Bóng đá thế giới (FIFA).</p> <p>2. Giải Bóng đá thế giới lần thứ nhất tổ chức vào năm 1930</p> <p>3. 1904</p> <p>4. 1863</p>	<p>- GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS</p> <p>-HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và ghi chép đầy đủ nội dung kiến thức</p> <p><b>- GV kết luận</b></p> <p>1. Tổ chức này có tên Liên đoàn Bóng đá thế giới (FIFA).</p> <p>2. Giải Bóng đá thế giới lần thứ nhất tổ chức vào năm 1930</p> <p>3. 1904</p> <p>4.1863</p>

## HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

**1. Mục tiêu:** Hiểu được nguồn gốc môn Bóng đá ở Việt Nam.

**2. Nội dung:** GV tổ chức cho HS thảo luận theo nhóm, trình bày nội dung kiến thức dưới dạng sơ đồ tư duy.

### 3.Sản phẩm học tập: Sơ đồ tư duy thể hiện:

- Nắm được sự ra đời môn Bóng đá ở Việt Nam

### 4. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p>- GV chuyên giao nhiệm vụ học tập</p> <p>- GV chia HS cả lớp thành 4 nhóm (2 nhóm cùng tìm hiểu, trình bày về một nội dung)</p> <p>-GV: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới</p>	<p>+ Nhóm 1, 2: <i>Tìm hiểu về nguồn gốc môn Bóng đá ở Việt Nam</i></p> <p>+ Nhóm 3, 4: <i>Tìm hiểu về sự phát triển của môn Bóng đá ở Việt Nam</i></p>	<p><b>I. Lịch sử ra đời, phát triển môn Bóng đá ở Việt Nam</b></p> <p>- Cuối thế kỷ XIX đầu thế kỷ XX, bóng đá xuất hiện ở Việt Nam. Đến trước năm 1930, bóng đá đã lan rộng tới các địa phương khác ở cả ba miền Bắc, Trung, Nam của nước ta.</p> <p>- Sau cách mạng tháng tám thành công, các đội bóng Quân đội, Công an được thành lập.</p> <p>- Trong lễ kỷ niệm ngày Quốc khánh đầu tiên của nước Việt Nam Dân Chủ Cộng hòa, Bác Hồ đã đá quả bóng danh dự mở đầu trận bóng đá giữa đội Vệ quốc đoàn và đội Công an tại Sân vận động Hàng Đẫy</p> <p>- Năm 1954-1975 nhiều giải bóng đá được tổ chức, kích lệ lớn đối với phong trào luyện tập thể thao của đông đảo nhân dân ở nhiều lứa tuổi.</p> <p>- Năm 1963, đội tuyển thể thao Việt Nam tham gia Đại hội Thể thao các quốc gia mới nổi (GANEFU) lần thứ nhất tại Indonesia.</p> <p>- Cuối 1963, Việt Nam lần đầu tiên đăng cai tổ chức giải Bóng đá giữa quân đội các nước XHCN có 11 đội bóng tham gia.</p> <p>- Tiền thân của Liên đoàn Bóng đá Việt Nam là Hội Bóng đá Việt Nam(VFA) thành lập 1961. Đến tháng 8 năm 1989 Liên Đoàn Bóng đá Việt Nam được thành lập (VFF) gồm 26 thành viên.</p> <p>- Năm 1964 Việt Nam được FIFA, AFC công nhận là thành viên chính thức</p>
<b>HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP</b>		
<p>5. <b>Mục tiêu:</b> Củng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>6. <b>Nội dung:</b> HS sử dụng SGK, kiến thức đã học, GV hướng dẫn (nếu cần thiết) để trả lời câu hỏi.</p> <p><b>3 .Sản phẩm học tập:</b> Câu trả lời của HS.</p>		

<b>4. Tổ chức thực hiện:</b> - GV giao nhiệm vụ cho HS: Trả lời câu hỏi.		
<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p><i>Giáo viên đặt câu hỏi</i></p> <p><i>Câu 1. Nguồn gốc ra đời môn Bóng đá ở Việt Nam.</i></p> <p><i>Câu 2. Sự phát triển của bóng đá ở Việt Nam.</i></p>	<p><i>Học sinh trả lời</i></p> <p><i>Tìm hiểu về nguồn gốc môn Bóng đá ở Việt Nam.</i></p> <p><i>Tìm hiểu về sự phát triển của môn Bóng đá ở Việt Nam</i></p>	<p><b>Giáo viên kết luận</b></p> <p><b>Câu 1. Nguồn gốc ra đời môn Bóng đá ở Việt Nam</b></p> <p>- Cuối thế kỷ XIX đầu thế kỷ XX, bóng đá xuất hiện ở Việt Nam. Đến trước năm 1930, bóng đá đã lan rộng tới các địa phương khác ở cả ba miền Bắc, Trung, Nam của nước ta.</p> <p><b>Câu 2. Sự phát triển của bóng đá ở Việt Nam.</b></p> <p>- Sau cách mạng tháng tám thành công, các đội bóng Quân đội, Công an được thành lập.</p> <p>- Trong lễ kỷ niệm ngày Quốc khánh đầu tiên của nước Việt Nam Dân Chủ Cộng hòa, Bác Hồ đã đá quả bóng danh dự mở đầu trận bóng đá giữa đội Vệ quốc đoàn và đội Công an tại Sân vận động Hàng Đẫy</p> <p>- Năm 1954-1975 nhiều giải bóng đá được tổ chức, kích lệ lớn đối với phong trào luyện tập thể thao của đông đảo nhân dân ở nhiều lứa tuổi.</p> <p>- Năm 1963, đội tuyển thể thao Việt Nam tham gia Đại hội Thể thao các quốc gia mới nổi (GANEFU) lần thứ nhất tại Indonesia.</p> <p>- Cuối 1963, Việt Nam lần đầu tiên đăng cai tổ chức giải Bóng đá giữa quân đội các nước XHCN có 11 đội bóng tham</p>

		gia. - Tiền thân của Liên đoàn Bóng đá Việt Nam là Hội Bóng đá Việt Nam(VFA) thành lập 1961. Đến tháng 8 năm 1989 Liên Đoàn Bóng đá Việt Nam được thành lập (VFF) gồm 26 thành viên. - Năm 1964 Việt Nam được FIFA, AFC công nhận là thành viên chính thức
--	--	--

**HOẠT ĐỘNG 4: VẬN DỤNG**

7. **Mục tiêu:** củng cố lại kiến thức đã học.  
8. **Nội dung:** HS sử dụng SGK, kiến thức đã học, GV hướng dẫn (nếu cần thiết) để trả lời câu hỏi.  
**3 .Sản phẩm học tập:** Câu trả lời của HS.  
**4. Tổ chức thực hiện:**  
- GV giao nhiệm vụ cho HS: Trả lời câu hỏi.

<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<i>Giáo viên đặt câu hỏi</i>  1. Bóng đá xuất hiện ở Việt Nam trong thời kỳ nào?  2. Ai là người đá quả bóng danh dự cho trận đấu giữa đội Vệ quốc đoàn và đội Công an? Trận đấu diễn ra vào thời kỳ nào?  3. Hãy nêu sự phát triển nền Bóng đá Việt Nam sau năm 1975 đến nay.	<i>Học sinh trả lời</i>  1. Trong thời kỳ kháng chiến chống thực dân Pháp.  2. Bác Hồ là người đá quả bóng danh dự. Trận đấu diễn ra vào ngày quốc khánh.  3. Bóng đá Việt Nam cũng đã có những bước tiến lớn tại các giải thi đấu quốc tế của khu vực Đông Nam Á và Châu Á	<b>Giáo viên kết luận</b>  1. Trong thời kỳ kháng chiến chống thực dân Pháp.  2. . Bác Hồ là người đá quả bóng danh dự. Trận đấu diễn ra vào ngày quốc khánh.  3. Bóng đá Việt Nam cũng đã có những bước tiến lớn tại các giải thi đấu quốc tế của khu vực Đông Nam Á và Châu Á

**HOẠT ĐỘNG 5: Kết thúc**

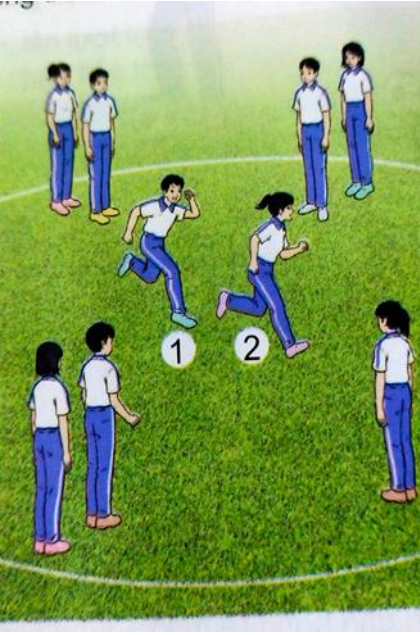
<p><b>1. Mục tiêu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Để cho cơ thể HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi tích cực, thoải mái sau buổi tập</li> <li>- Kiểm tra lại quá trình học tập.</li> </ul> <p><b>2. Nội dung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu.</li> <li>- Nhận xét, đánh giá</li> </ul> <p>Giao nhiệm vụ về nhà</p>		
HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
GV cho HS thả lỏng hít thở sâu GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài học về nhà	HS thực hiện lắng nghe nhận xét của GV để rút kinh nghiệm cho buổi học sau được tốt hơn, thực hiện các yêu cầu về nhà của GV	- HS cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết.

## TIẾT 2

### **Bài 1: Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân (vị trí tiếp xúc bóng bằng lòng bàn chân)**

HOẠT ĐỘNG 1: KHỞI ĐỘNG		
<p>1. <b>Mục tiêu:</b> Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.</p> <p>2. <b>Nội dung:</b> HS khởi động theo sự hướng dẫn của GV.</p> <p>3. <b>Sản phẩm học tập:</b> HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.</p> <p>4. <b>Tổ chức thực hiện:</b></p>		
HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
- GV yêu cầu và hướng dẫn HS: + <i>Khởi động chung:</i> <i>Xoay khớp cổ</i> <i>Xoay khớp cổ tay, cổ chân</i> <i>Xoay khớp khuỷu tay</i> <i>Xoay khớp vai</i> <i>Ép ngang, ép dọc</i>	Lớp trưởng: Tập hợp lớp thành 4 hàng ngang; báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ...  HS cả lớp khởi động	- GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS  -HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và vận động hàng ngày




<p><i>Xoay khớp gối, khớp hông + Khởi động chuyên môn:</i></p> <p><i>Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy chuyển hướng.</i></p> <p><i>Chạy đá lăng căng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; quay sang phải, sang trái.</i></p> <p>- Trò chơi hỗ trợ khởi động</p> <p><i>Lớp đứng thành các nhóm 2 người theo vòng tròn, hướng mặt vào tâm vòng tròn. Trong vòng tròn, hai bạn đứng quay lưng vào nhau, bạn số 1 là người đuổi bắt, bạn số 2 là người bị đuổi bắt.</i></p>	<p>chung,</p> <p style="text-align: center;">X X</p> <p style="text-align: center;">GV</p> <p>HS cả lớp khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> 	<p>- Chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.</p>
---	---	--

**HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

**Hoạt động 1:** Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân (vị trí tiếp xúc bóng bằng lòng bàn chân).

1. **Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nắm được vị trí tiếp xúc bóng bằng lòng bàn chân
2. **Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.
3. **Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt các động tác theo hiệu lệnh.
4. **Tổ chức hoạt động:**

<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	

<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p>GV cho HS quan sát hình ảnh, giới thiệu vị trí tiếp xúc bóng bằng lòng bàn chân</p> 	<p>HS xếp lớp thành hình góc vuông, quan sát, lắng nghe và phát biểu ý kiến.</p> <p>X XXXXXXXXX</p> <p>X x x x x x x x</p> <p>X x</p> <p>X x            O</p>	<p>Vị trí tiếp xúc bằng lòng bàn chân là mặt trong của bàn chân được giới hạn bởi mắt cá trong, gót bàn chân và ngón chân cái</p>
--	---	---

### HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP

1. **Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.
2. **Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.
3. **Sản phẩm học tập:** HS làm luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm, chơi trò chơi.
4. **Tổ chức thực hiện**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p><b>Bài tập luyện tập không bóng:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tại chỗ mô phỏng động tác đặt chân trụ và xoay lòng bàn chân</li> <li>- Di chuyển ra trước mô phỏng động tác đặt chân trụ, xoay lòng bàn chân</li> </ul> <p><b>Trò chơi vận động</b></p> <p>Bật nhảy tiếp xúc bằng hai chân</p> <p>- Mục đích: Rèn luyện sức</p>	<p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>Các đội khăn trương vào vị trí để tham gia trò chơi.</p> <p>Các HS chưa lượt thực</p>	<p>Học sinh cơ bản nắm được vị trí của lòng bàn chân</p> <p>Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân</p>

<p>manh và sự khéo léo của đôi chân</p> <p>- Chuẩn bị: Các em tham gia trò chơi được chia thành bốn đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành hàng học sau vạch xuất phát</p>	<p>hiện thì cô vũ cho bạn của mình.</p>	
---	---	--

#### **HOẠT ĐỘNG 4: VẬN DỤNG**

- 1. Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.
- 2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS trả lời câu hỏi phần Vận dụng SGK
- 3. Sản phẩm học tập:** Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv
- 4. Tổ chức thực hiện:**

<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p><b>GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> <p>GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).</p>	<p>- HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.</p>	<p>Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv</p>

#### **KẾT THÚC TIẾT HỌC VÀ HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

- Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, tươi vui).
- GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.
- GV giao nhiệm vụ về nhà cho HS :
  - + Ôn lại kiến thức đã học và tự luyện tập, thực hiện tại nhà

#### **RÚT KINH NGHIỆM.**

.....  
.....  
.....  
.....

**TIẾT 7-8**

- **Chủ đề 1.** Bài: Một số điều luật trong thi đấu bóng đá

- **Kiểm tra TC RLTT**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

- Biết một số điều luật trong thi đấu bóng đá
- Biết vận dụng được một số điều luật trong luyện tập và đấu tập
- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.

**2. Năng lực**

- **Năng lực chung:**

- + Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.
- + Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để nắm được một luật trong tập luyện và thi đấu môn Bóng đá.

- **Năng lực đặc thù:**

- + Hiểu được một số điều luật trong thi đấu bóng đá.
- + Tích cực chủ động tìm kiếm thông tin mới về luật; biết vận dụng những kiến thức đã học để rèn luyện nâng cao khả năng chơi bóng và phát triển thể lực.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Giáo án, sách giáo khoa
- Còi, cờ, cầu môn, cọc mốc,...
- Bức tường hoặc mặt phẳng vuông góc với mặt đất.

**2. Đối với học sinh**

- SGK.
- Dụng cụ học tập, bóng theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**HOẠT ĐỘNG 1: KHỞI ĐỘNG( mở đầu)**

**1. Mục tiêu:**

- Tạo hứng thú cho học sinh khi nghiên cứu nội dung bài học, trong đó thông qua các câu hỏi liên quan bài học.
- GV định hướng HS vào một trong những nội dung trọng tâm bài học .

**2. Nội dung:**

- GV giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

- GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu một số điều luật cơ bản thường gặp trong thi đấu môn Bóng đá

**3. Sản phẩm học tập:** HS trả lời các câu hỏi GV đưa ra kích thước sân, Bóng thi đấu.

**4. Tổ chức thực hiện**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p>GV nhận lớp, hỏi thăm tình hình sức khỏe và nắm sĩ số của học sinh</p> <p>Kiểm tra bài cũ:</p> <p>1. Trận đấu bắt đầu, bóng đặt ở đâu?</p> <p>2. Khi trận đấu bắt đầu, trọng tài phải làm gì?</p> <p>GV nhận xét các thảo luận của HS và chốt ý đúng.</p>	<p>Lớp trưởng: báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ...</p> <p>2 học sinh trả lời</p> <p><b>HS trả lời</b></p> <p><i>1. Bóng đặt tại điểm giữa sân.</i></p> <p><i>2. Trọng tài thổi còi và ra tín hiệu</i></p>	<p>- GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS</p> <p>-HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và ghi chép đầy đủ nội dung kiến thức</p> <p><b>- GV kết luận</b></p> <p><i>1. Bóng đặt tại điểm giữa sân.</i></p> <p><i>2. Trọng tài thổi còi và ra tín hiệu</i></p>

**HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

**1. Mục tiêu:** Hiểu được Sân thi đấu và Bóng thi đấu.

**2. Nội dung:** GV tổ chức cho HS thảo luận theo nhóm, trình bày nội dung kiến thức dưới dạng sơ đồ tư duy.

**3. Sản phẩm học tập:** Sơ đồ tư duy thể hiện:

- Nắm được Sân thi đấu và Bóng thi đấu.

**4. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p>- GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</p> <p>- GV chia HS cả lớp thành 4 nhóm (2 nhóm</p>	<p>+ Nhóm 1, 2: <i>Tìm hiểu về kích thước sân của sân thi đấu</i></p> <p><i>11 người.</i></p> <p>+ Nhóm 3, 4:</p>	<p><b>I. SÂN THI ĐẤU.</b></p> <p><b>Các đường giới hạn</b></p> <p>- Chiều dài sân (đường biên dọc): Tối thiểu 90 m, tối đa 120 m</p> <p>- Chiều rộng sân (đường biên ngang): Tối thiểu 45 m, tối đa 90 m</p>

<p>cùng tìm hiểu, trình bày về một nội dung)</p> <p>-GV: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới</p>	<p><i>Tìm hiểu về Cấu tạo, chu vi, và trọng lượng của Bóng</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giữa sân có đường tròn trung tâm với bán kính 9,15 m</li> <li>- Các đường giới hạn trên sân có chiều rộng không quá 12 cm</li> <li>- <b>Khu phạt đền</b></li> </ul> <p>Từ điểm cách cột dọc 16m50 trên đường biên ngang của mỗi phần sân bóng đá nhân tạo, kẻ vào phía trong 2 đoạn thẳng song song vuông góc với biên ngang và có độ dài 16m50, kẻ đường nối liền 2 đoạn thẳng đó. Phần diện tích được giới hạn bởi những đoạn thẳng đó và đường biên ngang gọi là khu phạt đền.</p> <p>Trong mỗi khu phạt đền có một điểm với đường kính 22cm được đánh dấu rõ ràng, cách điểm giữa đường biên ngang 11m, đó là điểm phạt đền. Lấy điểm phạt đền làm tâm kẻ một cung tròn ở ngoài khu phạt đền có bán kính 9m15, để xác định vị trí đứng của những cầu thủ khi thực hiện quả phạt 11m.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Khu cầu môn sân bóng đá</b></li> </ul> <p>Từ điểm cách cột dọc 5m50 trên đường biên ngang của mỗi phần sân bóng đá nhân tạo, kẻ vào phía trong 2 đoạn thẳng song song, vuông góc với biên ngang và có độ dài 5m50, kẻ đường nối liền hai đầu đoạn thẳng đó. Phần diện tích được giới hạn bởi những đoạn thẳng và đường biên ngang gọi là khu cầu môn.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Cầu môn:</b> cao 2,44 m, rộng 7,32 m</li> </ul> <p><b>II. BÓNG THI ĐẤU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Được làm bằng da hoặc chất liệu phù hợp</li> <li>- Chu vi không được lớn hơn 70 cm và không được nhỏ hơn 68 cm</li> <li>- Trọng lượng không được nặng hơn 450 g và không nhẹ hơn 410 g.</li> </ul>
<p><b>HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP</b></p>		
<p>9. <b>Mục tiêu:</b> Củng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>10. <b>Nội dung:</b> HS sử dụng SGK, kiến thức đã học, GV hướng dẫn (nếu</p>		

cần thiết) để trả lời câu hỏi.

**3. Sản phẩm học tập:** Câu trả lời của HS.

**4. Tổ chức thực hiện:**

- GV giao nhiệm vụ cho HS: Trả lời câu hỏi.

<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p><i>Giáo viên đặt câu hỏi</i></p> <p><i>Câu 1. Trình bày kích thước các đường giới hạn của sân.</i></p> <p><i>Câu 2. Trình bày khu vực phạt đền.</i></p> <p><i>Câu 3. Trọng lượng của bóng..</i></p>	<p><i>Học sinh trả lời</i></p> <p><i>Nắm được kích thước các đường giới hạn, khu vực phạt đền, trọng lượng của bóng</i></p> <p><i>Tìm hiểu về sự phát triển của môn Bóng đá ở Việt Nam</i></p>	<p><b>Giáo viên kết luận</b></p> <p><b>I. SÂN THI ĐẤU.</b></p> <p><b>Các đường giới hạn</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Chiều dài sân (đường biên dọc): Tối thiểu 90 m, tối đa 120 m</li><li>- Chiều rộng sân (đường biên ngang): Tối thiểu 45 m, tối đa 90 m</li><li>- Giữa sân có đường tròn trung tâm với bán kính 9,15 m</li><li>- Các đường giới hạn trên sân có chiều rộng không quá 12 cm</li></ul> <p>- <b>Khu phạt đền</b></p> <p>Từ điểm cách cột dọc 16m50 trên đường biên ngang của mỗi phần sân bóng đá nhân tạo, kẻ vào phía trong 2 đoạn thẳng song song vuông góc với biên ngang và có độ dài 16m50, kẻ đường nối liền 2 đoạn thẳng đó. Phần diện tích được giới hạn bởi những đoạn thẳng đó và đường biên ngang gọi là khu phạt đền.</p> <p>Trong mỗi khu phạt đền có một điểm với đường kính 22cm được đánh dấu rõ ràng, cách điểm giữa đường biên ngang 11m, đó là điểm phạt đền. Lấy điểm phạt đền làm tâm kẻ một cung tròn ở ngoài khu phạt đền có bán kính</p>



		<p>9m15, để xác định vị trí đứng của những cầu thủ khi thực hiện quả phạt 11m.</p> <p><b>- Khu cầu môn sân bóng đá</b></p> <p>Từ điểm cách cột dọc 5m50 trên đường biên ngang của mỗi phần sân bóng đá nhân tạo, kẻ vào phía trong 2 đoạn thẳng song song, vuông góc với biên ngang và có độ dài 5m50, kẻ đường nối liền hai đầu đoạn thẳng đó. Phần diện tích được giới hạn bởi những đoạn thẳng và đường biên ngang gọi là khu cầu môn.</p> <p><b>- Cấu môn:</b> cao 2,44 m, rộng 7,32 m</p> <p><b>II. BÓNG THI ĐẤU</b></p> <p>- Được làm bằng da hoặc chất liệu phù hợp</p> <p>- Chu vi không được lớn hơn 70 cm và không được nhỏ hơn 68 cm</p> <p>- Trọng lượng không được nặng hơn 450 g và không nhẹ hơn 410 g.</p>
--	--	--

#### HOẠT ĐỘNG 4: VẬN DỤNG

11. **Mục tiêu:** củng cố lại kiến thức đã học.

12. **Nội dung:** HS sử dụng SGK, kiến thức đã học, GV hướng dẫn (nếu cần thiết) để trả lời câu hỏi.

**3 .Sản phẩm học tập:** Câu trả lời của HS.

**4. Tổ chức thực hiện:**

- GV giao nhiệm vụ cho HS: Trả lời câu hỏi.

<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p><i>Giáo viên đặt câu hỏi</i></p> <p><b>Câu 1.</b> Trình bày nội dung của điều 1(sân thi đấu) của Luật Bóng đá 11</p>	<p><i>Học sinh trả lời</i></p> <p>Câu 1. - Chiều dài sân (đường biên dọc): Tối thiểu 90 m, tối đa 120</p>	<p><b>Giáo viên kết luận</b></p> <p>Câu 1. - Chiều dài sân (đường biên dọc): Tối thiểu 90 m, tối đa 120 m</p>

<p>người. Câu 2. Trình bày Bóng thi đấu.</p>	<p>m - Chiều rộng sân (đường biên ngang): Tối thiểu 45 m, tối đa 90 m - Giữa sân có đường tròn trung tâm với bán kính 9,15 m - Các đường giới hạn trên sân có chiều rộng không quá 12 cm - <b>Cấu môn:</b> cao 2,44 m, rộng 7,32 m   Câu 2. Được làm bằng da hoặc chất liệu phù hợp - Chu vi không được lớn hơn 70 cm và không được nhỏ hơn 68 cm - Trọng lượng không được nặng hơn 450 g và không nhẹ hơn 410 g.</p>	<p>- Chiều rộng sân (đường biên ngang): Tối thiểu 45 m, tối đa 90 m - Giữa sân có đường tròn trung tâm với bán kính 9,15 m - Các đường giới hạn trên sân có chiều rộng không quá 12 cm - <b>Cấu môn:</b> cao 2,44 m, rộng 7,32 m   Câu 2. Được làm bằng da hoặc chất liệu phù hợp - Chu vi không được lớn hơn 70 cm và không được nhỏ hơn 68 cm - Trọng lượng không được nặng hơn 450 g và không nhẹ hơn 410 g.</p>
--	---	---

**HOẠT ĐỘNG 5: Kiểm tra TC RLTT**

kiểm tra TC RLTT:

- Đứng tại chỗ Bật xa bằng 2 chân . rồi đo thành tích
- Chạy 30 m tính giây

**HOẠT ĐỘNG 5: Kết thúc**

**1. Mục tiêu:**

- Để cho cơ thể HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi tích cực, thoải mái sau buổi tập
- Kiểm tra lại quá trình học tập.

**2. Nội dung:**

- Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu.
- Nhận xét, đánh giá

<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p>GV cho HS thả lỏng hít thở sâu GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài học về nhà</p>	<p>HS thực hiện lắng nghe nhận xét của GV để rút kinh nghiệm cho buổi học sau được tốt hơn, thực hiện các yêu cầu về nhà của GV</p>	<p>- HS cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết.</p>

**TIẾT 9-10**

- **Chủ đề 1.** Bài: Một số điều luật trong thi đấu bóng đá

- **Chủ đề 2: Kỹ thuật dẫn bóng**

Bài 1: Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

- Biết một số điều luật trong thi đấu bóng đá
- Biết vận dụng được một số điều luật trong luyện tập và đấu tập
- Biết thực hiện kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân
- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.

**2. Năng lực**

- **Năng lực chung:**

+ Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.

+ Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để nắm được một luật trong tập luyện và thi đấu môn Bóng đá.

- **Năng lực đặc thù:**

+ Hiểu được một số điều luật trong thi đấu bóng đá.

+ Thực hiện kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân

+ Tích cực chủ động tìm kiếm thông tin mới về luật; biết vận dụng những kiến thức đã học để rèn luyện nâng cao khả năng chơi bóng và phát triển thể lực.

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

– Giáo án, sách giáo khoa

– Còi, cờ, cầu môn, cọc mốc,...

– Bức tường hoặc mặt phẳng vuông góc với mặt đất.

**2. Đối với học sinh**

- SGK.

- Dụng cụ học tập, bóng theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**TIẾT 1**

**Chủ đề 1.** Bài: Một số điều luật trong thi đấu bóng đá

**HOẠT ĐỘNG 1: KHỞI ĐỘNG( mở đầu)**

### 1. Mục tiêu:

- Tạo hứng thú cho học sinh khi nghiên cứu nội dung bài học, trong đó thông qua các câu hỏi liên quan bài học.
- GV định hướng HS vào một trong những nội dung trọng tâm bài học .

### 2. Nội dung:

- GV giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.
- GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu một số điều luật cơ bản thường gặp trong thi đấu môn Bóng đá

**3. Sản phẩm học tập:** HS trả lời các câu hỏi GV đưa ra kích thích sâu, Bóng thi đấu.

### 4. Tổ chức thực hiện

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
GV nhận lớp, hỏi thăm tình hình sức khỏe và nắm sĩ số của học sinh Kiểm tra bài cũ:  1. Trận đấu bắt đầu, bóng đặt ở đâu? 2. Khi trận đấu bắt đầu, trọng tài phải làm gì?  GV nhận xét các thảo luận của HS và chốt ý đúng.	Lớp trưởng: báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ... 2 học sinh trả lời <b>HS trả lời</b>  <i>1. Bóng đặt tại điểm giữa sân.</i>  <i>2. Trọng tài thổi còi và ra tín hiệu</i>	- GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS -HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và ghi chép đầy đủ nội dung kiến thức  <b>- GV kết luận</b> <i>1. Bóng đặt tại điểm giữa sân.</i>  <i>2. Trọng tài thổi còi và ra tín hiệu</i>

### HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

**1. Mục tiêu:** Hiểu được số lượng cầu thủ, trang phục cầu thủ và trọng tài.

**2. Nội dung:** GV tổ chức cho HS thảo luận theo nhóm, trình bày nội dung kiến thức dưới dạng sơ đồ tư duy.

**3. Sản phẩm học tập:** Sơ đồ tư duy thể hiện:

- Nắm được số lượng cầu thủ, trang phục cầu thủ và trọng tài.

### 4. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC	DỰ KIẾN SẢN PHẨM
----------------------	------------------

GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p>- GV chuyên giao nhiệm vụ học tập</p> <p>- GV chia HS cả lớp thành 4 nhóm (2 nhóm cùng tìm hiểu, trình bày về một nội dung)</p> <p>-GV: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới</p>	<p>+ Nhóm 1: <i>Tìm hiểu về số lượng cầu thủ.</i></p> <p>+ Nhóm 2 <i>Tìm hiểu về trang phục cầu thủ</i></p> <p>+ Nhóm 3 <i>Tìm hiểu về trọng tài</i></p>	<p><b>III. SỐ LƯỢNG CẦU THỦ</b></p> <p>- Trong mỗi trận đấu gồm có hai đội, mỗi đội tối đa là 11 người, trong đó có 1 thủ môn. Trận đấu không được bắt đầu nếu một trong hai đội không đủ 7 cầu thủ.</p> <p>- Cầu thủ đã bị thay thế không còn được phép tham gia trận đấu.</p> <p><b>IV. TRANG PHỤC CỦA CẦU THỦ</b></p> <p>- Cầu thủ không được sử dụng hoặc mang những đồ vật có thể gây nguy hiểm cho bản thân và cầu thủ khác.</p> <p>- Trang phục thi đấu cơ bản của cầu thủ gồm: Áo thi đấu có cánh tay, quần đùi, tất dài, bọc ống chân, giày.</p> <p>- Màu sắc trang phục: Hai đội bóng phải mặc trang phục thi đấu có màu sắc dễ phân biệt với nhau và với trọng tài. Mỗi thủ môn phải mặc trang phục thi đấu có màu sắc dễ phân biệt với các cầu thủ khác và với trọng tài.</p> <p><b>V. TRỌNG TÀI.</b></p> <p>- Quyền trọng tài: Trọng tài là người kiểm soát và điều hành mọi diễn biến của trận đấu tuân theo luật thi đấu.</p> <p>- Quyền hạn và nhiệm vụ của trọng tài:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Đảm bảo việc áp dụng đúng luật.</li> <li>+ Phối hợp với các trợ lý trọng tài và trọng tài thứ tư.</li> <li>+ Theo dõi và đảm bảo thời gian của trận đấu đúng quy định.</li> <li>+ Tạm dừng, tạm hoãn hoặc dừng hẳn trận đấu nếu thấy có biểu hiện vi phạm luật hoặc ảnh hưởng bên ngoài đối với trận đấu.</li> <li>+ Tạm dừng trận đấu nếu thấy cầu thủ bị chấn thương cần được điều trị.</li> <li>+ Quyết định phạt thẻ vàng, đỏ đối với cầu thủ phạm lỗi.</li> </ul>
<b>HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP</b>		
<p>13. <b>Mục tiêu:</b> củng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>14. <b>Nội dung:</b> HS sử dụng SGK, kiến thức đã học, GV hướng dẫn</p>		

(nếu cần thiết) để trả lời câu hỏi.

**3. Sản phẩm học tập:** Câu trả lời của HS.

**4. Tổ chức thực hiện:**

- GV giao nhiệm vụ cho HS: Trả lời câu hỏi.

<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p><i>Giáo viên đặt câu hỏi</i></p> <p><i>Câu 1. Trình bày số lượng cầu thủ thi đấu trong sân.</i></p> <p><i>Câu 2. Trình bày trang phục thi đấu của cầu thủ.</i></p> <p><i>Câu 3. Trình bày về một số quyền và quyền hạn của trọng tài.</i></p>	<p><i>Học sinh trả lời</i></p> <p><i>Nắm được số lượng cầu thủ, trang phục cầu thủ và quyền và quyền hạn của trọng tài.</i></p>	<p><b>III. SỐ LƯỢNG CẦU THỦ</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Trong mỗi trận đấu gồm có hai đội, mỗi đội tối đa là 11 người, trong đó có 1 thủ môn. Trận đấu không được bắt đầu nếu một trong hai đội không đủ 7 cầu thủ.</li><li>- Cầu thủ đã bị thay thế không còn được phép tham gia trận đấu.</li></ul> <p><b>IV. TRANG PHỤC CỦA CẦU THỦ</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Cầu thủ không được sử dụng hoặc mang những đồ vật có thể gây nguy hiểm cho bản thân và cầu thủ khác.</li><li>- Trang phục thi đấu cơ bản của cầu thủ gồm: Áo thi đấu có cánh tay, quần đùi, tất dài, bọc ống chân, giày.</li><li>- Màu sắc trang phục: Hai đội bóng phải mặc trang phục thi đấu có màu sắc dễ phân biệt với nhau và với trọng tài. Mỗi thủ môn phải mặc trang phục thi đấu có màu sắc dễ phân biệt với các cầu thủ khác và với trọng tài.</li></ul> <p><b>V. TRỌNG TÀI.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Quyền trọng tài: Trọng tài là người kiểm soát và điều hành mọi diễn biến của trận đấu tuân theo luật thi đấu.</li><li>- Quyền hạn và nhiệm vụ của trọng tài:<ul style="list-style-type: none"><li>+ Đảm bảo việc áp dụng đúng</li></ul></li></ul>

		<p>luật.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Phối hợp với các trợ lý trọng tài và trọng tài thứ tư.</li> <li>+ Theo dõi và đảm bảo thời gian của trận đấu đúng quy định.</li> <li>+ Tạm dừng, tạm hoãn hoặc dừng hẳn trận đấu nếu thấy có biểu hiện vi phạm luật hoặc ảnh hưởng bên ngoài đối với trận đấu.</li> <li>+ Tạm dừng trận đấu nếu thấy cầu thủ bị chấn thương cần được điều trị.</li> <li>+ Quyết định phạt thẻ vàng, đỏ đối với cầu thủ phạm lỗi.</li> </ul>
--	--	---

#### HOẠT ĐỘNG 4: VẬN DỤNG

15. **Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.

16. **Nội dung:** HS sử dụng SGK, kiến thức đã học, GV hướng dẫn (nếu cần thiết) để trả lời câu hỏi.

**3 .Sản phẩm học tập:** Câu trả lời của HS.

**4. Tổ chức thực hiện:**

- GV giao nhiệm vụ cho HS: Trả lời câu hỏi.

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p><i>Giáo viên đặt câu hỏi</i></p> <p><b>Câu 1. Trận đấu không được bắt đầu khi nào?</b></p> <p>Câu 2. Những trường hợp nào trọng tài tạm dừng trận đấu.</p>	<p><i>Học sinh trả lời</i></p> <p>Câu 1: Một trong 2 đội không đủ 7 cầu thủ.</p> <p>Câu2: Những trường hợp trọng tài tạm dừng trận đấu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thấy biểu hiện vi phạm luật hoặc ảnh hưởng của bên ngoài đối với trận đấu.</li> <li>- Tạm dừng trận đấu nếu thấy cầu thủ bị chấn thương cần được điều trị.</li> </ul>	<p><b>Giáo viên kết luận</b></p> <p>Câu 1: Một trong 2 đội không đủ 7 cầu thủ.</p> <p>Câu2: Những trường hợp trọng tài tạm dừng trận đấu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thấy biểu hiện vi phạm luật hoặc ảnh hưởng của bên ngoài đối với trận đấu.</li> <li>- Tạm dừng trận đấu nếu thấy cầu thủ bị chấn thương cần được điều trị.</li> </ul>

## HOẠT ĐỘNG 5: Kết thúc

### 1. Mục tiêu:

- Để cho cơ thể HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi tích cực, thoải mái sau buổi tập
- Kiểm tra lại quá trình học tập.

### 2. Nội dung:

- Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu.
- Nhận xét, đánh giá

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
GV cho HS thả lỏng hít thở sâu GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài học về nhà	HS thực hiện lắng nghe nhận xét của GV để rút kinh nghiệm cho buổi học sau được tốt hơn, thực hiện các yêu cầu về nhà của GV	- HS cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết.

## TIẾT 2

### Chủ đề 2: Kỹ thuật dẫn bóng

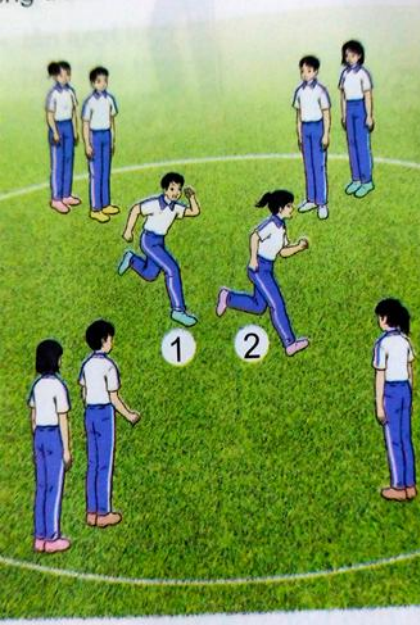
#### Bài 1: Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân

## HOẠT ĐỘNG 1: KHỞI ĐỘNG

1. **Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.
2. **Nội dung:** HS khởi động theo sự hướng dẫn của GV.
3. **Sản phẩm học tập:** HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.
4. **Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
- GV yêu cầu và hướng dẫn HS: + <i>Khởi động chung:</i> <i>Xoay khớp cổ</i> <i>Xoay khớp cổ tay, cổ chân</i> <i>Xoay khớp khuỷu tay</i>	Lớp trưởng: Tập hợp lớp thành 4 hàng ngang; báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ...	- GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS  -HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và v



<p><i>Xoay khớp vai</i> <i>Ép ngang, ép dọc</i> <i>Xoay khớp gối, khớp hông</i> <i>+ Khởi động chuyên môn:</i></p> <p><i>Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy chuyển hướng.</i></p> <p><i>Chạy đá lăng căng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; quay sang phải, sang trái.</i></p> <p><i>- Trò chơi hỗ trợ khởi động</i></p> <p><i>Lớp đứng thành các nhóm 2 người theo vòng tròn, hướng mặt vào tâm vòng tròn. Trong vòng tròn, hai bạn đứng quay lưng vào nhau, bạn số 1 là người đuổi bắt, bạn số 2 là người bị đuổi bắt.</i></p>	<p>HS cả lớp khởi động chung,</p> <p>X X</p> <p>GV</p> <p>HS cả lớp khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> 	<p>ận động hàng ngày</p> <p>- Chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.</p>
--	---	---

**HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

**Hoạt động 1:** Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.

- Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nắm được kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân
- Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.
- Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt các động tác theo hiệu lệnh.
- Tổ chức hoạt động:**

<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	

<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p>GV cho HS quan sát hình ảnh kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân</p> <p>GV phân tích và thị phạm động tác</p> <p>GV thực hiện động tác: TTCB, thực hiện, kết thúc</p>	<p>HS xếp lớp thành hình góc vuông, quan sát, lắng nghe và phát biểu ý kiến.</p> <p>X XXXXXXXXX</p> <p>X x x x x x x x</p> <p>X x</p> <p>X x            O</p>	<p>- TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân không thuận (chân trụ) đặt trước, bàn chân ngang với hướng bóng, cách bóng 10 - 15 cm.</p> <p>- Thực hiện: Đưa chân sau ra trước, bàn chân xoay ngang hướng lòng bàn chân ra trước và tác động một lực vào phái sau bóng, đưa bóng lăn ra trước khoảng 0,5m.</p> <p>- Kết thúc: Di chuyển theo bóng và lặp đi lặp lại động tác thành dẫn bóng bằng lòng bàn chân</p>
--	---	--

**HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP**

1. **Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.
2. **Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.
3. **Sản phẩm học tập:** HS làm luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm, chơi trò chơi.
4. **Tổ chức thực hiện.**

<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p><b>Bài tập luyện tập nhóm</b></p> <p>- Dẫn bóng bằng lòng bàn chân thuận, chân không thuận trên đường vòng từ</p>	<p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV;</p>	<p>Học sinh cơ bản nắm được kỹ thuật dẫn bóng</p>

<p>chậm đến nhanh với cự li 10-12 m</p> <p>- Luân phiên dẫn bóng bằng lòng bàn chân trên đường thẳng, đường vòng từ chậm đến nhanh với cự ly 10-12m</p> <p>- Dẫn bóng luôn cọc bằng chân thuận và chân không thuận từ chậm đến nhanh.</p> <p><b>-Trò chơi vận động</b></p> <p>Bật nhảy tiếp xúc bằng hai chân</p> <p>- Mục đích: Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân</p> <p>- Chuẩn bị: Các em tham gia trò chơi được chia thành bốn đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành hàng học sau vạch xuất phát</p>	<p>những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>Các đội khăn trương vào vị trí để tham gia trò chơi.</p> <p>Các HS chưa lượt thực hiện thì cổ vũ cho bạn của mình.</p>	<p>bằng lòng bàn chân</p> <p>Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân</p>
<b>HOẠT ĐỘNG4: VẬN DỤNG</b>		
<p>1. <b>Mục tiêu:</b> Củng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>2. <b>Nội dung:</b> GV trình bày vấn đề; HS trả lời câu hỏi phần Vận dụng SGK</p> <p>3. <b>Sản phẩm học tập:</b> Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv</p> <p>4. <b>Tổ chức thực hiện:</b></p>		
<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p><b>GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV hướng dẫn HS vận dụng</p>	<p>- HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.</p>	<p>Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv</p>

<p>các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> <p>GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).</p>		
<p><b>KẾT THÚC TIẾT HỌC VÀ HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, tươi vui).</li> <li>- GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.</li> <li>- GV giao nhiệm vụ về nhà cho HS : <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Ôn lại kiến thức đã học và tự luyện tập, thực hiện tại nhà</li> </ul> </li> </ul>		

**RÚT KINH NGHIỆM.**

.....

.....

- **Chủ đề 1.** Bài: Một số điều luật trong thi đấu bóng đá

- **Chủ đề 2: Kỹ thuật dẫn bóng**

Bài 1: Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân

## **I. MỤC TIÊU**

### **1. Kiến thức**

- Biết một số điều luật trong thi đấu bóng đá
- Biết vận dụng được một số điều luật trong luyện tập và đấu tập
- Biết thực hiện kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân
- Tự giác, tích cực tập luyện và tham gia nhiệt tình các hoạt động trong giờ học.

### **2. Năng lực**

#### **- Năng lực chung:**

- + Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.
- + Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để nắm được một luật trong tập luyện và thi đấu môn Bóng đá.

#### **- Năng lực đặc thù:**

- + Hiểu được một số điều luật trong thi đấu bóng đá.
- + Thực hiện kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân
- + Tích cực chủ động tìm kiếm thông tin mới về luật; biết vận dụng những kiến thức đã học để rèn luyện nâng cao khả năng chơi bóng và phát triển thể lực.

### **3. Phẩm chất**

- Tích cực, tự giác trong học tập và vận dụng để rèn luyện thân thể hằng ngày.

## **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

### **1. Đối với giáo viên**

- Giáo án, sách giáo khoa
- Còi, cờ, cầu môn, cọc mốc,...
- Bức tường hoặc mặt phẳng vuông góc với mặt đất.

### **2. Đối với học sinh**

- SGK.
- Dụng cụ học tập, bóng theo yêu cầu của GV.

## **III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

### **TIẾT 1**

**Chủ đề 1.** Bài: Một số điều luật trong thi đấu bóng đá

## **HOẠT ĐỘNG 1: KHỞI ĐỘNG( mở đầu)**

### **1. Mục tiêu:**

- Tạo hứng thú cho học sinh khi nghiên cứu nội dung bài học, trong đó thông qua các câu hỏi liên quan bài học.
- GV định hướng HS vào một trong những nội dung trọng tâm bài học .

## 2. Nội dung:

- GV giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.
- GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu một số điều luật cơ bản thường gặp trong thi đấu môn Bóng đá

**3. Sản phẩm học tập:** HS trả lời các câu hỏi GV đưa ra kích thích sân, Bóng thi đấu.

## 4. Tổ chức thực hiện

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p>GV nhận lớp, hỏi thăm tình hình sức khỏe và nắm sĩ số của học sinh</p> <p>Kiểm tra bài cũ:</p> <p><b>Câu 1.</b> Trận đấu không được bắt đầu khi nào?</p> <p>Câu 2. Những trường hợp nào trọng tài tạm dừng trận đấu.</p> <p>GV nhận xét các thảo luận của HS và chốt ý đúng.</p>	<p>Lớp trưởng: báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ...</p> <p>2 học sinh trả lời</p> <p>Câu 1: Một trong 2 đội không đủ 7 cầu thủ.</p> <p>Câu2: Những trường hợp trọng tài tạm dừng trận đấu.</p> <p>- Thấy biểu hiện vi phạm luật hoặc ảnh hưởng của bên ngoài đối với trận đấu.</p> <p>- Tạm dừng trận đấu nếu thấy cầu thủ bị chấn thương cần được điều trị.</p>	<p>- GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS</p> <p>-HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và ghi chép đầy đủ nội dung kiến thức</p> <p><b>- GV kết luận</b></p> <p>Câu 1: Một trong 2 đội không đủ 7 cầu thủ.</p> <p>Câu2: Những trường hợp trọng tài tạm dừng trận đấu.</p> <p>- Thấy biểu hiện vi phạm luật hoặc ảnh hưởng của bên ngoài đối với trận đấu.</p> <p>- Tạm dừng trận đấu nếu thấy cầu thủ bị chấn thương cần được điều trị</p>

## HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

- Mục tiêu:** Hiểu được nhiệm vụ của trợ lý trọng tài, thời gian của trận đấu và bắt đầu và bắt đầu lại trận đấu
- Nội dung:** GV tổ chức cho HS thảo luận theo nhóm, trình bày nội dung kiến thức dưới dạng sơ đồ tư duy.
- Sản phẩm học tập:** Sơ đồ tư duy thể hiện:
  - Nắm được số lượng cầu thủ, trang phục cầu thủ và trọng tài.
- Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC	DỰ KIẾN SẢN PHẨM
----------------------	------------------

GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p>- GV chuyên giao nhiệm vụ học tập</p> <p>- GV chia HS cả lớp thành 3 nhóm (1 nhóm cùng tìm hiểu, trình bày về một nội dung)</p> <p>-GV: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới</p>	<p>+ Nhóm 1: <i>Tìm hiểu về số nhiệm vụ của trợ lý trọng tài</i></p> <p>+ Nhóm 2 <i>Tìm hiểu về thời gian gian của mỗi trận đấu.</i></p> <p>+ Nhóm 3 <i>Tìm hiểu về bắt đầu và bắt đầu lại trận đấu</i></p>	<p><b>VI. TRỢ LÝ TRỌNG TÀI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mỗi trận đấu gồm 2 trợ lý trọng tài.</li> <li>- Trợ lý trọng tài có nhiệm vụ xác định rõ: <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Khi bóng vượt ra khỏi đường giới hạn của sân thi đấu.</li> <li>+ Đội nào được đá phạt góc, phát bóng hoặc ném biên.</li> <li>+ Khi cầu thủ phạm luật việt vị.</li> <li>+ Khi có yêu cầu thay người.</li> <li>+ Khi cầu thủ có hành vi khiếm nhã hoặc vi phạm luật xảy ra ngoài tầm quan sát của trọng tài.</li> <li>+ Khi đá phạt đền: Xác định bóng đã qua vạch cầu môn và thủ môn di chuyển khỏi đường cầu môn trước khi bóng được đá đi hay không.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>VII. THỜI GIAN CỦA TRẬN ĐẤU.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thông thường, mỗi trận đấu có hai hiệp, mỗi hiệp 45 phút</li> <li>- Thời gian nghỉ giữa hai hiệp không quá 15 phút</li> </ul> <p><b>V. BẮT ĐẦU VÀ BẮT ĐẦU LẠI TRẬN ĐẤU.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quả giao bóng là một hình thức bắt đầu trận đấu hoặc bắt đầu lại trận đấu.</li> <li>- Các trường hợp giao bóng gồm: Thời điểm bắt đầu trận đấu, bắt đầu hiệp hai của tranh đấu, bắt đầu hiệp phụ (nếu có), sau mỗi bàn thắng hợp lệ</li> <li>- Bàn thắng có thể được ghi trực tiếp từ quả giao bóng.</li> <li>- Khi giao bóng: <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Tất cả các cầu thủ hai đội phải đứng trên phần sân của mình.</li> <li>+ Đội không được giao bóng phải đứng cách xa bóng ít nhất là 9,15 m cho đến khi bóng được đá vào cuộc.</li> <li>+ Bóng phải được đặt tại điểm giữa sân.</li> <li>+ Cầu thủ đá quả bóng không được tiếp tục chạm bóng lần thứ hai nếu bóng chưa chạm một cầu thủ khác</li> </ul> </li> </ul>
<b>HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP</b>		

1. **Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.
2. **Nội dung:** HS sử dụng SGK, kiến thức đã học, GV hướng dẫn (nếu cần thiết) để trả lời câu hỏi.
3. **Sản phẩm học tập:** Câu trả lời của HS.
4. **Tổ chức thực hiện:**

<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p><i>Giáo viên đặt câu hỏi</i></p> <p><i>Câu 1. Trình bày số nhiệm vụ của trọng tài.</i></p> <p><i>Câu 2: Trình bày thời gian của mỗi trận đấu.</i></p> <p><i>Câu 2. Trình bày về bắt đầu và bắt đầu lại trận đấu.</i></p>	<p><i>Học sinh trả lời</i></p> <p><i>Nắm được Nhiệm vụ của trọng tài, thời gian trận đấu và bắt đầu và bắt đầu lại trận đấu</i></p>	<p><b>Câu 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mỗi trận đấu gồm 2 trọng tài.</li> <li>- Trọng tài có nhiệm vụ xác định rõ: <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Khi bóng vượt ra khỏi đường giới hạn của sân thi đấu.</li> <li>+ Đội nào được đá phạt góc, phát bóng hoặc ném biên.</li> <li>+ Khi cầu thủ phạm luật việt vị.</li> <li>+ Khi có yêu cầu thay người.</li> <li>+ Khi cầu thủ có hành vi khiếm nhã hoặc vi phạm luật xảy ra ngoài tầm quan sát của trọng tài.</li> <li>+ Khi đá phạt đền: Xác định bóng đã qua vạch cầu môn và thủ môn di chuyển khỏi đường cầu môn trước khi bóng được đá đi hay không.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Câu 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thông thường, mỗi trận đấu có hai hiệp, mỗi hiệp 45 phút</li> <li>- Thời gian nghỉ giữa hai hiệp không quá 15 phút</li> </ul> <p><b>Câu 3:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quả giao bóng là một hình thức bắt đầu trận đấu hoặc bắt đầu lại trận đấu.</li> <li>- Các trường hợp giao bóng gồm: Thời điểm bắt đầu trận đấu, bắt đầu hiệp hai của tranh đấu, bắt đầu hiệp phụ (nếu có),</li> </ul>



<p><i>Câu 3. Trình bày về một số quyền và quyền hạn của trọng tài.</i></p>		<p>sau mỗi bàn thắng hợp lệ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bàn thắng có thể được ghi trực tiếp từ quả giao bóng.</li> <li>- Khi giao bóng: <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Tất cả các cầu thủ hai đội phải đứng trên phần sân của mình.</li> <li>+ Đội không được giao bóng phải đứng cách xa bóng ít nhất là 9,15 m cho đến khi bóng được đá vào cuộc.</li> <li>+ Bóng phải được đặt tại điểm giữa sân.</li> <li>+ Cầu thủ đá quả bóng không được tiếp tục chạm bóng lần thứ hai nếu bóng chưa chạm một cầu thủ khác</li> </ul> </li> </ul>
--	--	---

#### **HOẠT ĐỘNG 4: VẬN DỤNG**

17. **Mục tiêu:** củng cố lại kiến thức đã học.
18. **Nội dung:** HS sử dụng SGK, kiến thức đã học, GV hướng dẫn (nếu cần thiết) để trả lời câu hỏi.
- 3. Sản phẩm học tập:** Câu trả lời của HS.
- 4. Tổ chức thực hiện:**
- GV giao nhiệm vụ cho HS: Trả lời câu hỏi.

<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p><i>Giáo viên đặt câu hỏi</i></p> <p><b>Câu 1.</b> Khi thực hiện quả giao bóng, cần phải chú ý những điều gì để không phạm luật?</p>	<p><i>Học sinh trả lời</i></p> <p>Câu 1: + Tất cả các cầu thủ hai đội phải đứng trên phần sân của mình.</p> <p>+ Đội không được giao bóng phải đứng cách xa bóng ít nhất là 9,15 m cho đến khi bóng được đá vào cuộc.</p> <p>+ Bóng phải được</p>	<p><b>Giáo viên kết luận</b></p> <p>Câu 1: + Tất cả các cầu thủ hai đội phải đứng trên phần sân của mình.</p> <p>+ Đội không được giao bóng phải đứng cách xa bóng ít nhất là 9,15 m cho đến khi bóng được đá vào cuộc.</p> <p>+ Bóng phải được đặt tại điểm giữa sân.</p> <p>+ Cầu thủ đá quả bóng không được tiếp tục chạm bóng lần</p>

	đặt tại điểm giữa sân. + Cầu thủ đá quả bóng không được tiếp tục chạm bóng lần thứ hai nếu bóng chưa chạm một cầu thủ khác	thứ hai nếu bóng chưa chạm một cầu thủ khác
--	---	---

### HOẠT ĐỘNG 5: Kết thúc

**1. Mục tiêu:**

- Để cho cơ thể HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi tích cực, thoải mái sau buổi tập
- Kiểm tra lại quá trình học tập.

**2. Nội dung:**

- Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu.
- Nhận xét, đánh giá


HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
GV cho HS thả lỏng hít thở sâu GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài học về nhà	HS thực hiện lắng nghe nhận xét của GV để rút kinh nghiệm cho buổi học sau được tốt hơn, thực hiện các yêu cầu về nhà của GV	- HS cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết.

## TIẾT 2

### Chủ đề 2: Kỹ thuật dẫn bóng

#### Bài 1: Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân

HOẠT ĐỘNG 1: KHỞI ĐỘNG	
<p><b>5. Mục tiêu:</b> Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.</p> <p><b>6. Nội dung:</b> HS khởi động theo sự hướng dẫn của GV.</p> <p><b>7. Sản phẩm học tập:</b> HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.</p> <p><b>8. Tổ chức thực hiện:</b></p>	
HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC	DỰ KIẾN SẢN

GIÁO VIÊN	HỌC SINH	PHẨM
<p>- GV yêu cầu và hướng dẫn HS:</p> <p>+ Khởi động chung:</p> <p><i>Xoay khớp cổ</i>  <i>Xoay khớp cổ tay, cổ chân</i>  <i>Xoay khớp khuỷu tay</i>  <i>Xoay khớp vai</i>  <i>Ép ngang, ép dọc</i>  <i>Xoay khớp gối, khớp hông</i></p> <p>+ Khởi động chuyên môn:</p> <p><i>Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy chuyển hướng.</i></p> <p><i>Chạy đá lăng căng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; quay sang phải, sang trái.</i></p> <p>- Trò chơi hỗ trợ khởi động</p> <p>Lớp đứng thành các nhóm 2 người theo vòng tròn, hướng mặt vào tâm vòng tròn. Trong vòng tròn, hai bạn đứng quay lưng vào nhau, bạn số 1 là người đuổi bắt, bạn số 2 là người bị đuổi bắt.</p>	<p>Lớp trưởng: Tập hợp lớp thành 4 hàng ngang; báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ...</p> <p>HS cả lớp khởi động chung,</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X  X X X X X  X X X X X X  X X X X X</p> <p style="text-align: center;">GV</p> <p>HS cả lớp khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> 	<p>- GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS</p> <p>-HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và vận động hàng ngày</p> <p>- Chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.</p>
<b>HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC</b>		
<b>Hoạt động 1:</b> Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.		
<p>5. <b>Mục tiêu:</b> Thông qua hoạt động, HS nắm được kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân</p> <p>6. <b>Nội dung:</b> GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện động</p>		

tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.

7. **Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt các động tác theo hiệu lệnh.

8. **Tổ chức hoạt động:**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p>GV cho HS quan sát hình ảnh kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân</p> <p>GV phân tích và thị phạm động tác</p> <p>GV thực hiện động tác: TTCB, thực hiện, kết thúc</p>	<p>HS xếp lớp thành hình góc vuông, quan sát, lắng nghe và phát biểu ý kiến.</p> <p>X XXXXXXXX</p> <p>X x x x x x x x</p> <p>X x</p> <p>X x            O</p>	<p>- TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân không thuận (chân trụ) đặt trước, bàn chân ngang với hướng bóng, cách bóng 10 - 15 cm.</p> <p>- Thực hiện: Đưa chân sau ra trước, bàn chân xoay ngang hướng lòng bàn chân ra trước và tác động một lực vào phái sau bóng, đưa bóng lăn ra trước khoảng 0,5m.</p> <p>- Kết thúc: Di chuyển theo bóng và lặp đi lặp lại động tác thành dẫn bóng bằng lòng bàn chân</p>

### HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP

5. **Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.

6. **Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.

7. **Sản phẩm học tập:** HS làm luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm, chơi trò chơi.

8. **Tổ chức thực hiện.**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	

<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p><b>Bài tập luyện tập nhóm</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dẫn bóng bằng lòng bàn chân thuận, chân không thuận trên đường vòng từ chậm đến nhanh với cự li 10-12 m</li> <li>- Luân phiên dẫn bóng bằng lòng bàn chân trên đường thẳng, đường vòng từ chậm đến nhanh với cự li 10-12m</li> <li>- Dẫn bóng luân cọc bằng chân thuận và chân không thuận từ chậm đến nhanh.</li> </ul> <p><b>-Trò chơi vận động</b></p> <p>Bật nhảy tiếp xúc bằng hai chân</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mục đích: Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân</li> <li>- Chuẩn bị: Các em tham gia trò chơi được chia thành bốn đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành hàng học sau vạch xuất phát</li> </ul>	<p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>Các đội khăn trương vào vị trí để tham gia trò chơi.</p> <p>Các HS chưa lượt thực hiện thì cổ vũ cho bạn của mình.</p>	<p>Học sinh cơ bản nắm được kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân</p> <p>Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân</p>
<p><b>HOẠT ĐỘNG4: VẬN DỤNG</b></p>		
<p>5. <b>Mục tiêu:</b> Củng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>6. <b>Nội dung:</b> GV trình bày vấn đề; HS trả lời câu hỏi phần Vận dụng SGK</p> <p>7. <b>Sản phẩm học tập:</b> Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv</p> <p>8. <b>Tổ chức thực hiện:</b></p>		

<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p><b>GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> <p>GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).</p>	<p>- HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.</p>	<p>Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv</p>
<p><b>KẾT THÚC TIẾT HỌC VÀ HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ</b></p> <p>- Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, tươi vui).</p> <p>- GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.</p> <p>- GV giao nhiệm vụ về nhà cho HS :</p> <p style="padding-left: 40px;">+ Ôn lại kiến thức đã học và tự luyện tập, thực hiện tại nhà</p>		

**RÚT KINH NGHIỆM.**

.....

.....

**GIÁO ÁN SỐ 7**

**Ngày soạn: 17/10/2022**

**- Chủ đề 2: Kỹ thuật dẫn bóng**

Bài 1: Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ:

- Luyện tập kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.
- Rèn luyện kỹ năng tự học, tự tổ chức các hình thức tập luyện.
- Chủ động tiếp thu và vận dụng kiến thức đã học để rèn luyện thân thể thường xuyên.

**2. Năng lực**

**- Năng lực chung:**

- + Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- + Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

**- Năng lực riêng:**

- + Thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.

- + Biết phát hiện, sửa sai thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân, tổ, nhóm.
- + Vận dụng được những hiểu biết về kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân để tự luyện tập.
- + Chủ động ghi nhớ kỹ thuật và cách luyện tập, tích cực tự học và vận dụng để rèn luyện thân thể.

### 3. Phẩm chất

- Chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm trong học tập và luyện tập.

## II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

### 1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV.
- Hình ảnh minh họa, video liên quan đến bài học.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

### 2. Đối với học sinh


- Giày thể thao, quần áo thể dục.
- SGK

Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV

## III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

HOẠT ĐỘNG 1: KHỞI ĐỘNG		
<p>9. <b>Mục tiêu:</b> Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.            10. <b>Nội dung:</b> HS khởi động theo sự hướng dẫn của GV.            11. <b>Sản phẩm học tập:</b> HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.            12. <b>Tổ chức thực hiện:</b></p>		
HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
- GV yêu cầu và hướng dẫn HS: + <i>Khởi động chung:</i> <i>Xoay khớp cổ</i> <i>Xoay khớp cổ tay, cổ chân</i> <i>Xoay khớp khuỷu tay</i> <i>Xoay khớp vai</i> <i>Ép ngang, ép dọc</i> <i>Xoay khớp gối, khớp hông</i> + <i>Khởi động chuyên môn:</i>	Lớp trưởng: Tập hợp lớp thành 4 hàng ngang; báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ...  HS cả lớp khởi động chung, X X X X X X X X X X X	- GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS  -HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và vận động hàng ngày



<p><i>Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy chuyển hướng.</i></p> <p><i>Chạy đá lăng căng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; quay sang phải, sang trái.</i></p> <p>- Trò chơi hỗ trợ khởi động</p> <p>Lớp đứng thành các nhóm 2 người theo vòng tròn, hướng mặt vào tâm vòng tròn. Trong vòng tròn, hai bạn đứng quay lưng vào nhau, bạn số 1 là người đuổi bắt, bạn số 2 là người bị đuổi bắt.</p>	<p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">GV</p> <p>HS cả lớp khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> 	<p>- Chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.</p>
---	---	--

## HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

### Hoạt động 1: Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.

9. **Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nắm được kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân
10. **Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.
11. **Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt các động tác theo hiệu lệnh.
12. **Tổ chức hoạt động:**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p>GV cho HS quan sát hình ảnh kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân</p>	<p>HS xếp lớp thành hình góc vuông, quan sát, lắng nghe và phát biểu ý kiến.</p> <p style="text-align: center;">X XXXXXXXX</p>	<p>- TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân không thuận (chân trụ) đặt trước, bàn chân ngang với hướng bóng,</p>

<p>GV phân tích và thị phạm động tác</p> <p>GV thực hiện động tác: TTCB, thực hiện, kết thúc</p>	<p>X x x x x x x x</p> <p>X x</p> <p>X x            O</p>	<p>cách bóng 10 - 15 cm.</p> <p>- Thực hiện: Đưa chân sau ra trước, bàn chân xoay ngang hướng lòng bàn chân ra trước và tác động một lực vào phái sau bóng, đưa bóng lăn ra trước khoảng 0,5m.</p> <p>- Kết thúc: Di chuyển theo bóng và lặp đi lặp lại động tác thành dẫn bóng bằng lòng bàn chân</p>
--	---	--

### HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP

9. **Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.

10. **Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.

11. **Sản phẩm học tập:** HS làm luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm, chơi trò chơi.

12. **Tổ chức thực hiện.**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p><b>Bài tập luyện tập nhóm</b></p> <p>- Dẫn bóng bằng lòng bàn chân thuận, chân không thuận trên đường vòng từ chậm đến nhanh với cự li 10-12 m</p> <p>- Luân phiên dẫn bóng bằng lòng bàn chân trên đường thẳng, đường vòng từ chậm</p>	<p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV;</p>	<p>Học sinh cơ bản nắm được kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân</p>

<p>đến nhanh với cự ly 10-12m</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dẫn bóng luôn cọc bằng chân thuận và chân không thuận từ chậm đến nhanh.</li> </ul> <p><b>-Trò chơi vận động</b></p> <p>Bật nhảy tiếp xúc bằng hai chân</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mục đích: Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân</li> <li>- Chuẩn bị: Các em tham gia trò chơi được chia thành bốn đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành hàng học sau vạch xuất phát</li> </ul>	<p>những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>Các đội khẩn trương vào vị trí để tham gia trò chơi.</p> <p>Các HS chưa lượt thực hiện thì cổ vũ cho bạn của mình.</p>	<p>Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân</p>
---	--	---

#### HOẠT ĐỘNG4: VẬN DỤNG

9. **Mục tiêu:** củng cố lại kiến thức đã học.
10. **Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS trả lời câu hỏi phần Vận dụng SGK
11. **Sản phẩm học tập:** Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv
12. **Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p><b>GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> <p>GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).</p>	<p>- HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.</p>	<p>Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv</p>

## **KẾT THÚC TIẾT HỌC VÀ HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

- Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, tươi vui).
- GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.
- GV giao nhiệm vụ về nhà cho HS :
  - + Ôn lại kiến thức đã học và tự luyện tập, thực hiện tại nhà

## **RÚT KINH NGHIỆM.**

.....  
.....

**GIÁO ÁN SỐ 08**

**Ngày soạn: 24/10/2022**

**Tiết 15-16**

**- Chủ đề 2: Kỹ thuật dẫn bóng**

**Bài 1: Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân**

### **I. MỤC TIÊU**

#### **2. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ:

- Luyện tập kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.
- Rèn luyện kỹ năng tự học, tự tổ chức các hình thức tập luyện.
- Chủ động tiếp thu và vận dụng kiến thức đã học để rèn luyện thân thể thường xuyên.

#### **3. Năng lực**

##### **- Năng lực chung:**

- + Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- + Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

**- Năng lực riêng:**

- + Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.
- + Biết phát hiện, sửa sai thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân, tổ, nhóm.
- + Vận dụng được những hiểu biết về kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân để tự luyện tập.
- + Chủ động ghi nhớ kĩ thuật và cách luyện tập, tích cực tự học và vận dụng để rèn luyện thân thể.

**4. Phẩm chất**

- Chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm trong học tập và luyện tập.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**2. Đối với giáo viên**

- Giáo án, SGK, SGV.
- Hình ảnh minh họa, video liên quan đến bài học.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

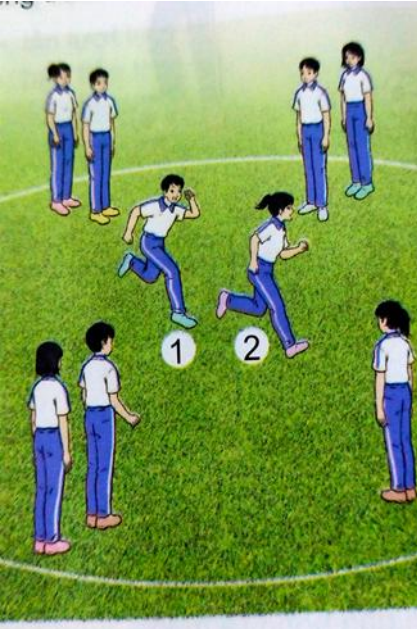
**3. Đối với học sinh**

- Giày thể thao, quần áo thể dục.
- SGK

Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

<b>HOẠT ĐỘNG 1: KHỞI ĐỘNG</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
- GV yêu cầu và hướng dẫn HS: + <i>Khởi động chung:</i> <i>Xoay khớp cổ</i> <i>Xoay khớp cổ tay, cổ chân</i> <i>Xoay khớp khuỷu tay</i> <i>Xoay khớp vai</i> <i>Ép ngang, ép dọc</i> <i>Xoay khớp gối, khớp hông</i>	Lớp trưởng: Tập hợp lớp thành 4 hàng ngang; báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ...  HS cả lớp khởi động chung,	- GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS  -HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và vận động hàng ngày

<p>+ <i>Khởi động chuyên môn:</i></p> <p><i>Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy chuyển hướng.</i></p> <p><i>Chạy đá lăng căng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; quay sang phải, sang trái.</i></p> <p>- Trò chơi hỗ trợ khởi động</p> <p><i>Lớp đứng thành các nhóm 2 người theo vòng tròn, hướng mặt vào tâm vòng tròn. Trong vòng tròn, hai bạn đứng quay lưng vào nhau, bạn số 1 là người đuổi bắt, bạn số 2 là người bị đuổi bắt.</i></p>	<p style="text-align: center;">X X</p> <p style="text-align: center;">GV</p> <p>HS cả lớp khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> 	<p>- Chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.</p>
--	---	--

## HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

### Hoạt động 1: Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.

1. **Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nắm được kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân
2. **Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.
3. **Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt các động tác theo hiệu lệnh.
4. **Tổ chức hoạt động:**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p>GV cho HS quan sát hình</p>	<p>HS xếp lớp thành hình góc vuông, quan sát, lắng</p>	<p>- TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân không thuận (chân trụ)</p>

<p>ảnh kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân</p> <p>GV phân tích và thị phạm động tác</p> <p>GV thực hiện động tác: TTCB, thực hiện, kết thúc</p>	<p>nghe và phát biểu ý kiến.</p> <p>X XXXXXXXX</p> <p>X x x x x x x x</p> <p>X x</p> <p>X x            O</p>	<p>đặt trước, bàn chân ngang với hướng bóng, cách bóng 10 - 15 cm.</p> <p>- Thực hiện: Đưa chân sau ra trước, bàn chân xoay ngang hướng lòng bàn chân ra trước và tác động một lực vào phái sau bóng, đưa bóng lăn ra trước khoảng 0,5m.</p> <p>- Kết thúc: Di chuyển theo bóng và lặp đi lặp lại động tác thành dẫn bóng bằng lòng bàn chân</p>
--	--	--

**HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP**

1. **Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.
2. **Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.
3. **Sản phẩm học tập:** HS làm luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm, chơi trò chơi.
4. **Tổ chức thực hiện.**

<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p><b>Bài tập luyện tập nhóm</b></p> <p>- Dẫn bóng bằng lòng bàn chân thuận, chân không thuận trên đường vòng từ chậm đến nhanh với cự li 10-12 m</p> <p>- Luân phiên dẫn bóng bằng</p>	<p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p>	<p>Học sinh cơ bản nắm được kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân</p>

<p>lòng bàn chân trên đường thẳng, đường vòng từ chậm đến nhanh với cự ly 10-12m</p> <p>- Dẫn bóng luôn cọc bằng chân thuận và chân không thuận từ chậm đến nhanh.</p> <p><b>-Trò chơi vận động</b></p> <p>Bật nhảy tiếp xúc bằng hai chân</p> <p>- Mục đích: Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân</p> <p>- Chuẩn bị: Các em tham gia trò chơi được chia thành bốn đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành hàng học sau vạch xuất phát</p>	<p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>Các đội khăn trương vào vị trí để tham gia trò chơi.</p> <p>Các HS chưa lượt thực hiện thì cổ vũ cho bạn của mình.</p>	<p>Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân</p>
--	---	---

#### HOẠT ĐỘNG 4: VẬN DỤNG

1. **Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.
2. **Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS trả lời câu hỏi phần Vận dụng SGK
3. **Sản phẩm học tập:** Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv
4. **Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p><b>GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>	<p>- HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.</p>	<p>Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv</p>



GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).		
--	--	--

**KẾT THÚC TIẾT HỌC VÀ HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

- Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, tươi vui).
- GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.
- GV giao nhiệm vụ về nhà cho HS :
  - + Ôn lại kiến thức đã học và tự luyện tập, thực hiện tại nhà

**RÚT KINH NGHIỆM.**

.....  
.....

**GIÁO ÁN SỐ 09**

**Ngày soạn: 1/11/2022**

**Tiết 17-18**

**- Chủ đề 2: Kỹ thuật dẫn bóng**

**Bài 1: Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ:

- Luyện tập kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.
- Rèn luyện kỹ năng tự học, tự tổ chức các hình thức tập luyện.
- Chủ động tiếp thu và vận dụng kiến thức đã học để rèn luyện thân thể thường xuyên.

**2. Năng lực**

**- Năng lực chung:**

- + Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- + Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

**- Năng lực riêng:**

- + Thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.
- + Biết phát hiện, sửa sai thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân, tổ, nhóm.
- + Vận dụng được những hiểu biết về kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân để tự luyện tập.
- + Chủ động ghi nhớ kỹ thuật và cách luyện tập, tích cực tự học và vận dụng để rèn luyện thân thể.

**3. Phẩm chất**

- Chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm trong học tập và luyện tập.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

### 1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV.
- Hình ảnh minh họa, video liên quan đến bài học.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

### 2. Đối với học sinh

- Giày thể thao, quần áo thể dục.
- SGK

Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV

## III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

HOẠT ĐỘNG 1: KHỞI ĐỘNG		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p>- GV yêu cầu và hướng dẫn HS:</p> <p>+ <i>Khởi động chung:</i> <i>Xoay khớp cổ</i> <i>Xoay khớp cổ tay, cổ chân</i> <i>Xoay khớp khuỷu tay</i> <i>Xoay khớp vai</i> <i>Ép ngang, ép dọc</i> <i>Xoay khớp gối, khớp hông</i></p> <p>+ <i>Khởi động chuyên môn:</i></p> <p><i>Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy chuyển hướng.</i></p> <p><i>Chạy đá lăng căng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; quay sang phải, sang</i></p>	<p>Lớp trưởng: Tập hợp lớp thành 4 hàng ngang; báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ...</p> <p>HS cả lớp khởi động chung,</p> <p style="text-align: center;"><b>X X X X X X</b> <b>X X X X X</b> <b>X X X X X X</b> <b>X X X X X</b></p> <p style="text-align: center;">GV</p> <p>HS cả lớp khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p>	<p>- GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS</p> <p>- HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và vận động hàng ngày</p> <p>- Chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.</p>

trái.

- Trò chơi hỗ trợ khởi động

Lớp đứng thành các nhóm 2 người theo vòng tròn, hướng mặt vào tâm vòng tròn. Trong vòng tròn, hai bạn đứng quay lưng vào nhau, bạn số 1 là người đuổi bắt, bạn số 2 là người bị đuổi bắt.



## HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

**Hoạt động 1:** Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.

- Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nắm được kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân
- Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.
- Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt các động tác theo hiệu lệnh.
- Tổ chức hoạt động:**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p>GV cho HS quan sát hình ảnh kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân</p> <p>GV phân tích và thị phạm động tác</p> <p>GV thực hiện động tác: TTCB, thực hiện, kết thúc</p>	<p>HS xếp lớp thành hình góc vuông, quan sát, lắng nghe và phát biểu ý kiến.</p> <p>X XXXXXXXX</p> <p>X x x x x x x x</p> <p>X x</p> <p>X x            O</p>	<p>- TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân không thuận (chân trụ) đặt trước, bàn chân ngang với hướng bóng, cách bóng 10 - 15 cm.</p> <p>- Thực hiện: Đưa chân sau ra trước, bàn chân xoay ngang hướng lòng bàn chân ra trước và tác động một lực vào</p>

		phái sau bóng, đưa bóng lăn ra trước khoảng 0,5m. - Kết thúc: Di chuyển theo bóng và lặp đi lặp lại động tác thành dẫn bóng bằng lòng bàn chân
--	--	---

**HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP**

1. **Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.
2. **Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.
3. **Sản phẩm học tập:** HS làm luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm, chơi trò chơi.
4. **Tổ chức thực hiện.**

<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p><b>Bài tập luyện tập nhóm</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dẫn bóng bằng lòng bàn chân thuận, chân không thuận trên đường vòng từ chậm đến nhanh với cự li 10-12 m</li> <li>- Luân phiên dẫn bóng bằng lòng bàn chân trên đường thẳng, đường vòng từ chậm đến nhanh với cự ly 10-12m</li> <li>- Dẫn bóng luân cộc bằng chân thuận và chân không thuận từ chậm đến nhanh.</li> </ul>	<p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>Các đội khăn trương vào vị trí để tham gia trò chơi.</p> <p style="text-align: center;">Các HS chưa lượt thực</p>	<p>Học sinh cơ bản nắm được kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân</p> <p>Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân</p>

<p><b>-Trò chơi vận động</b>          Bật nhảy tiếp xúc bằng hai chân</p> <p>- Mục đích: Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân</p> <p>- Chuẩn bị: Các em tham gia trò chơi được chia thành bốn đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành hàng học sau vạch xuất phát</p>	<p>hiện thì cô vũ cho bạn của mình.</p>	
---	---	--

**HOẠT ĐỘNG4: VẬN DỤNG**

- Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.
- Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS trả lời câu hỏi phần Vận dụng SGK
- Sản phẩm học tập:** Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv
- Tổ chức thực hiện:**

<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p><b>GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> <p>GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).</p>	<p>- HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.</p>	<p>Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv</p>

**KẾT THÚC TIẾT HỌC VÀ HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

- Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, tươi vui).
- GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.

- GV giao nhiệm vụ về nhà cho HS :

+ Ôn lại kiến thức đã học và tự luyện tập, thực hiện tại nhà

**RÚT KINH NGHIỆM.**

.....  
.....

**Tiết 19-20**

**- Chủ đề 2: Kỹ thuật dẫn bóng**

**Bài 1: Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ:

- Luyện tập kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.
- Rèn luyện kỹ năng tự học, tự tổ chức các hình thức tập luyện.
- Chủ động tiếp thu và vận dụng kiến thức đã học để rèn luyện thân thể thường xuyên.

**2. Năng lực**

**- Năng lực chung:**

- + Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- + Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

**- Năng lực riêng:**

- + Thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.
- + Biết phát hiện, sửa sai thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân, tổ, nhóm.
- + Vận dụng được những hiểu biết về kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân để tự luyện tập.
- + Chủ động ghi nhớ kỹ thuật và cách luyện tập, tích cực tự học và vận dụng để rèn luyện thân thể.

**3. Phẩm chất**

- Chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm trong học tập và luyện tập.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Giáo án, SGK, SGV.
- Hình ảnh minh họa, video liên quan đến bài học.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

**2. Đối với học sinh**

- Giày thể thao, quần áo thể dục.
- SGK

Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**



## HOẠT ĐỘNG 1: KHỞI ĐỘNG

1. **Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.
2. **Nội dung:** HS khởi động theo sự hướng dẫn của GV.
3. **Sản phẩm học tập:** HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.
4. **Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p>- GV yêu cầu và hướng dẫn HS:</p> <p>+ <i>Khởi động chung:</i> <i>Xoay khớp cổ</i> <i>Xoay khớp cổ tay, cổ chân</i> <i>Xoay khớp khuỷu tay</i> <i>Xoay khớp vai</i> <i>Ép ngang, ép dọc</i> <i>Xoay khớp gối, khớp hông</i></p> <p>+ <i>Khởi động chuyên môn:</i></p> <p><i>Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy chuyển hướng.</i></p> <p><i>Chạy đá lăng căng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; quay sang phải, sang trái.</i></p> <p>- <i>Trò chơi hỗ trợ khởi động</i></p> <p><i>Lớp đứng thành các nhóm 2 người theo vòng tròn, hướng mặt vào tâm vòng tròn. Trong vòng tròn, hai bạn đứng quay lưng vào nhau, bạn số 1 là người</i></p>	<p>Lớp trưởng: Tập hợp lớp thành 4 hàng ngang; báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ...</p> <p>HS cả lớp khởi động chung,</p> <p style="text-align: center;"><b>X X X X X X</b> <b>X X X X X</b> <b>X X X X X X</b> <b>X X X X X</b></p> <p style="text-align: center;">GV</p> <p>HS cả lớp khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p>	<p>- GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS</p> <p>-HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và vận động hàng ngày</p> <p>- Chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.</p>

đuôi bắt, bạn số 2 là người bị đuổi bắt.



## HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

**Hoạt động 1:** Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.

1. **Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nắm được kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân
2. **Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.
3. **Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt các động tác theo hiệu lệnh.
4. **Tổ chức hoạt động:**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p>GV cho HS quan sát hình ảnh kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân</p> <p>GV phân tích và thị phạm động tác</p> <p>GV thực hiện động tác: TTCB, thực hiện, kết thúc</p>	<p>HS xếp lớp thành hình góc vuông, quan sát, lắng nghe và phát biểu ý kiến.</p> <p>X XXXXXXXXX</p> <p>X x x x x x x x</p> <p>X x</p> <p>X x            O</p>	<p>- TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân không thuận (chân trụ) đặt trước, bàn chân ngang với hướng bóng, cách bóng 10 - 15 cm.</p> <p>- Thực hiện: Đưa chân sau ra trước, bàn chân xoay ngang hướng lòng bàn chân ra trước và tác động một lực vào</p>

		<p>phái sau bóng, đưa bóng lăn ra trước khoảng 0,5m.</p> <p>- Kết thúc: Di chuyển theo bóng và lặp đi lặp lại động tác thành dẫn bóng bằng lòng bàn chân</p>
--	--	--

**HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP**

1. **Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.
2. **Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.
3. **Sản phẩm học tập:** HS làm luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm, chơi trò chơi.
4. **Tổ chức thực hiện.**

<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p><b>Bài tập luyện tập nhóm</b></p> <p>- Dẫn bóng bằng lòng bàn chân thuận, chân không thuận trên đường vòng từ chậm đến nhanh với cự li 10-12 m</p> <p>- Luân phiên dẫn bóng bằng lòng bàn chân trên đường thẳng, đường vòng từ chậm đến nhanh với cự ly 10-12m</p> <p>- Dẫn bóng luân cọc bằng chân thuận và chân không thuận từ chậm đến nhanh.</p>	<p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>Các đội khăn trương vào vị trí để tham gia trò chơi.</p> <p>Các HS chưa lượt thực</p>	<p>Học sinh cơ bản nắm được kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân</p> <p>Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân</p>

<p><b>-Trò chơi vận động</b>          Bật nhảy tiếp xúc bằng hai chân</p> <p>- Mục đích: Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân</p> <p>- Chuẩn bị: Các em tham gia trò chơi được chia thành bốn đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành hàng học sau vạch xuất phát</p>	<p>hiện thì cô vũ cho bạn của mình.</p>	
---	---	--

**HOẠT ĐỘNG4: VẬN DỤNG**

1. **Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.
2. **Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS trả lời câu hỏi phần Vận dụng SGK
3. **Sản phẩm học tập:** Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv
4. **Tổ chức thực hiện:**

<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p><b>GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> <p>GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).</p>	<p>- HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.</p>	<p>Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv</p>

**KẾT THÚC TIẾT HỌC VÀ HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

- Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, tươi vui).
- GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.

- GV giao nhiệm vụ về nhà cho HS :

+ Ôn lại kiến thức đã học và tự luyện tập, thực hiện tại nhà

**RÚT KINH NGHIỆM.**

.....  
.....

**Tiết 21-22**

**- Chủ đề 2: Kỹ thuật dẫn bóng**

**Bài 2: Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ:

- Luyện tập kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân- Rèn luyện kỹ năng tự học, tự tổ chức các hình thức tập luyện.
- Chủ động tiếp thu và vận dụng kiến thức đã học để rèn luyện thân thể thường xuyên.

**2. Năng lực**

**- Năng lực chung:**

- + Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- + Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

**- Năng lực riêng:**

- + Thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.
- + Biết phát hiện, sửa sai thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân, tổ, nhóm.
- + Vận dụng được những hiểu biết về kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân để tự luyện tập.
- + Chủ động ghi nhớ kỹ thuật và cách luyện tập, tích cực tự học và vận dụng để rèn luyện thân thể.

**3. Phẩm chất**

- Chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm trong học tập và luyện tập.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Giáo án, SGK, SGV.
- Hình ảnh minh họa, video liên quan đến bài học.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.


**2. Đối với học sinh**

- Giày thể thao, quần áo thể dục.
- SGK

Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**HOẠT ĐỘNG 1: KHỞI ĐỘNG**


<p>1. <b>Mục tiêu:</b> Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  2. <b>Nội dung:</b> HS khởi động theo sự hướng dẫn của GV.  3. <b>Sản phẩm học tập:</b> HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  4. <b>Tổ chức thực hiện:</b></p>		
<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p>- GV yêu cầu và hướng dẫn HS:  + <i>Khởi động chung:</i>  <i>Xoay khớp cổ</i>  <i>Xoay khớp cổ tay, cổ chân</i>  <i>Xoay khớp khuỷu tay</i>  <i>Xoay khớp vai</i>  <i>Ép ngang, ép dọc</i>  <i>Xoay khớp gối, khớp hông</i>  + <i>Khởi động chuyên môn:</i></p> <p><i>Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy chuyển hướng.</i></p> <p><i>Chạy đá lăng căng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; quay sang phải, sang trái.</i></p> <p>- Trò chơi hỗ trợ khởi động</p> <p><i>Lớp đứng thành các nhóm 2 người theo vòng tròn, hướng mặt vào tâm vòng tròn. Trong vòng tròn, hai bạn đứng quay lưng vào nhau, bạn số 1 là người đuổi bắt, bạn số 2 là người bị đuổi bắt.</i></p>	<p>Lớp trưởng: Tập hợp lớp thành 4 hàng ngang; báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ...</p> <p>HS cả lớp khởi động chung,  X X X X X X  X X X X X  X X X X X X  X X X X X  <b>GV</b></p> <p>HS cả lớp khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> 	<p>- GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS</p> <p>-HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và vận động hàng ngày</p> <p>- Chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.</p>
<b>HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC</b>		
<b>Hoạt động 1: Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân</b>		
<p>1. <b>Mục tiêu:</b> Thông qua hoạt động, HS nắm được kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn</p>		

chân

**2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.

**3. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt các động tác theo hiệu lệnh.

**4. Tổ chức hoạt động:**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	DỰ KIẾN SẢN PHẨM	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p>GV cho HS quan sát hình ảnh, giới thiệu kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- TTCB</li> <li>- Thực hiện động tác</li> <li>- Kết thúc động tác</li> </ul> 	<p>C HS xếp lớp thành hình góc vuông, quan sát, lắng nghe và phát biểu ý kiến.</p> <p>X XXXXXXXXX  X x x x x x x x  X x  X x            O</p>	<p>Thực hiện được ba bước kỹ thuật động tác.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- TTCB</li> <li>- Thực hiện động tác</li> <li>- Kết thúc động tác</li> </ul>

**Hoạt động 2: Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân**

**1. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nắm được kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân

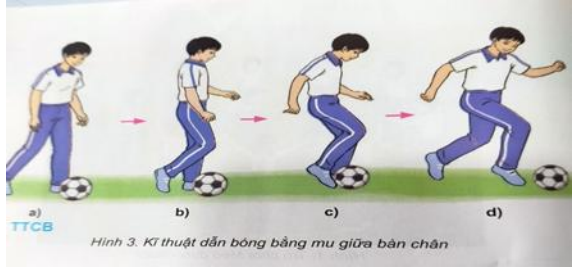
**2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.

**3. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt các động tác theo hiệu lệnh.

**4. Tổ chức hoạt động:**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	DỰ KIẾN SẢN PHẨM	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p>GV cho HS quan sát hình ảnh, giới thiệu kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- TTCB</li> <li>- Thực hiện động tác</li> </ul>	<p>C HS xếp lớp thành hình góc vuông, quan sát, lắng nghe và phát biểu ý kiến.</p> <p>X XXXXXXXXX  X x x x x x x x  X x</p>	<p>Thực hiện được ba bước kỹ thuật động tác.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- TTCB</li> <li>- Thực hiện động tác</li> </ul>



<p>- Kết thúc động tác</p>  <p>Hình 3. Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân</p>	<p>X x                      O</p>	<p>- Kết thúc động tác</p>
---	-----------------------------------	----------------------------

### HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP

1. **Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.
2. **Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.
3. **Sản phẩm học tập:** HS làm luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm, chơi trò chơi.
4. **Tổ chức thực hiện.**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p><b>Bài luyện tập cá nhân</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập có bóng</li> </ul> <p><b>Bài tập luyện tập nhóm</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dẫn bóng bằng lòng bàn và mu giữa bàn chân thuận, chân không thuận trên đường vòng từ chậm đến nhanh với cự li 10-12 m</li> <li>- Luân phiên dẫn bóng bằng lòng bàn chân và mu giữa bàn chân trên đường thẳng, đường vòng từ chậm đến nhanh với cự li 10-12m</li> <li>- Dẫn bóng luân cọc bằng chân thuận và chân không thuận từ chậm đến nhanh.</li> </ul> <p><b>-Trò chơi vận động</b></p> <p>Bật nhảy tiếp xúc bằng hai chân</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mục đích: Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân</li> <li>- Chuẩn bị: Các em tham gia trò chơi</li> </ul>	<p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>Các đội khăn trương vào vị trí để tham gia trò chơi.</p> <p>C Các HS chưa lượt thực hiện thì cổ vũ cho bạn của mình.</p>	<p>Học sinh cơ bản nắm được kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân và mu giữa bàn chân</p> <p>Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân</p>

được chia thành bốn đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành hàng học sau vạch xuất phát		
---	--	--

**HOẠT ĐỘNG4: VẬN DỤNG**

1. **Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.
2. **Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS trả lời câu hỏi phần Vận dụng SGK
3. **Sản phẩm học tập:** Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv
4. **Tổ chức thực hiện:**

**HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC**

		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<b>GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b> GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).	- HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.	Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv

**KẾT THÚC TIẾT HỌC VÀ HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

- Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, tươi vui).
- GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.
- GV giao nhiệm vụ về nhà cho HS :
- + Ôn lại kiến thức đã học và tự luyện tập, thực hiện tại nhà

**RÚT KINH NGHIỆM.**

.....

.....

## Tiết 23-24

### - Chủ đề 3: Kỹ thuật đá bóng

Bài 1: Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân

### - Kiểm tra giữa kỳ

## I. MỤC TIÊU

### 1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Biết kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.
- Thực hiện tốt kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng và mu giữa bàn chân.
- Rèn luyện kỹ năng tự học, tự tổ chức các hình thức tập luyện.
- Chủ động tiếp thu và vận dụng kiến thức đã học để rèn luyện thân thể thường xuyên.

### 2. Năng lực

#### - *Năng lực chung:*

- + Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- + Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

#### - *Năng lực riêng:*

- + Thực hiện được kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.
- + Biết phát hiện, sửa sai thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân, tổ, nhóm.
- + Vận dụng được những hiểu biết về kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân để tự luyện tập.
- + Chủ động ghi nhớ kỹ thuật và cách luyện tập, tích cực tự học và vận dụng để rèn luyện thân thể.

### 3. Phẩm chất

- Chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm trong học tập và luyện tập.

## II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

### 1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV.
- Hình ảnh minh họa, video liên quan đến bài học.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

### 2. Đối với học sinh


- Giày thể thao, quần áo thể dục.
- SGK

Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV

## III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

### HOẠT ĐỘNG 1: KHỞI ĐỘNG

5. **Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  
 6. **Nội dung:** HS khởi động theo sự hướng dẫn của GV.  
 7. **Sản phẩm học tập:** HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  
 8. **Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p>- GV yêu cầu và hướng dẫn HS:            + <i>Khởi động chung:</i>  <i>Xoay khớp cổ</i>  <i>Xoay khớp cổ tay, cổ chân</i>  <i>Xoay khớp khuỷu tay</i>  <i>Xoay khớp vai</i>  <i>Ép ngang, ép dọc</i>  <i>Xoay khớp gối, khớp hông</i>            + <i>Khởi động chuyên môn:</i></p> <p><i>Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy chuyển hướng.</i></p> <p><i>Chạy đá lăng căng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; quay sang phải, sang trái.</i></p> <p>- Trò chơi hỗ trợ khởi động</p> <p>Lớp đứng thành các nhóm 2 người theo vòng tròn, hướng mặt vào tâm vòng tròn. Trong vòng tròn, hai bạn đứng quay lưng vào nhau,</p>	<p>Lớp trưởng: Tập hợp lớp thành 4 hàng ngang; báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ...</p> <p>HS cả lớp khởi động chung,            X X X X X X            X X X X X            X X X X X X            X X X X X            GV</p> <p>HS cả lớp khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> 	<p>- GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS</p> <p>- HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và vận động hàng ngày</p> <p>- Chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.</p>



bạn số 1 là người đuổi bắt, bạn số 2 là người bị đuổi bắt.		
--	--	--

## HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

### Hoạt động 1: Kỹ thuật đứng tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân

- Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nắm được kỹ thuật đứng tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân và thực hiện được động tác theo hiệu lệnh của GV.
- Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.
- Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt các động tác theo hiệu lệnh.
- Tổ chức hoạt động:**

### HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC

GIÁO VIÊN		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
<b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b>	<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>	<b>1. Kỹ thuật đứng tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân</b> - HS quan sát tranh minh họa, quan sát GV thực hiện động tác.  - TTCB - Thực hiện động tác - Kết thúc động tác    
- GV giới thiệu kiến thức mới:  + Đá bóng bằng lòng bàn chân là kỹ thuật có điểm tiếp xúc giữa lòng bàn chân với bóng tương đối lớn nên đường bóng đi ổn định, có độ chính xác cao, thường được sử dụng để chuyền bóng và đá bóng vào cầu môn.  + Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân gồm 5 giai đoạn: chạy đà, đặt chân trụ, vung chân lăng, tiếp xúc bóng và kết thúc.  - GV giới thiệu tranh minh họa, phổ biến và thực hiện cho HS kỹ thuật đứng tại chỗ đá bóng bằng	C HS xếp lớp thành hình góc vuông, quan sát, lắng nghe và phát biểu ý kiến. X XXXXXXXX X x x x x x x x X x X x            O	

<p>lòng bàn chân:</p> <p>+ Tư thế chuẩn bị: <i>Đứng chân trước chân sau, chân không thuận (chân trái) đặt trước, bàn chân đặt ngang với bóng, cách bóng 10 – 15 cm và thẳng hướng đá bóng đi. Chân thuận (chân đá bóng) đặt sau, cách chân trước một bước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước.</i></p> <p>+ Thực hiện: <i>Đưa nhanh chân thuận từ sau ra trước, dùng lòng bàn chân đá vào phần giữa, phía sau bóng.</i></p> <p>+ Kết thúc: <i>Chân đá bóng tiếp tục lãng ra trước theo hướng bóng đi và trở về tư thế chuẩn bị.</i></p> <p>- GV cho HS thực hiện thử bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.</p> <p>- GV tổ chức cho HS động loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu.</p>		
<p><b>Hoạt động 2: Kiểm tra giữa kỳ I</b></p> <p><b>1. Mục tiêu:</b> Thực hiện kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng và mu giữa bàn chân</p> <p><b>2. Nội dung:</b> kiểm tra kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng và mu giữa bàn chân</p> <p><b>3. Sản phẩm học tập:</b> HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh.</p> <p><b>4. Tổ chức hoạt động:</b></p>		

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	DỰ KIẾN SẢN PHẨM	
<b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b> GV phổ biến nội dung kiểm tra	C HS xếp lớp thành hình góc vuông, quan sát, lắng nghe và phát biểu ý kiến. X XXXXXXXXX X x x x x x x x X x X x            O	Thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng và mu giữa bàn chân theo yêu cầu nội dung kiểm tra
<b>HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP</b>		
<p>5. <b>Mục tiêu:</b> Củng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>6. <b>Nội dung:</b> GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.</p> <p>7. <b>Sản phẩm học tập:</b> HS làm luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm, chơi trò chơi.</p> <p>8. <b>Tổ chức thực hiện.</b></p>		
HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b>  <b>Luyện tập</b>  <b>Luyện tập cá nhân</b>  - GV phổ biến nội dung và yêu cầu tập luyện:  + Luyện tập bài tập bổ trợ: <i>Tại chỗ và di chuyển luân phiên tăng bóng bằng đùi chân thuận, chân không thuận.</i>  + Luyện tập không bóng: <i>Tại chỗ và di chuyển mô phỏng động tác đặt chân trụ, vung chân đá bóng kết hợp xoay lòng</i>	HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .  HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .  Các đội khăn trương vào vị trí để tham gia trò chơi.  C Các HS chưa lượt thực hiện thì cổ vũ cho bạn của mình.	Học sinh cơ bản nắm được kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.          Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân

<p><i>bàn chân ra trước.</i></p> <p>+ Luyện tập có bóng:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Tại chỗ đá bóng vào tường với cự li 3 - 4 m, tăng dần lực và khoảng cách đá bóng.</i></li> <li>• <i>Phối hợp chạy đà đá bóng vào tường với cự li 5 -7 m, tăng dần tốc độ chạy đà và lực đá bóng.</i></li> </ul> <p>- HS tiếp nhận, thực hiện luyện tập.</p> <p>- GV nhận xét, đánh giá.</p>		
--	--	--

#### **HOẠT ĐỘNG4: VẬN DỤNG**

5. **Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.
6. **Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS trả lời câu hỏi phần Vận dụng SGK
7. **Sản phẩm học tập:** Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv
8. **Tổ chức thực hiện:**

<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p><b>GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> <p>GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).</p>	<p>- HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.</p>	<p>Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv</p>



## **KẾT THÚC TIẾT HỌC VÀ HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

- Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, tươi vui).
- GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.
- GV giao nhiệm vụ về nhà cho HS :
  - + Ôn lại kiến thức đã học và tự luyện tập, thực hiện tại nhà

## **RÚT KINH NGHIỆM.**

.....  
.....

## Tiết 25-26

### - Chủ đề 3: Kỹ thuật đá bóng

#### Bài 1: Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân

#### I. MỤC TIÊU

##### 1. Về kiến thức

- Biết kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.
- Rèn luyện kỹ năng tự học, tự tổ chức các hình thức tập luyện.
- Chủ động tiếp thu và vận dụng kiến thức đã học để rèn luyện thân thể thường xuyên.

##### 2. Năng lực

###### - *Năng lực chung:*

- + Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- + Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

###### - *Năng lực riêng:*

- + Thực hiện được kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.
- + Biết phát hiện, sửa sai thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân, tổ, nhóm.
- + Vận dụng được những hiểu biết về kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân để tự luyện tập.
- + Chủ động ghi nhớ kỹ thuật và cách luyện tập, tích cực tự học và vận dụng để rèn luyện thân thể.

##### 3. Phẩm chất

- Chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm trong học tập và luyện tập.

#### II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

##### 1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV.
- Hình ảnh minh họa, video liên quan đến bài học.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

##### 2. Đối với học sinh



- Giày thể thao, quần áo thể dục.
- SGK
- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV

#### III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

##### HOẠT ĐỘNG 1: KHỞI ĐỘNG

1. **Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.
2. **Nội dung:** HS khởi động theo sự hướng dẫn của GV.
3. **Sản phẩm học tập:** HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.
4. **Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p>- GV yêu cầu và hướng dẫn HS:</p> <p>+ <i>Khởi động chung:</i>  <i>Xoay khớp cổ</i>  <i>Xoay khớp cổ tay, cổ chân</i>  <i>Xoay khớp khuỷu tay</i>  <i>Xoay khớp vai</i>  <i>Ép ngang, ép dọc</i>  <i>Xoay khớp gối, khớp hông</i></p> <p>+ <i>Khởi động chuyên môn:</i></p> <p><i>Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy chuyển hướng.</i></p> <p><i>Chạy đá lăng căng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; quay sang phải, sang trái.</i></p> <p>- <i>Trò chơi hỗ trợ khởi động</i>  <i>Lớp đứng thành 4 hàng. Thực hiện lần lượt từng bạn dẫn bóng đến đích quay về lại vạch XP thì người tiếp theo thực hiện cho đến người cuối cùng.</i></p>	<p>Lớp trưởng: Tập hợp lớp thành 4 hàng ngang; báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ...</p> <p>HS cả lớp khởi động chung,</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X  X X X X X  X X X X X X  X X X X X</p> <p style="text-align: center;"><b>GV</b></p> <p>HS cả lớp khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p>	<p>- GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS</p> <p>-HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và vận động hàng ngày</p> <p>- Chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.</p>
<b>HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC</b>		
<b>Kĩ thuật đứng tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Mục tiêu:</b> Thông qua hoạt động, HS nắm được kĩ thuật đứng tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân và thực hiện được động tác theo hiệu lệnh của GV.</li> <li><b>Nội dung:</b> GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.</li> <li><b>Sản phẩm học tập:</b> HS luyện tập đồng loạt các động tác theo hiệu lệnh.</li> <li><b>Tổ chức hoạt động:</b></li> </ol>		

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	DỰ KIẾN SẢN PHẨM	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p>- GV giới thiệu kiến thức mới: + Đá bóng bằng lòng bàn chân là kỹ thuật có điểm tiếp xúc giữa lòng bàn chân với bóng tương đối lớn nên đường bóng đi ổn định, có độ chính xác cao, thường được sử dụng để chuyền bóng và đá bóng vào cầu môn.</p> <p>+ Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân gồm 5 giai đoạn: chạy đà, đặt chân trụ, vung chân lăng, tiếp xúc bóng và kết thúc.</p> <p>- GV giới thiệu tranh minh họa, phổ biến và thực hiện cho HS kỹ thuật đứng tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân:</p> <p>+ Tư thế chuẩn bị: Đứng chân trước chân sau, chân không thuận (chân trụ) đặt trước, bàn chân đặt ngang với bóng, cách bóng 10 – 15 cm và thẳng hướng đá bóng đi. Chân thuận (chân đá bóng) đặt sau, cách chân trước một bước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước.</p> <p>+ Thực hiện: Đưa nhanh chân thuận từ sau ra trước, dùng lòng bàn chân đá vào phần giữa, phía sau bóng.</p> <p>+ Kết thúc: Chân đá bóng tiếp tục lăng ra trước theo hướng bóng đi và trở về tư thế chuẩn bị.</p> <p>- GV cho HS thực hiện thử bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ. - GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu.</p>	<p>C HS xếp lớp thành hình góc vuông, quan sát, lắng nghe và phát biểu ý kiến.</p> <p>X XXXXXXXXX X x x x x x x x X x X x                    O</p>	<p><b>1. Kỹ thuật đứng tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân</b></p> <p>- HS quan sát tranh minh họa, quan sát GV thực hiện động tác.</p> <p>- TTCB</p> <p>- Thực hiện động tác</p> <p>- Kết thúc động tác</p>  
<b>HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP</b>		

<p>1. <b>Mục tiêu:</b> Củng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>2. <b>Nội dung:</b> GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.</p> <p>3. <b>Sản phẩm học tập:</b> HS làm luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm, chơi trò chơi.</p> <p>4. <b>Tổ chức thực hiện.</b></p>		
<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p><b>1. Luyện tập</b></p> <p><b>Luyện tập cá nhân</b></p> <p>- GV phổ biến nội dung và yêu cầu tập luyện:</p> <p>+ Luyện tập bài tập bổ trợ: <i>Tại chỗ và di chuyển luân phiên tăng bóng bằng đùi chân thuận, chân không thuận.</i></p> <p>+ Luyện tập không bóng: <i>Tại chỗ và di chuyển mô phỏng động tác đặt chân trụ, vung chân đá bóng kết hợp xoay lòng bàn chân ra trước.</i></p> <p>+ Luyện tập có bóng:</p> <p><i>Bài 1: Tại chỗ đá bóng vào tường với cự li 3 - 4 m, tăng dần lực và khoảng cách đá bóng.</i></p> <p><i>Bài 2: Phối hợp chạy đà đá bóng vào tường với cự li 5 -7 m, tăng dần tốc độ chạy đà và lực đá bóng.</i></p> <p>- HS tiếp nhận, thực hiện luyện tập.</p> <p>- GV nhận xét, đánh giá.</p> <p><b>2. Trò chơi vận động:</b></p>	<p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>Các đội khăn trương vào vị trí để tham gia trò chơi.</p> <p>Các HS chưa lượt thực hiện thì cổ vũ cho bạn của mình.</p>	<p>Học sinh cơ bản nắm được kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.</p> <p>Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân</p>
<b>HOẠT ĐỘNG 4: VẬN DỤNG</b>		
<p>1. <b>Mục tiêu:</b> Củng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>2. <b>Nội dung:</b> GV trình bày vấn đề; HS trả lời câu hỏi phần Vận dụng SGK</p> <p>3. <b>Sản phẩm học tập:</b> Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv</p> <p>4. <b>Tổ chức thực hiện:</b></p>		
<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN</b>

		<b>SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<b>GV chuyên giao nhiệm vụ học tập</b> GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).	- HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.	Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv

**KẾT THÚC TIẾT HỌC VÀ HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

- Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, tươi vui).
- GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.
- GV giao nhiệm vụ về nhà cho HS :
- + Ôn lại kiến thức đã học và tự luyện tập, thực hiện tại nhà

**RÚT KINH NGHIỆM.**

.....

.....

.....

.....

Tiết 27-28

- Chủ đề 3: Kỹ thuật đá bóng

Bài 1: Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

- Biết kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.
- Rèn luyện kỹ năng tự học, tự tổ chức các hình thức tập luyện.
- Chủ động tiếp thu và vận dụng kiến thức đã học để rèn luyện thân thể thường xuyên.

2. Năng lực

- **Năng lực chung:**

- + Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- + Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

- **Năng lực riêng:**

- + Thực hiện được kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.
- + Biết phát hiện, sửa sai thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân, tổ, nhóm.
- + Vận dụng được những hiểu biết về kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân để tự luyện tập.
- + Chủ động ghi nhớ kỹ thuật và cách luyện tập, tích cực tự học và vận dụng để rèn luyện thân thể.

3. Phẩm chất

- Chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm trong học tập và luyện tập.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV.
- Hình ảnh minh họa, video liên quan đến bài học.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

2. Đối với học sinh

- Giày thể thao, quần áo thể dục.
- SGK
- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

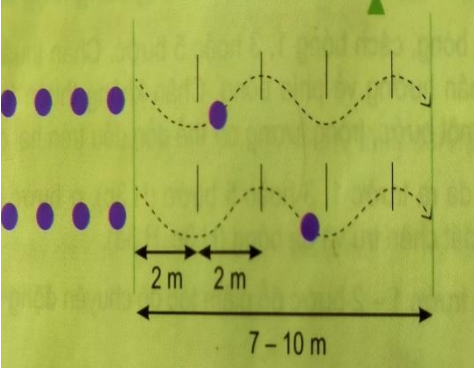
**HOẠT ĐỘNG 1: KHỞI ĐỘNG**

5. **Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.

6. **Nội dung:** HS khởi động theo sự hướng dẫn của GV.

7. **Sản phẩm học tập:** HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.

8. **Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p>- GV yêu cầu và hướng dẫn HS:</p> <p>+ <i>Khởi động chung:</i>  <i>Xoay khớp cổ</i>  <i>Xoay khớp cổ tay, cổ chân</i>  <i>Xoay khớp khuỷu tay</i>  <i>Xoay khớp vai</i>  <i>Ép ngang, ép dọc</i>  <i>Xoay khớp gối, khớp hông</i></p> <p>+ <i>Khởi động chuyên môn:</i></p> <p><i>Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy chuyển hướng.</i></p> <p><i>Chạy đá lăng căng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; quay sang phải, sang trái.</i></p> <p>- Trò chơi hỗ trợ khởi động  <i>Lớp đứng thành 4 hàng. Thực hiện lần lượt từng bạn dẫn bóng đến đích quay về lại vạch XP thì người tiếp theo thực hiện cho đến người cuối cùng.</i></p>	<p>Lớp trưởng: Tập hợp lớp thành 4 hàng ngang; báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ...</p> <p>HS cả lớp khởi động chung,  <b>X X X X X X</b>  <b>X X X X X</b>  <b>X X X X X X</b>  <b>X X X X X</b>  <b>GV</b></p> <p>HS cả lớp khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> 	<p>- GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS</p> <p>-HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và vận động hàng ngày</p> <p>- Chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.</p>

## HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC



### Kĩ thuật đứng tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân

5. **Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nắm được kĩ thuật đứng tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân và thực hiện được động tác theo hiệu lệnh của GV.

6. **Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.



7. **Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt các động tác theo hiệu lệnh.  
 8. **Tổ chức hoạt động:**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	DỰ KIẾN SẢN PHẨM	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV giới thiệu kiến thức mới:</li> <li>+ <i>Đá bóng bằng lòng bàn chân là kỹ thuật có điểm tiếp xúc giữa lòng bàn chân với bóng tương đối lớn nên đường bóng đi ổn định, có độ chính xác cao, thường được sử dụng để chuyền bóng và đá bóng vào cầu môn.</i></li> <li>+ <i>Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân gồm 5 giai đoạn: chạy đà, đặt chân trụ, vung chân lăng, tiếp xúc bóng và kết thúc.</i></li> <li>- GV giới thiệu tranh minh họa, phổ biến và thực hiện cho HS kỹ thuật đứng tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân:</li> <li>+ <i>Tư thế chuẩn bị: Đứng chân trước chân sau, chân không thuận (chân trụ) đặt trước, bàn chân đặt ngang với bóng, cách bóng 10 – 15 cm và thẳng hướng đá bóng đi. Chân thuận (chân đá bóng) đặt sau, cách chân trước một bước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước.</i></li> <li>+ <i>Thực hiện: Đưa nhanh chân thuận từ sau ra trước, dùng lòng bàn chân đá vào phần giữa, phía sau bóng.</i></li> <li>+ <i>Kết thúc: Chân đá bóng tiếp tục lăng ra trước theo hướng bóng đi và trở về tư thế chuẩn bị.</i></li> <li>- GV cho HS thực hiện thử bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.</li> <li>- GV tổ chức cho HS đồng loạt</li> </ul>	<p>C HS xếp lớp thành hình góc vuông, quan sát, lắng nghe và phát biểu ý kiến.</p> <p style="text-align: center;">X XXXXXXXXX        X x x x x x x x        X x        X x                    O</p>	<p><b>1. Kỹ thuật đứng tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS quan sát tranh minh họa, quan sát GV thực hiện động tác.</li> <li>- TTCB</li> <li>- Thực hiện động tác</li> <li>- Kết thúc động tác</li> </ul> <div style="text-align: center;">     </div>

luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu.		
<b>HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP</b>		
<p>5. <b>Mục tiêu:</b> Củng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>6. <b>Nội dung:</b> GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.</p> <p>7. <b>Sản phẩm học tập:</b> HS làm luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm, chơi trò chơi.</p> <p>8. <b>Tổ chức thực hiện.</b></p>		
<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p><b>1. Luyện tập</b> <i>Luyện tập cá nhân</i></p> <p>- GV phổ biến nội dung và yêu cầu tập luyện: + Luyện tập bài tập bổ trợ: <i>Tại chỗ và di chuyển luân phiên tăng bóng bằng đùi chân thuận, chân không thuận.</i> + Luyện tập không bóng: <i>Tại chỗ và di chuyển mô phỏng động tác đặt chân trụ, vung chân đá bóng kết hợp xoay lòng bàn chân ra trước.</i> + Luyện tập có bóng: <i>Bài 1: Tại chỗ đá bóng vào tường với cự li 3 - 4 m, tăng dần lực và khoảng cách đá bóng.</i> <i>Bài 2: Phối hợp chạy đà đá bóng vào tường với cự li 5 -7 m, tăng dần tốc độ chạy đà và lực đá bóng.</i></p> <p>- HS tiếp nhận, thực hiện luyện tập. - GV nhận xét, đánh giá.</p> <p><b>2. Trò chơi vận động:</b></p>	<p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>Các đội khăn trương vào vị trí để tham gia trò chơi.</p> <p>Các HS chưa lượt thực hiện thì cổ vũ cho bạn của mình.</p>	<p>Học sinh cơ bản nắm được kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.</p> <p>Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân</p>
<b>HOẠT ĐỘNG 4: VẬN DỤNG</b>		
<p>5. <b>Mục tiêu:</b> Củng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>6. <b>Nội dung:</b> GV trình bày vấn đề; HS trả lời câu hỏi phần Vận dụng SGK</p>		

7. Sản phẩm học tập: Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv

8. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p><b>GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b> GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).</p>	<p>- HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.</p>	<p>Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv</p>

**KẾT THÚC TIẾT HỌC VÀ HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

- Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, tươi vui).

- GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.

- GV giao nhiệm vụ về nhà cho HS :

+ Ôn lại kiến thức đã học và tự luyện tập, thực hiện tại nhà

**RÚT KINH NGHIỆM.**

.....

.....

.....

.....

**Tiết 29-30**

**- Chủ đề 3: Kỹ thuật đá bóng**

**Bài 1: Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

- Biết kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.
- Rèn luyện kỹ năng tự học, tự tổ chức các hình thức tập luyện.
- Chủ động tiếp thu và vận dụng kiến thức đã học để rèn luyện thân thể thường xuyên.

**2. Năng lực**

**- Năng lực chung:**

- + Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- + Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

**- Năng lực riêng:**

- + Thực hiện được kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.
- + Biết phát hiện, sửa sai thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân, tổ, nhóm.
- + Vận dụng được những hiểu biết về kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân để tự luyện tập.
- + Chủ động ghi nhớ kỹ thuật và cách luyện tập, tích cực tự học và vận dụng để rèn luyện thân thể.

**3. Phẩm chất**

- Chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm trong học tập và luyện tập.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Giáo án, SGK, SGV.
- Hình ảnh minh họa, video liên quan đến bài học.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

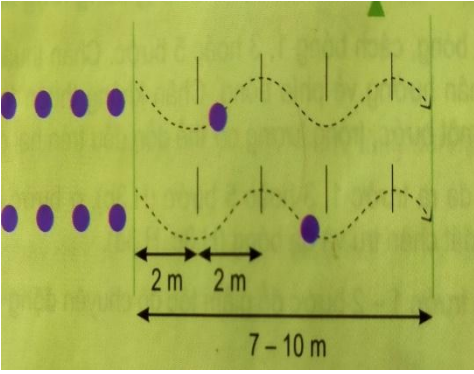
**2. Đối với học sinh**

- Giày thể thao, quần áo thể dục.
- SGK
- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**HOẠT ĐỘNG 1: KHỞI ĐỘNG**

9. **Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  
 10. **Nội dung:** HS khởi động theo sự hướng dẫn của GV.  
 11. **Sản phẩm học tập:** HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  
 12. **Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p>- GV yêu cầu và hướng dẫn HS:            + <i>Khởi động chung:</i>  <i>Xoay khớp cổ</i>  <i>Xoay khớp cổ tay, cổ chân</i>  <i>Xoay khớp khuỷu tay</i>  <i>Xoay khớp vai</i>  <i>Ép ngang, ép dọc</i>  <i>Xoay khớp gối, khớp hông</i>            + <i>Khởi động chuyên môn:</i></p> <p><i>Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy chuyển hướng.</i></p> <p><i>Chạy đá lăng căng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; quay sang phải, sang trái.</i></p> <p>- <i>Trò chơi hỗ trợ khởi động</i>  <i>Lớp đứng thành 4 hàng. Thực hiện lần lượt từng bạn dẫn bóng đến đích quay về lại vạch XP thì người tiếp theo thực hiện cho đến người cuối cùng.</i></p>	<p>Lớp trưởng: Tập hợp lớp thành 4 hàng ngang; báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ...</p> <p>HS cả lớp khởi động chung,            X X X X X X            X X X X X            X X X X X X            X X X X X            GV</p> <p>HS cả lớp khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> 	<p>- GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS</p> <p>-HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và vận động hàng ngày</p> <p>- Chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.</p>

### HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC



#### Kĩ thuật đứng tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân

9. **Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nắm được kĩ thuật đứng tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân và thực hiện được động tác theo hiệu lệnh của GV.  
 10. **Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện

động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.

11. **Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt các động tác theo hiệu lệnh.

12. **Tổ chức hoạt động:**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	DỰ KIẾN SẢN PHẨM	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p>- GV giới thiệu kiến thức mới: + <i>Đá bóng bằng lòng bàn chân là kỹ thuật có điểm tiếp xúc giữa lòng bàn chân với bóng tương đối lớn nên đường bóng đi ổn định, có độ chính xác cao, thường được sử dụng để chuyển bóng và đá bóng vào cầu môn.</i> + <i>Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân gồm 5 giai đoạn: chạy đà, đặt chân trụ, vung chân lăng, tiếp xúc bóng và kết thúc.</i></p> <p>- GV giới thiệu tranh minh họa, phổ biến và thực hiện cho HS kỹ thuật đứng tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân: + Tư thế chuẩn bị: <i>Đứng chân trước chân sau, chân không thuận (chân trụ) đặt trước, bàn chân đặt ngang với bóng, cách bóng 10 – 15 cm và thẳng hướng đá bóng đi. Chân thuận (chân đá bóng) đặt sau, cách chân trước một bước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước.</i></p> <p>+ Thực hiện: <i>Đưa nhanh chân thuận từ sau ra trước, dùng lòng bàn chân đá vào phần giữa, phía sau bóng.</i> + Kết thúc: <i>Chân đá bóng tiếp tục lăng ra trước theo hướng bóng đi và trở về tư thế chuẩn bị.</i></p> <p>- GV cho HS thực hiện thử bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.</p>	<p>C HS xếp lớp thành hình góc vuông, quan sát, lắng nghe và phát biểu ý kiến.</p> <p>X XXXXXXXX X x x x x x x x X x X x                    O</p>	<p><b>1. Kỹ thuật đứng tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân</b></p> <p>- HS quan sát tranh minh họa, quan sát GV thực hiện động tác.</p> <p>- TTCB</p> <p>- Thực hiện động tác</p> <p>- Kết thúc động tác</p>  

- GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu.		
<b>HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP</b>		
<p>9. <b>Mục tiêu:</b> Củng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>10. <b>Nội dung:</b> GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.</p> <p>11. <b>Sản phẩm học tập:</b> HS làm luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm, chơi trò chơi.</p> <p>12. <b>Tổ chức thực hiện.</b></p>		
<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p><b>1. Luyện tập</b> <i>Luyện tập cá nhân</i></p> <p>- GV phổ biến nội dung và yêu cầu tập luyện: + Luyện tập bài tập bổ trợ: <i>Tại chỗ và di chuyển luân phiên tăng bóng bằng đùi chân thuận, chân không thuận.</i> + Luyện tập không bóng: <i>Tại chỗ và di chuyển mô phỏng động tác đặt chân trụ, vung chân đá bóng kết hợp xoay lòng bàn chân ra trước.</i> + Luyện tập có bóng: <i>Bài 1: Tại chỗ đá bóng vào tường với cự li 3 - 4 m, tăng dần lực và khoảng cách đá bóng.</i> <i>Bài 2: Phối hợp chạy đà đá bóng vào tường với cự li 5 -7 m, tăng dần tốc độ chạy đà và lực đá bóng.</i></p> <p>- HS tiếp nhận, thực hiện luyện tập. - GV nhận xét, đánh giá.</p> <p><b>2. Trò chơi vận động:</b></p>	<p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>Các đội khăn trương vào vị trí để tham gia trò chơi.</p> <p>Các HS chưa lượt thực hiện thì cổ vũ cho bạn của mình.</p>	<p>Học sinh cơ bản nắm được kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.</p> <p>Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân</p>
<b>HOẠT ĐỘNG 4: VẬN DỤNG</b>		
9. <b>Mục tiêu:</b> Củng cố lại kiến thức đã học.		

10. **Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS trả lời câu hỏi phân Vận dụng SGK  
 11. **Sản phẩm học tập:** Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv  
 12. **Tổ chức thực hiện:**

<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p><b>GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b>            GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.            GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).</p>	<p>- HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.</p>	<p>Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv</p>

**KẾT THÚC TIẾT HỌC VÀ HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

- Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, tươi vui).
- GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.
- GV giao nhiệm vụ về nhà cho HS :  
 + Ôn lại kiến thức đã học và tự luyện tập, thực hiện tại nhà

**RÚT KINH NGHIỆM.**

.....

.....

.....

.....



**Tiết 31-32**

**- Chủ đề 3: Kỹ thuật đá bóng**

**Bài 2: Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

- Biết kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân.
- Rèn luyện kỹ năng tự học, tự tổ chức các hình thức tập luyện.
- Chủ động tiếp thu và vận dụng kiến thức đã học để rèn luyện thân thể thường xuyên.

**2. Năng lực**

**- Năng lực chung:**

- + Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- + Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

**- Năng lực riêng:**

- + Thực hiện được kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.
- + Biết phát hiện, sửa sai thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân, tổ, nhóm.
- + Vận dụng được những hiểu biết về kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân để tự luyện tập.
- + Chủ động ghi nhớ kỹ thuật và cách luyện tập, tích cực tự học và vận dụng để rèn luyện thân thể.

**3. Phẩm chất**

- Chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm trong học tập và luyện tập.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Giáo án, SGK, SGV.
- Hình ảnh minh họa, video liên quan đến bài học.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

**2. Đối với học sinh**

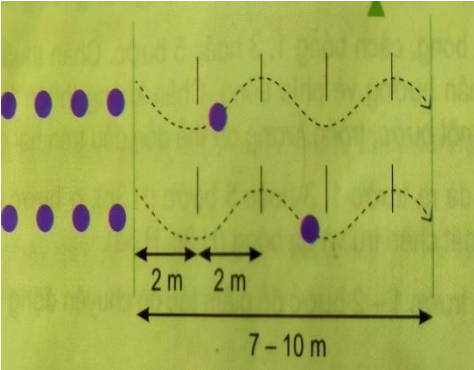
- Giày thể thao, quần áo thể dục.
- SGK
- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**HOẠT ĐỘNG 1: KHỞI ĐỘNG**

- 1. **Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.
- 2. **Nội dung:** HS khởi động theo sự hướng dẫn của GV.
- 3. **Sản phẩm học tập:** HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.
- 4. **Tổ chức thực hiện:**

**HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC**

		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p>- GV yêu cầu và hướng dẫn HS:                      + <i>Khởi động chung:</i>  <i>Xoay khớp cổ</i>  <i>Xoay khớp cổ tay, cổ chân</i>  <i>Xoay khớp khuỷu tay</i>  <i>Xoay khớp vai</i>  <i>Ép ngang, ép dọc</i>  <i>Xoay khớp gối, khớp hông</i>                      + <i>Khởi động chuyên môn:</i></p> <p><i>Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy chuyển hướng.</i></p> <p><i>Chạy đá lăng căng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; quay sang phải, sang trái.</i></p> <p>- Trò chơi hỗ trợ khởi động                      Lớp đứng thành 4 hàng. Thực hiện lần lượt từng bạn dẫn bóng đến đích quay về lại vạch XP thì người tiếp theo thực hiện cho đến người cuối cùng.</p>	<p>Lớp trưởng: Tập hợp lớp thành 4 hàng ngang; báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ...</p> <p>HS cả lớp khởi động chung,                      X X X X X X                      X X X X X                      X X X X X X                      X X X X X                      GV</p> <p>HS cả lớp khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> 	<p>- GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS</p> <p>-HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và vận động hàng ngày</p> <p>- Chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.</p>



**HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

- Kĩ thuật đứng tại chỗ đá bóng bằng mu giữa bàn chân**
- 1. **Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nắm được kĩ thuật đứng tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân và thực hiện được động tác theo hiệu lệnh của GV.
  - 2. **Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện

động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.

**3. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt các động tác theo hiệu lệnh.

**4. Tổ chức hoạt động:**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	DỰ KIẾN SẢN PHẨM	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p>- GV giới thiệu kiến thức mới: + <i>Đá bóng bằng mu giữa bàn chân là kỹ thuật có điểm tiếp xúc giữa lòng bàn chân với bóng tương đối lớn nên đường bóng đi ổn định, có độ chính xác cao, thường được sử dụng để chuyền bóng và đá bóng vào cầu môn.</i></p> <p>+ <i>Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân gồm 5 giai đoạn: chạy đà, đặt chân trụ, vung chân lặn, tiếp xúc bóng và kết thúc.</i></p> <p>- GV giới thiệu tranh minh họa, phổ biến và thực hiện cho HS kỹ thuật đứng tại chỗ đá bóng bằng mu giữa bàn chân:</p> <p>+ Tư thế chuẩn bị: <i>Đứng chân trước chân sau, chân không thuận (chân trụ) đặt trước, bàn chân đặt ngang với bóng, cách bóng 10 – 15 cm và thẳng hướng đá bóng đi. Chân thuận (chân đá bóng) đặt sau, cách chân trước một bước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước.</i></p> <p>+ Thực hiện: <i>Đưa nhanh chân thuận từ sau ra trước, dùng mu giữa bàn chân đá vào phần giữa, phía sau bóng.</i></p> <p>+ Kết thúc: <i>Chân đá bóng tiếp tục lặn ra trước theo hướng bóng đi và trở về tư thế chuẩn bị.</i></p> <p>- GV cho HS thực hiện thử bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ. - GV tổ chức cho HS đồng loạt</p>	<p>C HS xếp lớp thành hình góc vuông, quan sát, lắng nghe và phát biểu ý kiến.</p> <p>X XXXXXXXXX X x x x x x x x X x X x                    O</p>	<p><b>1. Kỹ thuật đứng tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân</b></p> <p>- HS quan sát tranh minh họa, quan sát GV thực hiện động tác.</p> <p>- TTCB</p> <p>- Thực hiện động tác</p> <p>- Kết thúc động tác</p>  

luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu.		
<b>HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP</b>		
<p>13. <b>Mục tiêu:</b> Củng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>14. <b>Nội dung:</b> GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.</p> <p>15. <b>Sản phẩm học tập:</b> HS làm luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm, chơi trò chơi.</p> <p>16. <b>Tổ chức thực hiện.</b></p>		
<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p><b>1. Luyện tập</b> <i>Luyện tập cá nhân</i></p> <p>- GV phổ biến nội dung và yêu cầu tập luyện: + Luyện tập không bóng: <i>Tại chỗ và di chuyển mô phỏng động tác đặt chân trụ, vung chân đá bóng kết hợp xoay lòng bàn chân ra trước.</i> + Luyện tập có bóng: <i>Bài 1: Tại chỗ đá bóng vào tường với cự li 3 - 4 m, tăng dần lực và khoảng cách đá bóng.</i> <i>Bài 2: Phối hợp chạy đà đá bóng vào tường với cự li 5 - 7 m, tăng dần tốc độ chạy đà và lực đá bóng.</i></p> <p>- HS tiếp nhận, thực hiện luyện tập. - GV nhận xét, đánh giá.</p> <p><b>2. Trò chơi vận động:</b></p>	<p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>Các đội khăn trương vào vị trí để tham gia trò chơi.</p> <p>Các HS chưa lượt thực hiện thì cổ vũ cho bạn của mình.</p>	<p>Học sinh cơ bản nắm được kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.</p> <p>Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân</p>
<b>HOẠT ĐỘNG 4: VẬN DỤNG</b>		
<p>13. <b>Mục tiêu:</b> Củng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>14. <b>Nội dung:</b> GV trình bày vấn đề; HS trả lời câu hỏi phần Vận dụng SGK</p> <p>15. <b>Sản phẩm học tập:</b> Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv</p>		

<b>16. Tổ chức thực hiện:</b>		
<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p><b>GV chuyên giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> <p>GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).</p>	<p>- HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.</p>	<p>Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv</p>
<p><b>KẾT THÚC TIẾT HỌC VÀ HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ</b></p> <p>- Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, tươi vui).</p> <p>- GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.</p> <p>- GV giao nhiệm vụ về nhà cho HS :</p> <p>+ Ôn lại kiến thức đã học và tự luyện tập, thực hiện tại nhà</p>		

**RÚT KINH NGHIỆM.**

.....

.....

.....

.....

**Tiết 33-34**

**- Chủ đề 3: Kỹ thuật đá bóng**

**Bài 2: Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

- Biết kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân.
- Rèn luyện kỹ năng tự học, tự tổ chức các hình thức tập luyện.
- Chủ động tiếp thu và vận dụng kiến thức đã học để rèn luyện thân thể thường xuyên.

**2. Năng lực**

**- Năng lực chung:**

- + Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- + Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

**- Năng lực riêng:**

- + Thực hiện được kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.
- + Biết phát hiện, sửa sai thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân, tổ, nhóm.
- + Vận dụng được những hiểu biết về kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân để tự luyện tập.
- + Chủ động ghi nhớ kỹ thuật và cách luyện tập, tích cực tự học và vận dụng để rèn luyện thân thể.

**3. Phẩm chất**

- Chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm trong học tập và luyện tập.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Giáo án, SGK, SGV.
- Hình ảnh minh họa, video liên quan đến bài học.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

**2. Đối với học sinh**

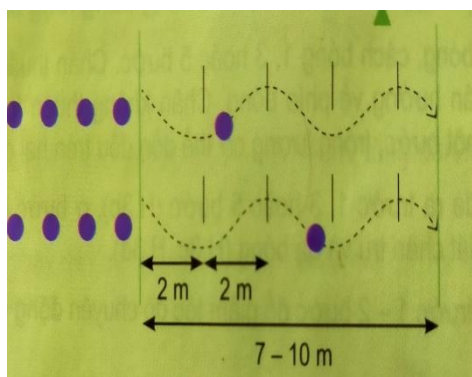
- Giày thể thao, quần áo thể dục.
- SGK
- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**HOẠT ĐỘNG 1: KHỞI ĐỘNG**

- Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.
- Nội dung:** HS khởi động theo sự hướng dẫn của GV.
- Sản phẩm học tập:** HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.
- Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p>- GV yêu cầu và hướng dẫn HS:</p> <p>+ <i>Khởi động chung:</i>  <i>Xoay khớp cổ</i>  <i>Xoay khớp cổ tay, cổ chân</i>  <i>Xoay khớp khuỷu tay</i>  <i>Xoay khớp vai</i>  <i>Ép ngang, ép dọc</i>  <i>Xoay khớp gối, khớp hông</i></p> <p>+ <i>Khởi động chuyên môn:</i></p> <p><i>Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy chuyển hướng.</i></p> <p><i>Chạy đá lăng căng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; quay sang phải, sang trái.</i></p> <p>- <i>Trò chơi hỗ trợ khởi động</i>  <i>Lớp đứng thành 4 hàng. Thực hiện lần lượt từng bạn dẫn bóng đến đích quay về lại vạch XP thì người tiếp theo thực hiện cho đến người cuối cùng.</i></p>	<p>Lớp trưởng: Tập hợp lớp thành 4 hàng ngang; báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ...</p> <p>HS cả lớp khởi động chung,</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X  X X X X X  X X X X X X  X X X X X</p> <p style="text-align: center;"><b>GV</b></p> <p>HS cả lớp khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p>	<p>- GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS</p> <p>- HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và vận động hàng ngày</p> <p>- Chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.</p>





## HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

### Kĩ thuật đứng tại chỗ đá bóng bằng mu giữa bàn chân

- Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nắm được kĩ thuật đứng tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân và thực hiện được động tác theo hiệu lệnh của GV.
- Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.

**3. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt các động tác theo hiệu lệnh.

**4. Tổ chức hoạt động:**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	DỰ KIẾN SẢN PHẨM	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p>- GV giới thiệu kiến thức mới:            + Đá bóng bằng mu giữa bàn chân là kỹ thuật có điểm tiếp xúc giữa lòng bàn chân với bóng tương đối lớn nên đường bóng đi ổn định, có độ chính xác cao, thường được sử dụng để chuyền bóng và đá bóng vào cầu môn.</p> <p>+ Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân gồm 5 giai đoạn: chạy đà, đặt chân trụ, vung chân lăng, tiếp xúc bóng và kết thúc.</p> <p>- GV giới thiệu tranh minh họa, phổ biến và thực hiện cho HS kỹ thuật đứng tại chỗ đá bóng bằng mu giữa bàn chân:</p> <p>+ Tư thế chuẩn bị: <i>Đứng chân trước chân sau, chân không thuận (chân trụ) đặt trước, bàn chân đặt ngang với bóng, cách bóng 10 – 15 cm và thẳng hướng đá bóng đi. Chân thuận (chân đá bóng) đặt sau, cách chân trước một bước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước.</i></p> <p>+ Thực hiện: <i>Đưa nhanh chân thuận từ sau ra trước, dùng mu giữa bàn chân đá vào phần giữa, phía sau bóng.</i></p> <p>+ Kết thúc: <i>Chân đá bóng tiếp tục lăng ra trước theo hướng bóng đi và trở về tư thế chuẩn bị.</i></p> <p>- GV cho HS thực hiện thử bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.            - GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động</p>	<p>C HS xếp lớp thành hình góc vuông, quan sát, lắng nghe và phát biểu ý kiến.</p> <p>X XXXXXXXX            X x x x x x x x            X x            X x                    O</p>	<p><b>1. Kỹ thuật đứng tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân</b></p> <p>- HS quan sát tranh minh họa, quan sát GV thực hiện động tác.</p> <p>- TTCB</p> <p>- Thực hiện động tác</p> <p>- Kết thúc động tác</p>  



tác mẫu.		
<b>HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP</b>		
<p>17. <b>Mục tiêu:</b> Củng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>18. <b>Nội dung:</b> GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.</p> <p>19. <b>Sản phẩm học tập:</b> HS làm luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm, chơi trò chơi.</p> <p>20. <b>Tổ chức thực hiện.</b></p>		
<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p><b>1. Luyện tập</b>  <b>Luyện tập cá nhân</b>  - GV phổ biến nội dung và yêu cầu tập luyện:  + Luyện tập không bóng: <i>Tại chỗ và di chuyển mô phỏng động tác đặt chân trụ, vung chân đá bóng kết hợp xoay lòng bàn chân ra trước.</i>  + Luyện tập có bóng:  <i>Bài 1: Tại chỗ đá bóng vào tường với cự li 3 - 4 m, tăng dần lực và khoảng cách đá bóng.</i>  <i>Bài 2: Phối hợp chạy đà đá bóng vào tường với cự li 5 - 7 m, tăng dần tốc độ chạy đà và lực đá bóng.</i>  - HS tiếp nhận, thực hiện luyện tập.  - GV nhận xét, đánh giá.</p> <p><b>2. Trò chơi vận động:</b></p>	<p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>Các đội khăn trương vào vị trí để tham gia trò chơi.</p> <p>Các HS chưa lượt thực hiện thì cổ vũ cho bạn của mình.</p>	<p>Học sinh cơ bản nắm được kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.</p> <p>Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân</p>
<b>HOẠT ĐỘNG 4: VẬN DỤNG</b>		
<p>17. <b>Mục tiêu:</b> Củng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>18. <b>Nội dung:</b> GV trình bày vấn đề; HS trả lời câu hỏi phần Vận dụng SGK</p> <p>19. <b>Sản phẩm học tập:</b> Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv</p> <p>20. <b>Tổ chức thực hiện:</b></p>		

<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p><b>GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> <p>GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).</p>	<p>- HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.</p>	<p>Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv</p>
<p><b>KẾT THÚC TIẾT HỌC VÀ HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ</b></p> <p>- Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, tươi vui).</p> <p>- GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.</p> <p>- GV giao nhiệm vụ về nhà cho HS :</p> <p>+ Ôn lại kiến thức đã học và tự luyện tập, thực hiện tại nhà</p>		

**RÚT KINH NGHIỆM.**

.....

.....

.....

.....

Tiết 35-36

- Chủ đề 4: Kỹ thuật dừng bóng

Bài 1: Kỹ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân

Kiểm tra cuối kỳ I

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

- Biết kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân.
- Biết Kỹ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân
- Rèn luyện kỹ năng tự học, tự tổ chức các hình thức tập luyện.
- Chủ động tiếp thu và vận dụng kiến thức đã học để rèn luyện thân thể thường xuyên.

2. Năng lực

- **Năng lực chung:**

- + Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- + Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

- **Năng lực riêng:**

- + Thực hiện được Kỹ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân
- + Biết phát hiện, sửa sai thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân, tổ, nhóm.
- + Vận dụng được những hiểu biết về kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân để tự luyện tập.
- + Chủ động ghi nhớ kỹ thuật và cách luyện tập, tích cực tự học và vận dụng để rèn luyện thân thể.

3. Phẩm chất

- Chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm trong học tập và luyện tập.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV.
- Hình ảnh minh họa, video liên quan đến bài học.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

2. Đối với học sinh

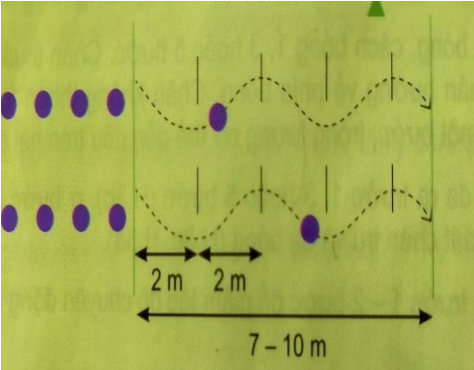
- Giày thể thao, quần áo thể dục.
- SGK
- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

**HOẠT ĐỘNG 1: KHỞI ĐỘNG**

- 1. **Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.
- 2. **Nội dung:** HS khởi động theo sự hướng dẫn của GV.
- 3. **Sản phẩm học tập:** HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.
- 4. **Tổ chức thực hiện:**

**HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC**

		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p>- GV yêu cầu và hướng dẫn HS:                      + <i>Khởi động chung:</i>  <i>Xoay khớp cổ</i>  <i>Xoay khớp cổ tay, cổ chân</i>  <i>Xoay khớp khuỷu tay</i>  <i>Xoay khớp vai</i>  <i>Ép ngang, ép dọc</i>  <i>Xoay khớp gối, khớp hông</i>                      + <i>Khởi động chuyên môn:</i></p> <p><i>Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy chuyển hướng.</i></p> <p><i>Chạy đá lăng căng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; quay sang phải, sang trái.</i></p> <p>- Trò chơi hỗ trợ khởi động                      Lớp đứng thành 4 hàng. Thực hiện lần lượt từng bạn dẫn bóng đến đích quay về lại vạch XP thì người tiếp theo thực hiện cho đến người cuối cùng.</p>	<p>Lớp trưởng: Tập hợp lớp thành 4 hàng ngang; báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ...</p> <p>HS cả lớp khởi động chung,                      X X X X X X                      X X X X X                      X X X X X X                      X X X X X                      GV                      HS cả lớp khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> 	<p>- GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS</p> <p>-HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và vận động hàng ngày</p> <p>- Chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.</p>



**HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

- Kỹ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân
- 1. **Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nắm được kỹ thuật đứng tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân và thực hiện được động tác theo hiệu lệnh của GV.
  - 2. **Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện

động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.

**3. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt các động tác theo hiệu lệnh.

**4. Tổ chức hoạt động:**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	DỰ KIẾN SẢN PHẨM	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p>- GV giới thiệu kiến thức mới: + <i>Đá bóng bằng mu giữa bàn chân là kỹ thuật có điểm tiếp xúc giữa lòng bàn chân với bóng tương đối lớn nên đường bóng đi ổn định, có độ chính xác cao, thường được sử dụng để chuyền bóng và đá bóng vào cầu môn.</i></p> <p>+ <i>Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân gồm 5 giai đoạn: chạy đà, đặt chân trụ, vung chân lặn, tiếp xúc bóng và kết thúc.</i></p> <p>- GV giới thiệu tranh minh họa, phổ biến và thực hiện cho HS kỹ thuật đứng tại chỗ đá bóng bằng mu giữa bàn chân:</p> <p>+ Tư thế chuẩn bị: <i>Đứng chân trước chân sau, chân không thuận (chân trụ) đặt trước, bàn chân đặt ngang với bóng, cách bóng 10 – 15 cm và thẳng hướng đá bóng đi. Chân thuận (chân đá bóng) đặt sau, cách chân trước một bước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước.</i></p> <p>+ Thực hiện: <i>Đưa nhanh chân thuận từ sau ra trước, dùng mu giữa bàn chân đá vào phần giữa, phía sau bóng.</i></p> <p>+ Kết thúc: <i>Chân đá bóng tiếp tục lặn ra trước theo hướng bóng đi và trở về tư thế chuẩn bị.</i></p> <p>- GV cho HS thực hiện thử bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ. - GV tổ chức cho HS đồng loạt</p>	<p>C HS xếp lớp thành hình góc vuông, quan sát, lắng nghe và phát biểu ý kiến.</p> <p>X XXXXXXXX X x x x x x x x X x X x                    O</p>	<p><b>1. Kỹ thuật đứng tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân</b></p> <p>- HS quan sát tranh minh họa, quan sát GV thực hiện động tác.</p> <p>- TTCB</p> <p>- Thực hiện động tác</p> <p>- Kết thúc động tác</p>  

luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu.		
<b>HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP</b>		
<p>21. <b>Mục tiêu:</b> Củng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>22. <b>Nội dung:</b> GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.</p> <p>23. <b>Sản phẩm học tập:</b> HS làm luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm, chơi trò chơi.</p> <p>24. <b>Tổ chức thực hiện.</b></p>		
<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p><b>1. Luyện tập</b> <i>Luyện tập cá nhân</i></p> <p>- GV phổ biến nội dung và yêu cầu tập luyện: + Luyện tập không bóng: <i>Tại chỗ và di chuyển mô phỏng động tác đặt chân trụ, vung chân đá bóng kết hợp xoay lòng bàn chân ra trước.</i> + Luyện tập có bóng: <i>Bài 1: Tại chỗ đá bóng vào tường với cự li 3 - 4 m, tăng dần lực và khoảng cách đá bóng.</i> <i>Bài 2: Phối hợp chạy đà đá bóng vào tường với cự li 5 - 7 m, tăng dần tốc độ chạy đà và lực đá bóng.</i></p> <p>- HS tiếp nhận, thực hiện luyện tập. - GV nhận xét, đánh giá.</p> <p><b>2. Trò chơi vận động:</b></p>	<p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>Các đội khăn trương vào vị trí để tham gia trò chơi.</p> <p>Các HS chưa lượt thực hiện thì cổ vũ cho bạn của mình.</p>	<p>Học sinh cơ bản nắm được kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.</p> <p>Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân</p>
<b>HOẠT ĐỘNG 4: VẬN DỤNG</b>		
<p>21. <b>Mục tiêu:</b> Củng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>22. <b>Nội dung:</b> GV trình bày vấn đề; HS trả lời câu hỏi phần Vận dụng SGK</p> <p>23. <b>Sản phẩm học tập:</b> Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv</p>		

<b>24. Tổ chức thực hiện:</b>		
<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<b>GV chuyên giao nhiệm vụ học tập</b> GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).	- HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.	Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv
<b>KẾT THÚC TIẾT HỌC VÀ HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ</b>		
- Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, tươi vui). - GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS. - GV giao nhiệm vụ về nhà cho HS : + Ôn lại kiến thức đã học và tự luyện tập, thực hiện tại nhà		

**RÚT KINH NGHIỆM.**

.....

.....

.....

.....

\

Tiết 37-38

Chủ đề 4: KT dùng bóng

Bài 1: Kỹ thuật dùng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

- Biết Kỹ thuật dùng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân
- Rèn luyện kỹ năng tự học, tự tổ chức các hình thức tập luyện.
- Chủ động tiếp thu và vận dụng kiến thức đã học để rèn luyện thân thể thường xuyên.

2. Năng lực

- **Năng lực chung:**

- + Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- + Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

- **Năng lực riêng:**

- + Thực hiện được Kỹ thuật dùng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân
- + Biết phát hiện, sửa sai thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân, tổ, nhóm.
- + Vận dụng được những hiểu biết về kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân để tự luyện tập.
- + Chủ động ghi nhớ kỹ thuật và cách luyện tập, tích cực tự học và vận dụng để rèn luyện thân thể.

3. Phẩm chất

- Chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm trong học tập và luyện tập.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV.
- Hình ảnh minh họa, video liên quan đến bài học.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

2. Đối với học sinh

- Giày thể thao, quần áo thể dục.
- SGK
- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV

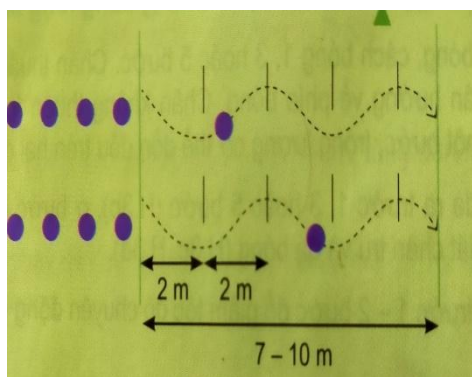
III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

HOẠT ĐỘNG 1: KHỞI ĐỘNG



1. **Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.
2. **Nội dung:** HS khởi động theo sự hướng dẫn của GV.
3. **Sản phẩm học tập:** HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.
4. **Tổ chức thực hiện:**

<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p>- GV yêu cầu và hướng dẫn HS:</p> <p>+ <i>Khởi động chung:</i>  <i>Xoay khớp cổ</i>  <i>Xoay khớp cổ tay, cổ chân</i>  <i>Xoay khớp khuỷu tay</i>  <i>Xoay khớp vai</i>  <i>Ép ngang, ép dọc</i>  <i>Xoay khớp gối, khớp hông</i></p> <p>+ <i>Khởi động chuyên môn:</i></p> <p><i>Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy chuyển hướng.</i></p> <p><i>Chạy đá lăng căng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; quay sang phải, sang trái.</i></p> <p>- <i>Trò chơi hỗ trợ khởi động</i>  <i>Lớp đứng thành 4 hàng. Thực hiện lần lượt từng bạn dẫn bóng đến đích quay về lại vạch XP thì người tiếp theo thực hiện cho đến người cuối cùng.</i></p>	<p>Lớp trưởng: Tập hợp lớp thành 4 hàng ngang; báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ...</p> <p>HS cả lớp khởi động chung,</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X  X X X X X  X X X X X X  X X X X X</p> <p style="text-align: center;"><b>GV</b></p> <p>HS cả lớp khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p>	<p>- GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS</p> <p>- HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và vận động hàng ngày</p> <p>- Chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.</p>



### **HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**





#### **Phối hợp kỹ thuật di chuyển đón bóng và kỹ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân**

1. **Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nắm được kỹ thuật di chuyển đón bóng và kỹ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân và thực hiện được động tác theo hiệu lệnh của GV.

**2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.

**3. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt các động tác theo hiệu lệnh.

**4. Tổ chức hoạt động:**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	DỰ KIẾN SẢN PHẨM	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV giới thiệu kiến thức mới:</li> <li>+ <i>Kỹ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân gồm 3 bước: TTCB, Thực hiện, Kết thúc.</i></li> <li>- GV giới thiệu tranh minh họa, phổ biến và thực hiện cho HS kỹ thuật <i>di chuyển đón bóng và kỹ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân</i></li> <li>:</li> <li>+ Tư thế chuẩn bị: +TTCB: <i>Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơn khuỷu, thân người hướng về phía bóng đến.</i></li> <li>+ Thực hiện: Khi bóng lăn đến, đưa lòng bàn chân thuận ra trước để đón bóng. Khi lòng bàn chân tiếp xúc bóng, nhanh chóng đưa chân về sau để giảm tốc độ của bóng, tốc độ đưa chân về sau phù hợp với tốc độ chuyển động của bóng.</li> <li>+ Kết thúc: Thân trên hơi xoay về phía chân dừng bóng, hạ thân và dừng bóng.</li> <li>- GV cho HS thực hiện thử bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.</li> <li>- GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu.</li> </ul>	<p>C HS xếp lớp thành hình góc vuông, quan sát, lắng nghe và phát biểu ý kiến.</p> <p style="text-align: center;">X XXXXXXXXX X x x x x x x x X x X x                    O</p>	<p><b>1. Kỹ thuật đứng tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS quan sát tranh minh họa, quan sát GV thực hiện động tác.</li> <li>-</li> <li>TTCB</li> <li></li> <li>- Thực hiện động tác</li> <li></li> <li></li> <li>- Kết thúc động tác</li> <li></li> </ul>

<b>HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP</b>		
<p>25. <b>Mục tiêu:</b> Củng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>26. <b>Nội dung:</b> GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.</p> <p>27. <b>Sản phẩm học tập:</b> HS làm luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm, chơi trò chơi.</p> <p>28. <b>Tổ chức thực hiện.</b></p>		
<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p><b>1. Luyện tập</b></p> <p><i>Luyện tập cá nhân</i></p> <p>- GV phổ biến nội dung và yêu cầu tập luyện: + Luyện tập bài tập bổ trợ: hai tay cầm hai đầu dây cao su, chân trước đặt lên điểm giữa của dây luân phiên đưa ra trước, về sau, sang phải, sang trái:</p> <p><i>Bài 1: Luyện tập có bóng: Tại chỗ và di chuyển; mô phỏng động tác dùng bóng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân theo trình tự từ chậm đến nhanh, từ chân thuận đến chân không thuận.</i></p> <p><i>Bài 2: Luyện tập cặp đôi:</i></p> <p>- luân phiên lăn bóng bằng tay cho bạn tập dùng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân với cự ly 3-5m</p> <p>- Luân phiên đá bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân với cự ly 5-7m</p> <p><i>Bài 3: Luyện tập theo nhóm</i></p> <p>- HS tiếp nhận, thực hiện luyện tập.</p> <p>- GV nhận xét, đánh giá.</p> <p><b>2. Trò chơi vận động:</b></p>	<p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>Các đội khăn trương vào vị trí để tham gia trò chơi.</p> <p>Các HS chưa lượt thực hiện thì cổ vũ cho bạn của mình.</p>	<p>Học sinh cơ bản nắm được kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.</p> <p>Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân</p>
<b>HOẠT ĐỘNG 4: VẬN DỤNG</b>		

25. **Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.  
 26. **Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS trả lời câu hỏi phần Vận dụng SGK  
 27. **Sản phẩm học tập:** Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv  
 28. **Tổ chức thực hiện:**

<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<b>GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b> GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).	- HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.	Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv

**KẾT THÚC TIẾT HỌC VÀ HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

- Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, tươi vui).
- GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.
- GV giao nhiệm vụ về nhà cho HS :  
 + Ôn lại kiến thức đã học và tự luyện tập, thực hiện tại nhà

**RÚT KINH NGHIỆM.**

.....

.....

.....

.....

**Tiết 39-40**

**Chủ đề 4: KT dừng bóng**

Bài 1: Kỹ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân

Bài 2: Kỹ thuật dừng bóng lăn sệt bằng bàn gang bàn chân

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

- Biết Kỹ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân
- Biết kỹ thuật dừng bóng lăn sệt bằng bàn gang bàn chân
- Rèn luyện kỹ năng tự học, tự tổ chức các hình thức tập luyện.
- Chủ động tiếp thu và vận dụng kiến thức đã học để rèn luyện thân thể thường xuyên.

**2. Năng lực**

**- Năng lực chung:**

- + Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- + Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

**- Năng lực riêng:**

- + Thực hiện được Kỹ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân và kỹ thuật dừng bóng lăn sệt bằng bàn gang bàn chân
- + Biết phát hiện, sửa sai thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân, tổ, nhóm.
- + Vận dụng được những hiểu biết về kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân để tự luyện tập.
- + Chủ động ghi nhớ kỹ thuật và cách luyện tập, tích cực tự học và vận dụng để rèn luyện thân thể.

**3. Phẩm chất**

- Chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm trong học tập và luyện tập.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Giáo án, SGK, SGV.
- Hình ảnh minh họa, video liên quan đến bài học.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

**2. Đối với học sinh**

- Giày thể thao, quần áo thể dục.

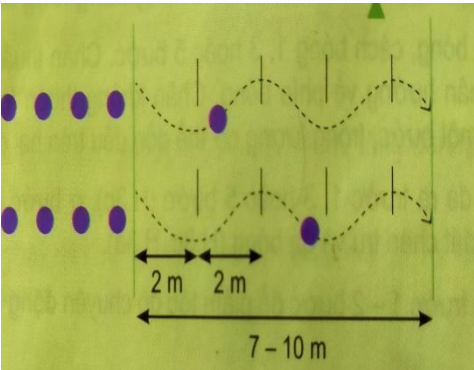
- SGK
- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV

### III. TIỀN TRÌNH DẠY HỌC

#### HOẠT ĐỘNG 1: KHỞI ĐỘNG

- Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.
- Nội dung:** HS khởi động theo sự hướng dẫn của GV.
- Sản phẩm học tập:** HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.
- Tổ chức thực hiện:**

#### HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC

		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p>- GV yêu cầu và hướng dẫn HS:</p> <p>+ <i>Khởi động chung:</i></p> <p><i>Xoay khớp cổ</i></p> <p><i>Xoay khớp cổ tay, cổ chân</i></p> <p><i>Xoay khớp khuỷu tay</i></p> <p><i>Xoay khớp vai</i></p> <p><i>Ép ngang, ép dọc</i></p> <p><i>Xoay khớp gối, khớp hông</i></p> <p>+ <i>Khởi động chuyên môn:</i></p> <p><i>Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy chuyển hướng.</i></p> <p><i>Chạy đá lăng căng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; quay sang phải, sang trái.</i></p> <p>- Trò chơi hỗ trợ khởi động</p> <p><i>Lớp đứng thành 4 hàng. Thực hiện lần lượt từng bạn dẫn bóng đến đích quay về lại vạch XP thì người tiếp theo thực hiện cho đến người cuối cùng.</i></p>	<p>Lớp trưởng: Tập hợp lớp thành 4 hàng ngang; báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ...</p> <p>HS cả lớp khởi động chung,</p> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p><b>GV</b></p> <p>HS cả lớp khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> 	<p>- GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS</p> <p>-HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và vận động hàng ngày</p> <p>- Chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.</p>

#### HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Ôn kỹ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân và học mới kỹ thuật dừng

bóng lăn sệt bằng bằng gan bàn chân

**1. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS hoàn thiện kỹ thuật di chuyển đón bóng bằng lòng bàn chân và nắm được kỹ thuật tại chỗ dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân theo hiệu lệnh của GV.

**2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.

**3. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt các động tác theo hiệu lệnh.

**4. Tổ chức hoạt động:**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	DỰ KIẾN SẢN PHẨM	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV giới thiệu kiến thức mới:</li> <li>+ <i>Kỹ thuật tại chỗ dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân gồm 3 bước: TTCB, Thực hiện, Kết thúc.</i></li> <li>- GV giới thiệu tranh minh họa, phổ biến và thực hiện cho HS kỹ thuật di <i>Kỹ thuật tại chỗ dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân</i></li> <li>+ Tư thế chuẩn bị: <i>Hai chân đứng hẹp hơn vai hướng về phía bóng đến, mắt quan sát đường bóng, hai tay co tự nhiên.</i></li> <li>+ Thực hiện: Khi bóng lăn đến, đứng trên chân không thuận, chân thuận đưa ra trước, khớp gối hơn co, bàn chân hướng chéch lên trên, dùng gan bàn chân tiếp xúc bóng</li> <li>+ Kết thúc: Hạ thân người để dừng bóng và tiếp xúc bóng.</li> <li>- GV cho HS thực hiện thử bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.</li> <li>- GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu.</li> </ul>	<p>C HS xếp lớp thành hình góc vuông, quan sát, lắng nghe và phát biểu ý kiến.</p> <p style="text-align: center;">X XXXXXXXX X x x x x x x x X x X x                    O</p>	
	<p><b>1. Kỹ thuật đứng tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS quan sát tranh minh họa, quan sát GV thực hiện động tác.</li> </ul>	
<b>HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP</b>		
<p>29. <b>Mục tiêu:</b> Củng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>30. <b>Nội dung:</b> GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện</p>		

động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.  
**31. Sản phẩm học tập:** HS làm luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm, chơi trò chơi.  
**32. Tổ chức thực hiện.**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p><b>1. Luyện tập</b>  <b>Luyện tập cá nhân</b>            - GV phổ biến nội dung và yêu cầu tập luyện:  <i>Bài 1: Lăn bóng bằng gan bàn chân: Bài 2: Luyện tập cặp đôi:</i>            - luân phiên lăn bóng bằng tay cho bạn tập dùng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân với cự ly 3-5m            - Luân phiên đá bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân với cự ly 5-7m  <i>Bài 3: Luyện tập theo nhóm</i>            - HS tiếp nhận, thực hiện luyện tập.            - GV nhận xét, đánh giá.</p> <p><b>2. Trò chơi vận động:</b></p>	<p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>Các đội khăn trương vào vị trí để tham gia trò chơi.</p> <p>Các HS chưa lượt thực hiện thì cổ vũ cho bạn của mình.</p>	<p>Học sinh cơ bản nắm được kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.</p> <p>Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân</p>

**HOẠT ĐỘNG 4: VẬN DỤNG**

29. **Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.  
 30. **Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS trả lời câu hỏi phần Vận dụng SGK  
 31. **Sản phẩm học tập:** Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv  
 32. **Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	



<p><b>GV chuyên giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> <p>GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).</p>	<p>- HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.</p>	<p>Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv</p>
---	---	--

**KẾT THÚC TIẾT HỌC VÀ HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

- Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, tươi vui).
- GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.
- GV giao nhiệm vụ về nhà cho HS :

+ Ôn lại kiến thức đã học và tự luyện tập, thực hiện tại nhà

**RÚT KINH NGHIỆM.**

.....

.....

.....

.....

**Tiết 41-42**

**Chủ đề 4: KT dừng bóng**

**Bài 2: Kỹ thuật dừng bóng lăn sệt bằng bàn chân**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

- Biết kỹ thuật dừng bóng lăn sệt bằng bàn chân
- Rèn luyện kỹ năng tự học, tự tổ chức các hình thức tập luyện.
- Chủ động tiếp thu và vận dụng kiến thức đã học để rèn luyện thân thể thường xuyên.

**2. Năng lực**

**- Năng lực chung:**

- + Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- + Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

**- Năng lực riêng:**

- + Thực hiện được kỹ thuật dừng bóng lăn sệt bằng bàn chân
- + Biết phát hiện, sửa sai thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân, tổ, nhóm.
- + Vận dụng được những hiểu biết về kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân để tự luyện tập.
- + Chủ động ghi nhớ kỹ thuật và cách luyện tập, tích cực tự học và vận dụng để rèn luyện thân thể.

**3. Phẩm chất**

- Chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm trong học tập và luyện tập.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

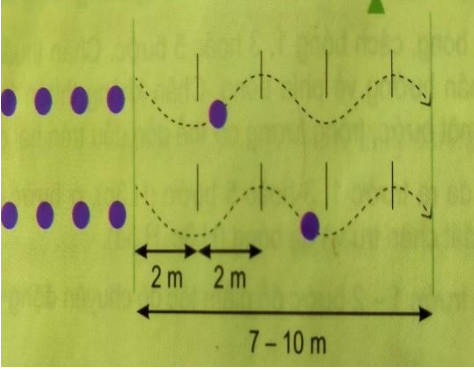
**1. Đối với giáo viên**

- Giáo án, SGK, SGV.
- Hình ảnh minh họa, video liên quan đến bài học.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

**2. Đối với học sinh**

- Giày thể thao, quần áo thể dục.
- SGK
- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

<b>HOẠT ĐỘNG 1: KHỞI ĐỘNG</b>		
<p><b>1. Mục tiêu:</b> Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.</p> <p><b>2. Nội dung:</b> HS khởi động theo sự hướng dẫn của GV.</p> <p><b>3. Sản phẩm học tập:</b> HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.</p> <p><b>4. Tổ chức thực hiện:</b></p>		
<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p>- GV yêu cầu và hướng dẫn HS:</p> <p>+ <i>Khởi động chung:</i>  <i>Xoay khớp cổ</i>  <i>Xoay khớp cổ tay, cổ chân</i>  <i>Xoay khớp khuỷu tay</i>  <i>Xoay khớp vai</i>  <i>Ép ngang, ép dọc</i>  <i>Xoay khớp gối, khớp hông</i></p> <p>+ <i>Khởi động chuyên môn:</i></p> <p><i>Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy chuyển hướng.</i></p> <p><i>Chạy đá lăng căng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; quay sang phải, sang trái.</i></p> <p>- Trò chơi hỗ trợ khởi động</p> <p><i>Lớp đứng thành 4 hàng. Thực hiện lần lượt từng bạn dẫn bóng đến đích quay về lại vạch XP thì người tiếp theo thực hiện cho đến người cuối cùng.</i></p>	<p>Lớp trưởng: Tập hợp lớp thành 4 hàng ngang; báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ...</p> <p>HS cả lớp khởi động chung,</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X  X X X X X  X X X X X X  X X X X X</p> <p style="text-align: center;"><b>GV</b></p> <p>HS cả lớp khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p>	<p>- GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS</p> <p>- HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và vận động hàng ngày</p> <p>- Chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.</p>
		
<b>HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC</b>		
<p>Ôn kỹ thuật kỹ thuật dừng bóng lăn sệt bằng bàn chân</p> <p><b>1. Mục tiêu:</b> Thông qua hoạt động, HS hoàn thiện kỹ thuật di chuyển dừng bóng lăn sệt bằng bàn chân theo hiệu lệnh của GV.</p> <p><b>2. Nội dung:</b> GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện</p>		

<p>động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.</p> <p><b>3. Sản phẩm học tập:</b> HS luyện tập đồng loạt các động tác theo hiệu lệnh.</p> <p><b>4. Tổ chức hoạt động:</b></p>		
<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p>- GV giới thiệu kiến thức mới: + <i>Kỹ thuật tại chỗ dùng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân gồm 3 bước: TTCB, Thực hiện, Kết thúc.</i></p> <p>- GV giới thiệu tranh minh họa, phổ biến và thực hiện cho HS kỹ thuật <i>đi Kỹ thuật tại chỗ dùng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân</i></p> <p>+ Tư thế chuẩn bị: <i>Hai chân đứng hẹp hơn vai hướng về phía bóng đến, mắt quan sát đường bóng, hai tay co tự nhiên.</i></p> <p>+ Thực hiện: Khi bóng lăn đến, đứng trên chân không thuận, chân thuận đưa ra trước, khớp gối hơn co, bàn chân hướng chéch lên trên, dùng gan bàn chân tiếp xúc bóng</p> <p>+ Kết thúc: Hạ thân người để dùng bóng và tiếp xúc bóng.</p> <p>- GV cho HS thực hiện thử bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.</p> <p>- GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu.</p>	<p>C HS xếp lớp thành hình góc vuông, quan sát, lắng nghe và phát biểu ý kiến.</p> <p>X XXXXXXXXX X x x x x x x x X x X x                    O</p>	<p><b>1. Kỹ thuật đứng tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân</b></p> <p>- HS quan sát tranh minh họa, quan sát GV thực hiện động tác.</p>
<b>HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP</b>		
<p>33. <b>Mục tiêu:</b> Củng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>34. <b>Nội dung:</b> GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.</p> <p>35. <b>Sản phẩm học tập:</b> HS làm luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm, chơi trò chơi.</p> <p>36. <b>Tổ chức thực hiện.</b></p>		
<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN</b>

GIÁO VIÊN	HỌC SINH	SẢN PHẨM
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p><b>1. Luyện tập</b>  <b>Luyện tập cá nhân</b>  - GV phổ biến nội dung và yêu cầu tập luyện:  <i>Bài 1: Lăn bóng bằng gan bàn chân. Bài 2: Luyện tập cặp đôi:</i>  - luân phiên lăn bóng bằng tay cho bạn tập dùng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân với cự ly 3-5m  - Luân phiên đá bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân với cự ly 5-7m  <i>Bài 3: Luyện tập theo nhóm</i>  - HS tiếp nhận, thực hiện luyện tập.  - GV nhận xét, đánh giá.</p> <p><b>2. Trò chơi vận động:</b></p>	<p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>Các đội khăn trương vào vị trí để tham gia trò chơi.</p> <p>Các HS chưa lượt thực hiện thì cổ vũ cho bạn của mình.</p>	<p>Học sinh cơ bản nắm được kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.</p> <p>Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân</p>
<b>HOẠT ĐỘNG 4: VẬN DỤNG</b>		
<p>33. <b>Mục tiêu:</b> Củng cố lại kiến thức đã học.  34. <b>Nội dung:</b> GV trình bày vấn đề; HS trả lời câu hỏi phần Vận dụng SGK  35. <b>Sản phẩm học tập:</b> Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv  36. <b>Tổ chức thực hiện:</b></p>		
<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p><b>GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b>  GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>	<p>- HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.</p>	

GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).		
---	--	--

**KẾT THÚC TIẾT HỌC VÀ HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

- Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, tươi vui).
- GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.
- GV giao nhiệm vụ về nhà cho HS :  
+ Ôn lại kiến thức đã học và tự luyện tập, thực hiện tại nhà

**RÚT KINH NGHIỆM.**

.....

.....

.....

.....

Tiết 43-44

**Chủ đề 4: KT dùng bóng**

Bài 2: Kỹ thuật dùng bóng lăn sệt bằng bàn chân

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

- Biết kỹ thuật dùng bóng lăn sệt bằng bàn chân
- Rèn luyện kỹ năng tự học, tự tổ chức các hình thức tập luyện.
- Chủ động tiếp thu và vận dụng kiến thức đã học để rèn luyện thân thể thường xuyên.

**2. Năng lực**

**- Năng lực chung:**

- + Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- + Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

**- Năng lực riêng:**

- + Thực hiện được kỹ thuật dùng bóng lăn sệt bằng bàn chân
- + Biết phát hiện, sửa sai thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân, tổ, nhóm.
- + Vận dụng được những hiểu biết về kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân để tự luyện tập.
- + Chủ động ghi nhớ kỹ thuật và cách luyện tập, tích cực tự học và vận dụng để rèn luyện thân thể.

**3. Phẩm chất**

- Chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm trong học tập và luyện tập.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Giáo án, SGK, SGV.
- Hình ảnh minh họa, video liên quan đến bài học.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

**2. Đối với học sinh**

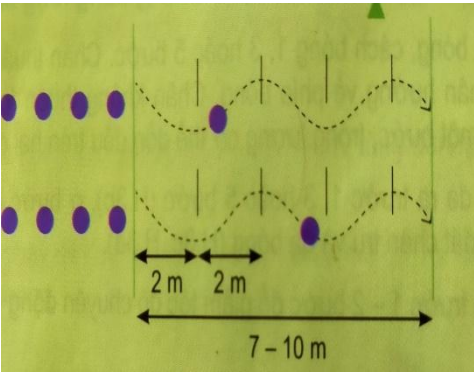
- Giày thể thao, quần áo thể dục.
- SGK
- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**HOẠT ĐỘNG 1: KHỞI ĐỘNG**

- 1. Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.

**2. Nội dung:** HS khởi động theo sự hướng dẫn của GV.  
**3. Sản phẩm học tập:** HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  
**4. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p>- GV yêu cầu và hướng dẫn HS:            + <i>Khởi động chung:</i>  <i>Xoay khớp cổ</i>  <i>Xoay khớp cổ tay, cổ chân</i>  <i>Xoay khớp khuỷu tay</i>  <i>Xoay khớp vai</i>  <i>Ép ngang, ép dọc</i>  <i>Xoay khớp gối, khớp hông</i>            + <i>Khởi động chuyên môn:</i></p> <p><i>Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy chuyển hướng.</i></p> <p><i>Chạy đá lăng căng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; quay sang phải, sang trái.</i></p> <p>- Trò chơi hỗ trợ khởi động  <i>Lớp đứng thành 4 hàng. Thực hiện lần lượt từng bạn dẫn bóng đến đích quay về lại vạch XP thì người tiếp theo thực hiện cho đến người cuối cùng.</i></p>	<p>Lớp trưởng: Tập hợp lớp thành 4 hàng ngang; báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ...</p> <p>HS cả lớp khởi động chung,            X X X X X X            X X X X X            X X X X X X            X X X X X            GV</p> <p>HS cả lớp khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> 	<p>- GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS</p> <p>- HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và vận động hàng ngày</p> <p>- Chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.</p>

**HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

Ôn kỹ thuật kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng bàn chân

**1. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS hoàn thiện kĩ thuật di chuyển dừng bóng lăn sệt bằng bàn chân theo hiệu lệnh của GV.

**2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.

**3. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt các động tác theo hiệu lệnh.



<b>4. Tổ chức hoạt động:</b>		
<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p>- GV giới thiệu kiến thức mới: + <i>Kỹ thuật tại chỗ dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân gồm 3 bước: TTCB, Thực hiện, Kết thúc.</i></p> <p>- GV giới thiệu tranh minh họa, phổ biến và thực hiện cho HS kỹ thuật <i>di Kỹ thuật tại chỗ dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân</i></p> <p>+ Tư thế chuẩn bị: <i>Hai chân đứng hẹp hơn vai hướng về phía bóng đến, mắt quan sát đường bóng, hai tay co tự nhiên.</i></p> <p>+ Thực hiện: Khi bóng lăn đến, đứng trên chân không thuận, chân thuận đưa ra trước, khớp gối hơn co, bàn chân hướng chéch lên trên, dùng gan bàn chân tiếp xúc bóng</p> <p>+ Kết thúc: Hạ thân người để dừng bóng và tiếp xúc bóng.</p> <p>- GV cho HS thực hiện thử bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.</p> <p>- GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu.</p>	<p>C HS xếp lớp thành hình góc vuông, quan sát, lắng nghe và phát biểu ý kiến.</p> <p style="text-align: center;">X XXXXXXXXX X x x x x x x x X x X x                    O</p>	<p><b>1. Kỹ thuật đứng tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân</b></p> <p>- HS quan sát tranh minh họa, quan sát GV thực hiện động tác.</p>
<b>HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP</b>		
<p>37. <b>Mục tiêu:</b> Củng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>38. <b>Nội dung:</b> GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.</p> <p>39. <b>Sản phẩm học tập:</b> HS làm luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm, chơi trò chơi.</p> <p>40. <b>Tổ chức thực hiện.</b></p>		
<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b>		Học sinh cơ

<p><b>1. Luyện tập</b>  <b>Luyện tập cá nhân</b>  - GV phổ biến nội dung và yêu cầu tập luyện:  <i>Bài 1: Lăn bóng bằng gan bàn chân: Bài 2: Luyện tập cặp đôi:</i>  - luân phiên lăn bóng bằng tay cho bạn tập dùng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân với cự ly 3-5m  - Luân phiên đá bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân với cự ly 5-7m  <i>Bài 3: Luyện tập theo nhóm</i>  - HS tiếp nhận, thực hiện luyện tập.  - GV nhận xét, đánh giá.</p> <p><b>2. Trò chơi vận động:</b></p>	<p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>Các đội khăn trương vào vị trí để tham gia trò chơi.</p> <p>Các HS chưa lượt thực hiện thì cổ vũ cho bạn của mình.</p>	<p>bản nắm được kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.</p> <p>Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân</p>
--	---	--

#### HOẠT ĐỘNG 4: VẬN DỤNG

37. **Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.  
38. **Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS trả lời câu hỏi phần Vận dụng SGK  
39. **Sản phẩm học tập:** Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv  
40. **Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p><b>GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b>  GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.  GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).</p>	<p>- HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.</p>	<p>Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv</p>

<b>KẾT THÚC TIẾT HỌC VÀ HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ</b>		

- Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, tươi vui).
- GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.
- GV giao nhiệm vụ về nhà cho HS :
  - + Ôn lại kiến thức đã học và tự luyện tập, thực hiện tại nhà

**RÚT KINH NGHIỆM.**

.....

.....

.....

.....

**Tiết 45-46**

**Chủ đề 5: KT ném biên và đánh đầu**

**Bài 1: Kỹ thuật ném biên**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

- Biết kỹ thuật tại chỗ ném biên
- Rèn luyện kỹ năng tự học, tự tổ chức các hình thức tập luyện.
- Chủ động tiếp thu và vận dụng kiến thức đã học để rèn luyện thân thể thường xuyên.

**2. Năng lực**

**- Năng lực chung:**

- + Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- + Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

**- Năng lực riêng:**

- + Thực hiện được kỹ thuật kỹ thuật tại chỗ ném biên
- + Biết phát hiện, sửa sai thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân, tổ, nhóm.
- + Vận dụng được những hiểu biết về kỹ thuật ném biên để tự luyện tập.
- + Chủ động ghi nhớ kỹ thuật và cách luyện tập, tích cực tự học và vận dụng để rèn luyện thân thể.

**3. Phẩm chất**

- Chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm trong học tập và luyện tập.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Giáo án, SGK, SGV.
- Hình ảnh minh họa, video liên quan đến bài học.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

**2. Đối với học sinh**

- Giày thể thao, quần áo thể dục.
- SGK
- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**HOẠT ĐỘNG 1: KHỞI ĐỘNG**

- 1. Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.
- 2. Nội dung:** HS khởi động theo sự hướng dẫn của GV.
- 3. Sản phẩm học tập:** HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.

**4. Tổ chức thực hiện:**

**HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC**

**DỰ KIẾN SẢN PHẨM**

**GIÁO VIÊN**

**HỌC SINH**

- GV yêu cầu và hướng dẫn HS:

+ *Khởi động chung:*

*Xoay khớp cổ*

*Xoay khớp cổ tay, cổ chân*

*Xoay khớp khuỷu tay*

*Xoay khớp vai*

*Ép ngang, ép dọc*

*Xoay khớp gối, khớp hông*

+ *Khởi động chuyên môn:*

*Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy chuyển hướng.*

*Chạy đá lăng căng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; quay sang phải, sang trái.*

- *Trò chơi hỗ trợ khởi động*  
*Trao bóng tiếp sức.*

Lớp trưởng: Tập hợp lớp thành 4 hàng ngang; báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ...

HS cả lớp khởi động chung,

X X X X X X

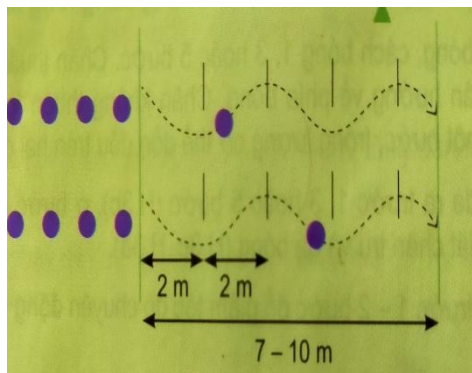
X X X X X

X X X X X X

X X X X X

**GV**

HS cả lớp khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.



- GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS

-HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và vận động hàng ngày

- Chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.

**HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

Kiến thức mới học kỹ thuật tại chỗ ném biên

**1. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS thực hiện được kỹ thuật tại chỗ ném biên theo hiệu lệnh của GV.

**2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.

**3. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt các động tác theo hiệu lệnh.

**4. Tổ chức hoạt động:**

**HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC**

**DỰ KIẾN**

		SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	DỰ KIẾN SẢN PHẨM	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV giới thiệu kiến thức mới:</li> <li>- GV giới thiệu tranh minh họa, phổ biến và thực hiện cho HS kỹ thuật <i>tại chỗ ném biêm</i>.</li> <li>+ Tư thế chuẩn bị: <i>Chân trước chân sau hoặc hai chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước ngực, thân người hướng về phía ném bóng.</i></li> <li>+ Thực hiện: hai tay đưa bóng lên trên, ra sau đầu, thân người ngả sau. Đạp mạnh hai chân, vươn người lên cao, ra trước, hai tay đồng thời đưa nhanh qua đầu</li> <li>+ Kết thúc: hai tay và thân người vươn ra trước.</li> <li>- GV cho HS thực hiện thử bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.</li> <li>- GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu.</li> </ul>	<p>C HS xếp lớp thành hình góc vuông, quan sát, lắng nghe và phát biểu ý kiến.</p> <p style="text-align: center;">X XXXXXXXXX X x x x x x x x X x X x                    O</p>	<p><b>1. Kỹ thuật đứng tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS quan sát tranh minh họa, quan sát GV thực hiện động tác.</li> </ul>
<b>HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP</b>		
<p>41. <b>Mục tiêu:</b> Củng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>42. <b>Nội dung:</b> GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.</p> <p>43. <b>Sản phẩm học tập:</b> HS làm luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm, chơi trò chơi.</p> <p>44. <b>Tổ chức thực hiện.</b></p>		
HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p><b>1. Luyện tập</b></p> <p><i>Luyện tập cá nhân</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV phổ biến nội dung và yêu cầu tập luyện:</li> <li>+ Dẫn bóng tại chỗ bằng một tay.</li> <li>+ Ném bóng bật đất bằng hai tay trên đầu, điem chạm đất cách vị</li> </ul>	<p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>HS thực hiện 5 lần động tác</p>	<p>Học sinh cơ bản nắm được kỹ thuật tại chỗ ném biêm</p>

<p>trí đứng 2-3 m</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập không bóng</li> <li>- Luyện tập có bóng</li> <li>- GV nhận xét, đánh giá.</li> </ul> <p><b>2. Trò chơi vận động:</b></p> <p>Con sâu đo</p>	<p>theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>Các đội khăn trương vào vị trí để tham gia trò chơi.</p> <p>Các HS chưa lượt thực hiện thì cổ vũ cho bạn của mình.</p>	<p>Rèn luyện sức mạnh hai tay</p>
---	---	-----------------------------------

#### **HOẠT ĐỘNG 4: VẬN DỤNG**

41. **Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.
42. **Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS trả lời câu hỏi phần Vận dụng SGK
43. **Sản phẩm học tập:** Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv
44. **Tổ chức thực hiện:**

#### **HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC**

		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p><b>GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> <p>GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).</p>	<p>- HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.</p>	<p>Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv</p>

#### **KẾT THÚC TIẾT HỌC VÀ HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

- Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, tươi vui).
- GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.
- GV giao nhiệm vụ về nhà cho HS :

+ Ôn lại kiến thức đã học và tự luyện tập, thực hiện tại nhà

**RÚT KINH NGHIỆM.**

.....

.....

.....

.....



**Chủ đề 5: KT ném biên và đánh đầu**

**Bài 1: Kỹ thuật ném biên**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

- Biết phối hợp kỹ thuật chạy đà và kỹ thuật ném biên
- Rèn luyện kỹ năng tự học, tự tổ chức các hình thức tập luyện.
- Chủ động tiếp thu và vận dụng kiến thức đã học để rèn luyện thân thể thường xuyên.

**2. Năng lực**

**- Năng lực chung:**

- + Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- + Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

**- Năng lực riêng:**

- + Thực hiện được phối hợp kỹ thuật chạy đà và kỹ thuật ném biên
- + Biết phát hiện, sửa sai thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân, tổ, nhóm.
- + Vận dụng được những hiểu biết về kỹ thuật ném biên để tự luyện tập.
- + Chủ động ghi nhớ kỹ thuật và cách luyện tập, tích cực tự học và vận dụng để rèn luyện thân thể.

**3. Phẩm chất**

- Chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm trong học tập và luyện tập.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Giáo án, SGK, SGV.
- Hình ảnh minh họa, video liên quan đến bài học.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

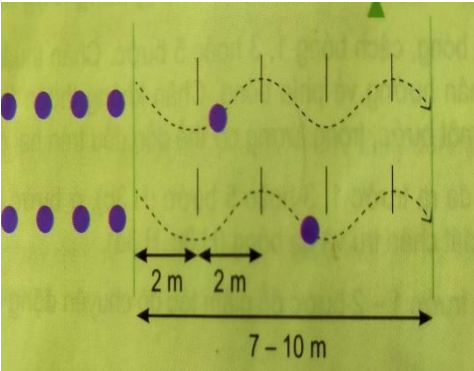
**2. Đối với học sinh**

- Giày thể thao, quần áo thể dục.
- SGK
- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**HOẠT ĐỘNG 1: KHỞI ĐỘNG**

- 1. Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.
- 2. Nội dung:** HS khởi động theo sự hướng dẫn của GV.
- 3. Sản phẩm học tập:** HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.

4. Tổ chức thực hiện:		
HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p>- GV yêu cầu và hướng dẫn HS:</p> <p>+ <i>Khởi động chung:</i>  <i>Xoay khớp cổ</i>  <i>Xoay khớp cổ tay, cổ chân</i>  <i>Xoay khớp khuỷu tay</i>  <i>Xoay khớp vai</i>  <i>Ép ngang, ép dọc</i>  <i>Xoay khớp gối, khớp hông</i></p> <p>+ <i>Khởi động chuyên môn:</i></p> <p><i>Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy chuyển hướng.</i></p> <p><i>Chạy đá lăng căng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; quay sang phải, sang trái.</i></p> <p>- <i>Trò chơi hỗ trợ khởi động</i>  <i>Trao bóng tiếp sức.</i></p>	<p>Lớp trưởng: Tập hợp lớp thành 4 hàng ngang; báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ...</p> <p>HS cả lớp khởi động chung,  X X X X X X  X X X X X  X X X X X X  X X X X X  <b>GV</b>  HS cả lớp khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> 	<p>- GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS</p> <p>- HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và vận động hàng ngày</p> <p>- Chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.</p>
HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC		
<p>Phối hợp kỹ thuật chạy đà và kỹ thuật ném biên</p> <p><b>1. Mục tiêu:</b> Thông qua hoạt động, HS thực hiện được kỹ thuật tại chỗ ném biên theo hiệu lệnh của GV.</p> <p><b>2. Nội dung:</b> GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.</p> <p><b>3. Sản phẩm học tập:</b> HS luyện tập đồng loạt các động tác theo hiệu lệnh.</p> <p><b>4. Tổ chức hoạt động:</b></p>		
HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN

		SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	DỰ KIẾN SẢN PHẨM	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV giới thiệu kiến thức mới:</li> <li>- GV giới thiệu tranh minh họa, phổ biến và thực hiện cho HS kỹ thuật phối hợp kỹ thuật chạy đà và kỹ thuật ném biên.</li> <li>+ Tư thế chuẩn bị: <i>Chân trước chân sau (chân thuận đặt sau) cách đường biên 1.3 hoặc 5 bước hai tay cầm bóng trước ngực, thân người hướng về phía ném bóng.</i></li> <li>+ Thực hiện: Chạy 1,3 hoặc 5 bước, bước cuối dài đồng thời hai tay đưa bóng lên cao, ra sau đầu, thân người ngả về sau, hai gối khụy và thực hiện kỹ thuật ném biên</li> <li>+ Kết thúc: hai tay và thân người vươn ra trước.</li> <li>- GV cho HS thực hiện thử bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.</li> <li>- GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu.</li> </ul>	<p>C HS xếp lớp thành hình góc vuông, quan sát, lắng nghe và phát biểu ý kiến.</p> <p style="text-align: center;">X XXXXXXXX X x x x x x x x X x X x                    O</p>	<p><b>1. Kỹ thuật đứng tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS quan sát tranh minh họa, quan sát GV thực hiện động tác.</li> </ul>
<b>HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP</b>		
<p><b>1. Mục tiêu:</b> củng cố lại kiến thức đã học.</p> <p><b>2. Nội dung:</b> GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.</p> <p><b>3. Sản phẩm học tập:</b> HS làm luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm, chơi trò chơi.</p> <p><b>4. Tổ chức thực hiện.</b></p>		
<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p><b>1. Luyện tập</b> <i>Luyện tập cá nhân</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV phổ biến nội dung và yêu cầu tập luyện:</li> </ul>	<p>HS thực hiện 5 lần động tác</p>	<p>Học sinh cơ bản nắm được phối hợp kỹ</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập cặp đôi</li> <li>- Luyện tập nhóm</li> <li>- GV nhận xét, đánh giá.</li> </ul> <p><b>2. Trò chơi vận động:</b> Con sâu đo</p>	<p>theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét .</p> <p>Các đội khăn trương vào vị trí để tham gia trò chơi.</p> <p>Các HS chưa lượt thực hiện thì cổ vũ cho bạn của mình.</p>	<p>thuật chạy đà và kỹ thuật ném biên</p> <p>Rèn luyện sức mạnh hai tay</p>
--	---	---

#### **HOẠT ĐỘNG 4: VẬN DỤNG**

45. **Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.
46. **Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS trả lời câu hỏi phần Vận dụng SGK
47. **Sản phẩm học tập:** Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv
48. **Tổ chức thực hiện:**

#### **HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC**

		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p><b>GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> <p>GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).</p>	<p>- HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.</p>	<p>Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv</p>

#### **KẾT THÚC TIẾT HỌC VÀ HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

- Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác

dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, tươi vui).

- GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.

- GV giao nhiệm vụ về nhà cho HS :

+ Ôn lại kiến thức đã học và tự luyện tập, thực hiện tại nhà

**RÚT KINH NGHIỆM.**

.....

.....

.....

.....

**Tiết 49-50**

**Chủ đề 5: KT ném biên và đánh đầu**

Bài 1: Kỹ thuật ném biên

**- Kiểm tra giữa kỳ II**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

- Biết phối hợp kỹ thuật chạy đà và kỹ thuật ném biên
- Rèn luyện kỹ năng tự học, tự tổ chức các hình thức tập luyện.
- Chủ động tiếp thu và vận dụng kiến thức đã học để rèn luyện thân thể thường xuyên.

**2. Năng lực**

**- Năng lực chung:**

- + Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- + Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

**- Năng lực riêng:**

- + Thực hiện được phối hợp kỹ thuật chạy đà và kỹ thuật ném biên
- + Biết phát hiện, sửa sai thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân, tổ, nhóm.
- + Vận dụng được những hiểu biết về kỹ thuật ném biên để tự luyện tập.
- + Chủ động ghi nhớ kỹ thuật và cách luyện tập, tích cực tự học và vận dụng để rèn luyện thân thể.

**3. Phẩm chất**

- Chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm trong học tập và luyện tập.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Giáo án, SGK, SGV.
- Hình ảnh minh họa, video liên quan đến bài học.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

**2. Đối với học sinh**

- Giày thể thao, quần áo thể dục.
- SGK
- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

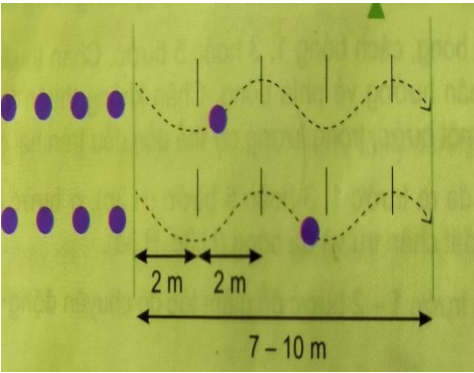
**HOẠT ĐỘNG 1: KHỞI ĐỘNG**

**1. Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.

**2. Nội dung:** HS khởi động theo sự hướng dẫn của GV.

**3. Sản phẩm học tập:** HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.

**4. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p>- GV yêu cầu và hướng dẫn HS:</p> <p>+ <i>Khởi động chung:</i>  <i>Xoay khớp cổ</i>  <i>Xoay khớp cổ tay, cổ chân</i>  <i>Xoay khớp khuỷu tay</i>  <i>Xoay khớp vai</i>  <i>Ép ngang, ép dọc</i>  <i>Xoay khớp gối, khớp hông</i></p> <p>+ <i>Khởi động chuyên môn:</i></p> <p><i>Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ, chạy chuyển hướng.</i></p> <p><i>Chạy đá lăng căng chân ra trước, sang hai bên, vào trong; quay sang phải, sang trái.</i></p> <p>- Trò chơi hỗ trợ khởi động  <i>Trao bóng tiếp sức.</i></p>	<p>Lớp trưởng: Tập hợp lớp thành 4 hàng ngang; báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ...</p> <p>HS cả lớp khởi động chung,</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X  X X X X X  X X X X X X  X X X X X</p> <p style="text-align: center;"><b>GV</b></p> <p>HS cả lớp khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> 	<p>- GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS</p> <p>- HS ý thức được việc giữ gìn, đảm bảo sức khỏe trong học tập và vận động hàng ngày</p> <p>- Chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.</p>

**HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

Phối hợp kỹ thuật chạy đà và kỹ thuật ném biên và kiểm tra giữa kỳ II

**1. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS thực hiện được kỹ thuật tại chỗ ném biên theo hiệu lệnh của GV.

**2. Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.

**3. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt các động tác theo hiệu lệnh.

**4. Tổ chức hoạt động:**

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	DỰ KIẾN SẢN PHẨM	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV giới thiệu kiến thức mới:</li> <li>- GV giới thiệu tranh minh họa, phổ biến và thực hiện cho HS kĩ thuật phối hợp kỹ thuật chạy đà và kỹ thuật ném biên.</li> <li>+ Tư thế chuẩn bị: <i>Chân trước chân sau (chân thuận đặt sau) cách đường biên 1.3 hoặc 5 bước hai tay cầm bóng trước ngực, thân người hướng về phía ném bóng.</i></li> <li>+ Thực hiện: Chạy 1,3 hoặc 5 bước, bước cuối dài đồng thời hai tay đưa bóng lên cao, ra sau đầu, thân người ngả về sau, hai gối khụy và thực hiện kỹ thuật ném biên</li> <li>+ Kết thúc: hai tay và thân người vươn ra trước.</li> <li>- GV cho HS thực hiện thử bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.</li> <li>- GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu.</li> </ul>	<p>C HS xếp lớp thành hình góc vuông, quan sát, lắng nghe và phát biểu ý kiến.</p> <p style="text-align: center;">X XXXXXXXXX X x x x x x x x X x X x                    O</p>	<p><b>1. Kỹ thuật đứng tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS quan sát tranh minh họa, quan sát GV thực hiện động tác.</li> </ul>
<b>HOẠT ĐỘNG 3: LUYỆN TẬP</b>		
<p><b>1. Mục tiêu:</b> Củng cố lại kiến thức đã học.</p> <p><b>2. Nội dung:</b> GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, quan sát GV thực hiện động tác mẫu và tập theo hiệu lệnh.</p> <p><b>3. Sản phẩm học tập:</b> HS làm luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm, chơi trò chơi.</p> <p><b>4. Tổ chức thực hiện.</b></p>		
HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
GIÁO VIÊN	HỌC SINH	
<p><b>Giáo viên giao nhiệm vụ</b></p> <p><b>1. Luyện tập</b> <i>Luyện tập cá nhân</i></p>		<p>Học sinh cơ bản nắm được phối hợp kỹ</p>



<p>- GV phổ biến nội dung và yêu cầu tập luyện:  - Luyện tập cặp đôi  - Luyện tập nhóm  - GV nhận xét, đánh giá.</p> <p><b>2. Kiểm Tra giữa kỳ II</b></p>	<p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét</p> <p>HS thực hiện 5 lần động tác theo yêu cầu của GV; những HS còn lại quan sát và nhận xét</p> <p>Các đội khăn trương vào vị trí để tham gia trò chơi.</p> <p>- Mỗi học sinh thực hiện 5 quả ném biên vừa đúng kỹ thuật vừa có thành tích tốt được đánh giá đạt</p> <p>Các HS chưa lượt thực hiện thì cổ vũ cho bạn của mình.</p>	<p>thuật chạy đà và kỹ thuật ném biên</p> <p>Rèn luyện sức mạnh hai tay</p>
---	--	---

#### **HOẠT ĐỘNG 4: VẬN DỤNG**

49. **Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.  
50. **Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS trả lời câu hỏi phần Vận dụng SGK  
51. **Sản phẩm học tập:** Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv  
52. **Tổ chức thực hiện:**

<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>GIÁO VIÊN</b>	<b>HỌC SINH</b>	
<p><b>GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>	<p>- HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.</p>	<p>Học sinh trả lời các câu hỏi theo định hướng của Gv</p>

GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).		
<p><b>KẾT THÚC TIẾT HỌC VÀ HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, tươi vui).</li> <li>- GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.</li> <li>- GV giao nhiệm vụ về nhà cho HS :</li> </ul> <p>+ Ôn lại kiến thức đã học và tự luyện tập, thực hiện tại nhà</p>		

**RÚT KINH NGHIỆM.**

.....

.....

.....

.....

**Tiết 51-52**

**Chủ đề 5: KT ném biên và đánh đầu**

- Bài 2: Kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa

**A. MỤC TIÊU BÀI HỌC**

**1. Về kiến thức**

- Hoàn chỉnh kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa
- Nhận biết được một số sai sót trong kỹ thuật
- Nắm các bài tập bổ trợ; vận dụng được trong tập luyện hàng ngày và trong đấu tập.

**2. Về năng lực**

**2.1. Năng lực chung:**

- Năng lực tự chủ và tự học: HS tự tìm tòi tranh ảnh về kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa để phục vụ bài học;

Rèn luyện kỹ năng tự học, tự tổ chức các hình thức tập luyện.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác, biết hợp tác trong nhóm, để thực hiện bài tập và các trò chơi để bổ trợ phát triển thể lực

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- Vận dụng được một số điều luật môn bóng đá vào trong tập luyện và thi đấu
- Nắm và thực hiện được cơ bản kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa
- Biết điều chỉnh một số sai sót về kỹ thuật phối hợp chạy đà- ném biên.
- Bước đầu có sự phát triển về năng lực liên kết vận động và sức mạnh.

**3. Về phẩm chất**

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- Chủ động tiếp thu và vận dụng kiến thức đã học để rèn luyện thân thể.
- Có ý thức vượt khó, biết phối hợp nhóm, thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ, hỗ trợ nhau trong tập luyện

**B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

## 1. Đối với giáo viên

- KHDH, tranh, ảnh và các tư liệu liên quan bài học.
- Bóng đá , nắm thể thao , còi...
- Chuẩn bị sân tập sạch sẽ, thoáng mát ..

## 2. Đối với học sinh

- Trang phục thể thao, tham gia làm vệ sinh khu vực tập luyện ...

## C. TIỀN TRÌNH DẠY HỌC

### Hoạt động 1: MỞ ĐẦU (15 phút)

#### 1. Mục tiêu:

- Tạo hứng thú cho học sinh khi nghiên cứu nội dung bài học, trong đó thông qua các câu hỏi liên quan bài học.
- GV định hướng HS vào một trong những nội dung trọng tâm bài học là kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa.
- Chuẩn bị cho cơ thể dễ dàng thích nghi với hoạt động tập luyện môn bóng đá.

#### 2. Nội dung:

- Câu hỏi: Trong luyện tập và thi đấu bóng đá, đánh đầu có được coi là một loại hình kỹ thuật hay không?
- Tổ chức khởi động

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<ul style="list-style-type: none"><li>☞ Nhận lớp, hỏi thăm tình hình sức khỏe của học sinh.</li><li>☞ Giới thiệu nội dung yêu cầu của tiết học.</li><li>☞ Biên chế lớp thành 4 tổ để thảo luận.</li><li>☞ Nêu câu hỏi</li></ul> <p><i>Câu hỏi:</i> Trong luyện tập và thi đấu bóng đá, đánh đầu có được coi là một loại hình kỹ thuật hay</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>☞ Lớp trưởng: Tập hợp lớp thành 4 hàng ngang; báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ...</li><li>☞ Lắng nghe GV giới thiệu nội dung yêu cầu của tiết học.</li><li>☞ Ôn định và làm việc theo tổ của mình, sau đó cử đại diện phát biểu ý kiến .</li></ul> <p><i>Trả lời:</i> ...</p>	<p>SP1: GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS và HS biết được nội dung yêu cầu của tiết học.</p> <p>☛ GV nhận xét các thảo luận của HS và chốt ý đúng:</p> <p>TL1: Trong luyện tập và thi đấu</p>

<p>không?</p> <p>☞ Tổ chức và điều khiển khởi động</p> <p>*Điều khiển khởi động chung</p> <p>* Điều khiển khởi động KĐCM</p>	<p>☞ HS thực hiện theo điều khiển của GV để khởi động.</p> <p>1. Thực hiện KĐC</p> <p>+ Chạy chậm nhẹ nhàng 1 vòng sân ~ 300m</p> <p>+ Xoay các khớp cổ, cổ tay, cổ chân, khuỷu tay, vai, gối, hông, ép ngang, ép dọc.</p> <p>2. Thực hiện KĐCM:</p> <p>a, Khởi động không bóng</p> <p>- Chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi; chạy đạp sau; chạy đá gót chạm mông; chạy đá lăng chân trước; chạy đá lăng chân vào trong; chạy đá lăng chân sang 2 bên; chạy cắt kéo; chạy đi ngang; chạy lùi; chạy-bật nhảy đánh đầu; chạy tăng tốc</p>	<p>bóng đá, đánh đầu được coi là một loại hình kỹ thuật.</p> <p>SP1: HS chuyển từ trạng thái tĩnh lúc chưa vận động sang trạng thái sẵn sàng vận động.</p> <p>SP2: HS chuyển từ trạng thái tĩnh sang trạng thái sẵn sàng vận động. Tinh thần hưng phấn, nhịp tim đập nhanh, thở mạnh, đổ mồ hôi, các cơ- khớp linh hoạt ...</p>
--	--	---

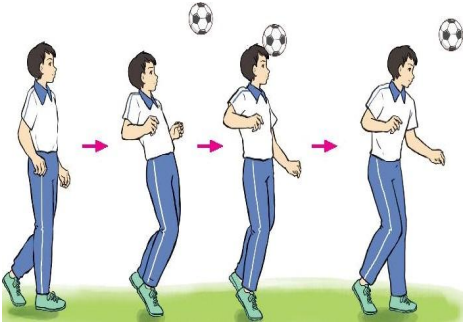
## Hoạt động 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI (10 phút)

### 1. Mục tiêu:

- Biết vị trí tiếp xúc bóng và tiếp xúc bóng đúng vị trí khi đánh đầu bằng trán giữa
- Biết được cấu trúc và hoạt động của kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa

### 2. Nội dung:

- Kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<p>☞ GV giới thiệu mục đích, tác dụng của kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa</p> <p>☞ GV làm mẫu để giới thiệu kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa đồng thời để HS xác định chính xác vị trí tiếp xúc bóng khi đánh đầu bằng trán giữa.</p> <p>☞ GV hướng dẫn kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa bằng phương pháp thị phạm động tác mẫu và phân tích kỹ thuật qua 3 bước:</p> <p>Bước 1: Làm nhanh.</p> <p>Bước 2: Làm chậm có phân tích.</p> <p>-Bước3: Làm tổng hợp</p> <p>☞ GV nhắc những lỗi thường mắc phải khi thực hiện kỹ thuật tại chỗ ném biên.</p> <p><b>@ Sai sót:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhắm mắt khi tiếp xúc bóng</li> <li>- Thả lỏng cơ cổ và vai khi tiếp xúc bóng</li> <li>- Xác định không chính xác vị trí đón bóng và thời điểm tiếp xúc bóng.</li> </ul> <p><b>@ Sửa chữa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mở mắt khi tiếp xúc bóng</li> <li>- Gồng cơ cổ và vai khi tiếp xúc bóng</li> <li>- Xác định chính xác vị trí đón bóng và thời điểm tiếp xúc bóng.</li> </ul>	<p>☞ HS xếp lớp thành 4 hàng ngang quan sát, lắng nghe và phát biểu ý kiến.</p>  <p>☞ HS quan sát GV làm mẫu kỹ thuật và phát biểu ý kiến thắc mắc.</p> <p>☞ HS chú ý lắng nghe GV chỉ ra những lỗi thường xảy ra khi thực hiện kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa và cách khắc phục</p>	<p>SP1: HS biết mục đích, tác dụng của kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa là không chế hoặc xử lý được các đường bóng trên cao.</p> <p>SP2: HS có được khái niệm ban đầu về kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa và xác định chính xác vị trí tiếp xúc bóng khi đánh đầu bằng trán giữa</p> <p>SP4: HS biết được các lỗi thường gặp phải khi thực hiện kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa và cách sửa động tác sai.</p>

### Hoạt động 3: LUYỆN TẬP (50 phút)

#### 1. Mục tiêu:

- Thực hiện được các bài tập “tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa”
- Biết tự tập và biết phối hợp tập luyện nhóm.

#### 2. Nội dung:

- Luyện tập các bài tập “tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa”
- Trò chơi “ Bóng chuyên 6 ”
- Thi đấu tập

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<p>☞ GV phổ biến nội dung và yêu cầu tập luyện</p> <p>☞ Tổ chức và hướng dẫn HS ôn luyện</p> <p>* Luyện tập cá nhân</p> <p>BT1: Tại chỗ mô phỏng kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa</p> <p>BT2: Tại chỗ bật nhảy uốn thân người ra trước, sau đó gập mạnh thân trên, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân và khuỷu gối hoãn xung.</p> <p>*Luyện tập cặp đôi</p> <p>BT3: 2 HS đứng đối diện, cách 50cm, luân phiên 2 tay cầm bóng ở chếch phía trước, trên cao giúp bạn luyện tập kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa.</p> <p>☞ Tổ chức và hướng dẫn HS luyện tập nội dung mới.</p> <p>* Luyện tập cá nhân</p>	<p>☞ HS chú ý lắng nghe GV phổ biến nội dung, yêu cầu tập luyện.</p> <p>☞ HS quan sát và thực hiện theo hướng dẫn của GV</p> <p>☞ HS dòng loạt thực hiện BT1 &amp; BT2 theo hướng dẫn của GV</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> </div> <p>☞ HS theo nhóm thực hiện BT3 theo hướng dẫn của GV .</p> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> </div>	<p>HS nắm rõ nội dung và yêu cầu tập luyện</p> <p>SP1: Bước đầu biết được cấu trúc của hoạt động tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa</p>

BT 4: Tại chỗ thực hiện kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa với bóng treo từ chậm đến nhanh.

\* Luyện tập cặp đôi

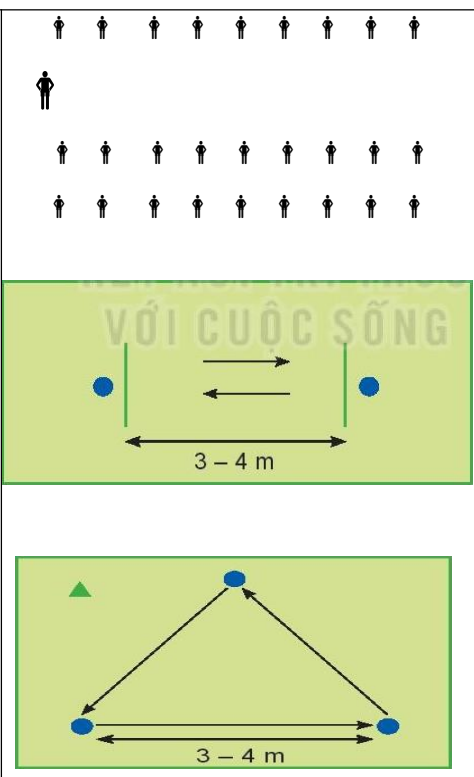
BT5: Hai người đứng đối diện, cự ly 3m-4m. Một người tự tung bóng và đánh đầu chuyền bóng cho bạn.

BT6: Hai người đứng đối diện, cự ly 3m-4m. Luân phiên tung bóng cho bạn đánh đầu bằng trán giữa.

\* Luyện tập nhóm

BT7: Nhóm 3- 4 bạn đứng theo tam giác hoặc hình vuông luân phiên tung bóng và đánh đầu bằng trán giữa với cự ly 3-4m.

☞ GV gọi 02 HS thực hiện kỹ thuật BT6



☞ HS nêu quan điểm của mình về khả năng thực hiện của bạn

SP2: Bước đầu thực hiện được kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa

SP 3: Thực hiện được kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa với cự ly gần

SP 4 :Biết phối hợp tập luyện nhóm.

SP6: HS Cơ bản nhận biết được động tác đúng.

**TRÒ CHƠI**  
**Bóng chuyền 6**

CB:Chi lớp thành 2 đội, đứng trong vòng tròn đường kính 9-10m, mỗi đội có từ 6 đến 8 người đứng xen kẽ.


Thực hiện: Khi bắt đầu, các bạn của đội A dùng tay chuyền bóng cho đội B (để các bạn đội B giành bóng); đội B cố gắng giữ bóng để chuyền bóng về đội A (mỗi bạn trong một đội không được nhận bóng trực tiếp từ đội kia).

Kết thúc, đội có tổng số điểm cao hơn là đội thắng.



SP: HS có được trò chơi rèn luyện sức nhanh, khéo léo và khả năng phối hợp với đồng đội



<p style="text-align: center;"><b>THI ĐÁU TẬP</b></p> <p>☞ GV tổ chức cho HS thi đấu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chia lớp thành nhiều đội tùy theo số lượng</li> <li>- GV làm trọng tài điều khiển thi đấu</li> </ul>		<p>HS biết áp dụng các kỹ thuật đã học và luật vào thi đấu</p>
---	--	--

**Hoạt động 4: VẬN DỤNG (7 phút)**

**1. Mục tiêu:**

- Giúp cho HS củng cố lại bài học
- Vận dụng vào thực tế

**2. Nội dung:**

- + Cảm nhận ban đầu về những khó khăn trong tập kỹ thuật đánh đầu là gì ?
- + Thực hiện kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa với cự ly 5-6m.

<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>Giáo viên</b>	<b>Học sinh</b>	
<p>☞ GV đặt câu hỏi cho các nhóm trả lời:</p> <p>Câu hỏi: Cảm nhận ban đầu về những khó khăn trong tập kỹ thuật đánh đầu là gì ?</p> <p>☞ GV gọi vài HS thực hiện kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán</p>	<p>☞ Các nhóm thảo luận rồi cử đại diện phát biểu.</p> <p>- Thời gian thảo luận 1 phút/1 câu hỏi</p> <p>☞ Mỗi nhóm cử đại diện lên thực hiện nội dung bài tập vận</p>	<p>SP1: Khó tiếp xúc bóng bằng trán giữa; Sợ bóng va chạm với mặt ...</p> <p>SP2: HS thực hiện được kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán</p>

giữa với cự ly 5-6m	dụng nâng cao.	giữa.

### Hoạt động 5: KẾT THÚC (8 phút)

#### 1. Mục tiêu:

- Để cho cơ thể HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi tích cực, thoải mái sau buổi tập
- Kiểm tra lại quá trình học tập.

#### 2. Nội dung:

- Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu.
- Nhận xét, đánh giá

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Cho HS thả lỏng cơ thể, hít thở sâu.</li> <li>☞ Nhận xét, đánh giá buổi học</li> <li style="padding-left: 20px;">☞ Giao nhiệm vụ về nhà.</li> <li>☞ Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Đi bộ theo vòng tròn kết hợp thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.</li> <li>- Đứng theo vòng tròn, đồng loạt cuối người thả lỏng thân trên.</li> <li>- Ngồi theo vòng tròn tự xoa bóp chân tay và rung chân.</li> <li>☞ Lắng nghe nhận xét, đánh giá của GV để rút kinh nghiệm cho buổi học sau được tốt hơn.</li> <li>☞ Thực hiện các yêu cầu về nhà của GV</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- HS cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết.</li> <li>- Hiểu được tầm quan trọng của tập luyện thêm ngoài giờ.</li> </ul>

### D. RÚT KINH NGHIỆM

.....  
.....  
**GIÁO ÁN SỐ 27**

**Ngày soạn: 7/03/2023**

**Tiết 51-52**

**Chủ đề 5: KT ném biên và đánh đầu**

- Bài 2: Kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa (tt)

## **A. MỤC TIÊU BÀI HỌC**

### **1. Về kiến thức**

- Hoàn chỉnh kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa
- Biết đánh đầu vào cầu môn
- Nắm các bài tập bổ trợ; vận dụng được trong tập luyện hàng ngày và trong đấu tập.

### **2. Về năng lực**

#### **2.1. Năng lực chung:**

- Năng lực tự chủ và tự học: HS tự tìm tòi tranh ảnh về kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa để phục vụ bài học;

Rèn luyện kỹ năng tự học, tự tổ chức các hình thức tập luyện.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác, biết hợp tác trong nhóm, để thực hiện bài tập và các trò chơi để bổ trợ phát triển thể lực

#### **2.2. Năng lực đặc thù:**

- Vận dụng được một số điều luật môn bóng đá vào trong tập luyện và thi đấu
- Nắm và thực hiện được cơ bản kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa
- Biết điều chỉnh một số sai sót về kỹ thuật phối hợp chạy đà- ném biên.
- Bước đầu có sự phát triển về năng lực liên kết vận động và sức mạnh.

### **3. Về phẩm chất**

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- Chủ động tiếp thu và vận dụng kiến thức đã học để rèn luyện thân thể.

- Có ý thức vượt khó, biết phối hợp nhóm, thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ, hỗ trợ nhau trong tập luyện

## **B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

### **1. Đối với giáo viên**

- KHDH, tranh, ảnh và các tư liệu liên quan bài học.
- Bóng đá , nệm thể thao , còi...
- Chuẩn bị sân tập sạch sẽ, thoáng mát ..

### **2. Đối với học sinh**

- Trang phục thể thao, tham gia làm vệ sinh khu vực tập luyện ...

## **C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

### **Hoạt động 1: MỞ ĐẦU (15 phút)**


#### **1. Mục tiêu:**

- Tạo hứng thú cho học sinh khi nghiên cứu nội dung bài học, trong đó thông qua các câu hỏi liên quan bài học.
- GV định hướng HS vào một trong những nội dung trọng tâm bài học là kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa.
- Chuẩn bị cho cơ thể dễ dàng thích nghi với hoạt động tập luyện môn bóng đá.

#### **2. Nội dung:**

- Câu hỏi: Trong luyện tập và thi đấu bóng đá, đánh đầu bóng bay vào cầu môn có được tính bàn thắng hay không?
- Tổ chức khởi động

<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>Giáo viên</b>	<b>Học sinh</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Nhận lớp, hỏi thăm tình hình sức khỏe của học sinh.</li> <li>☞ Giới thiệu nội dung yêu cầu của tiết học.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Lớp trưởng: Tập hợp lớp thành 4 hàng ngang; báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ...</li> <li>☞ Lắng nghe GV giới thiệu nội dung yêu cầu của tiết học.</li> </ul>	SP1: GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS và HS biết được nội dung yêu cầu của tiết học.

<p>☞ Biên chế lớp thành 4 tổ để thảo luận.</p> <p>☞ Nêu câu hỏi</p> <p><i>Câu hỏi: Trong luyện tập và thi đấu bóng đá, đánh đầu bóng bay vào cầu môn có được tính bàn thắng hay không?</i></p> <p>☞ Tổ chức và điều khiển khởi động</p> <p>*Điều khiển khởi động chung</p> <p>* Điều khiển khởi động KĐCM</p>	<p>☞ Ôn định và làm việc theo tổ của mình, sau đó cử đại diện phát biểu ý kiến .</p> <p><i>Trả lời: Có</i></p> <p>☞ HS thực hiện theo điều khiển của GV để khởi động.</p> <p>1. Thực hiện KĐC</p> <p>+ Chạy chậm nhẹ nhàng 1 vòng sân ~ 300m</p> <p>+ Xoay các khớp cổ, cổ tay, cổ chân, khuỷu tay, vai, gối, hông, ép ngang, ép dọc.</p> <p>2. Thực hiện KĐCM:</p> <p>a, Khởi động không bóng</p> <p>- Chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi; chạy đạp sau; chạy đá gót chạm hông; chạy đá lăng chân trước; chạy đá lăng chân vào trong; chạy đá lăng chân sang 2 bên; chạy cắt kéo; chạy đi ngang; chạy lùi; chạy-bật nhảy đánh đầu; chạy tăng tốc</p> <p>b, Khởi động có bóng</p> <p>Tâng bóng, dẫn bóng và đá bóng, dừng bóng ...</p>	<p>☞ GV nhận xét các thảo luận của HS và chốt ý đúng:</p> <p>TL1: Được tính bàn thắng.</p> <p>SP1: HS chuyển từ trạng thái tĩnh lúc chưa vận động sang trạng thái sẵn sàng vận động.</p> <p>SP2: HS chuyển từ trạng thái tĩnh sang trạng thái sẵn sàng vận động. Tinh thần hưng phấn, nhịp tim đập nhanh, thở mạnh, đổ mồ hôi, các cơ- khớp linh hoạt</p> 
---	--	---

## Hoạt động 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI (5 phút)

### 1. Mục tiêu:

- Biết bài tập với bóng - đánh đầu bằng trán giữa vào cầu môn mini
- Biết được cấu trúc và hoạt động của kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa

### 2. Nội dung:

- Kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<p>☞ GV giới thiệu mục đích, tác dụng của kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa</p> <p>☞ GV hướng dẫn kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa vào cầu môn mini bằng phương pháp thị phạm động tác mẫu và phân tích kỹ thuật qua 3 bước:</p> <p>Bước 1: Làm nhanh.</p> <p>Bước 2: Làm chậm có phân tích.</p> <p>-Bước3: Làm tổng hợp</p> <p>☞ GV nhắc những lỗi thường mắc phải khi thực hiện kỹ thuật tại chỗ ném biên.</p> <p><b>@ Sai sót:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Nhắm mắt khi tiếp xúc bóng</li><li>- Thả lỏng cơ cổ và vai khi tiếp xúc bóng</li><li>- Xác định không chính xác vị trí đón bóng và thời điểm tiếp xúc bóng.</li></ul> <p><b>@ Sửa chữa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Mở mắt khi tiếp xúc bóng</li><li>- Gồng cơ cổ và vai khi tiếp xúc bóng</li><li>- Xác định chính xác vị trí đón bóng</li></ul>	<p>☞ HS xếp lớp thành 4 hàng ngang quan sát, lắng nghe và phát biểu ý kiến.</p> <p>☞ HS quan sát GV làm mẫu kỹ thuật và phát biểu ý kiến thắc mắc.</p> <p>☞ HS chú ý lắng nghe GV chỉ ra những lỗi thường xảy ra khi thực hiện kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa và cách khắc phục</p>	<p>SP2: HS hiểu bài tập tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa vào cầu môn</p> <p>SP4: HS biết được các lỗi thường gặp phải khi thực hiện kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa và cách sửa động tác sai.</p>

và thời điểm tiếp xúc bóng.		
-----------------------------	--	--

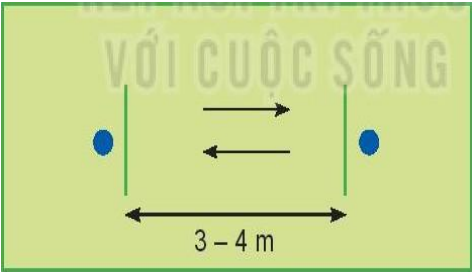
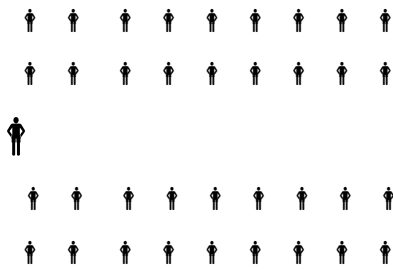
### Hoạt động 3: LUYỆN TẬP (20 phút)

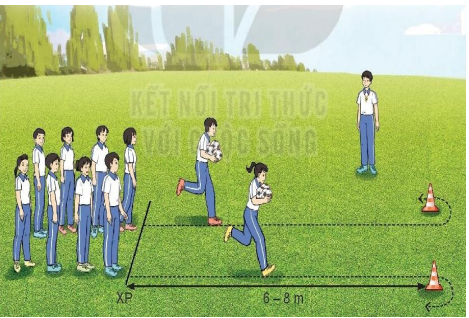
#### 1. Mục tiêu:

- Thực hiện được các bài tập “tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa”
- Biết tự tập và biết phối hợp tập luyện nhóm.

#### 2. Nội dung:

- Luyện tập các bài tập “tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa”
- Trò chơi “ Bóng chuyên 6 ”

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ GV phổ biến nội dung và yêu cầu tập luyện</li> <li>☞ Tổ chức và hướng dẫn HS ôn luyện</li> </ul> <p>BT1: Hai người đứng đối diện, cự ly 3m-4m. Luân phiên tung bóng cho bạn đánh đầu bằng trán giữa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Tổ chức và hướng dẫn HS luyện tập nội dung mới.</li> </ul> <p>BT2: Nhóm đứng thành 2 hàng ngang luân phiên tung bóng và đánh đầu bằng trán giữa với cự ly 5-6m.</p> <p>BT3: Một người làm thủ môn, luân phiên tung bóng cho từng</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ HS chú ý lắng nghe GV phổ biến nội dung, yêu cầu tập luyện.</li> <li>☞ HS quan sát và thực hiện theo hướng dẫn của GV</li> </ul> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Sơ đồ BT2 .</li> </ul> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div>	<p>HS nắm rõ nội dung và yêu cầu tập luyện</p> <p>SP1:Thực hiện được kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa</p> <p>SP2: Bước đầu thực hiện được kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa vào cầu môn</p> <p>SP3:Biết phối hợp tập luyện</p>

<p>người tập đánh đầu bằng trán giữa vào cầu môn mini với cự ly 5-6m.</p> <p>☞ GV gọi 02 HS thực hiện kỹ thuật BT3</p>	<p>☞ HS nêu quan điểm của mình về khả năng thực hiện của bạn</p>	<p>nhóm.</p> <p>SP6: HS Cơ bản nhận biết được động tác đúng.</p>
<p style="text-align: center;"><b>TRÒ CHƠI</b></p> <p>“Ôm bóng chạy tiếp sức”</p> <p>Chuan b! : Cac ban tham gia tro choi disc chia thanh nhieu doi vói so ngudi bang nhau. Moi doi ding thanh mot hang d?c sau v?ch XP.</p> <p>Thuc hien: Lan lust t’ung ban cua moi doi ém 3 quâ bdng chay vong qua nam â dich va quay vé trao bong cho ban tiếp theo (nếu bóng rơi thì phải xuất phát lại). Kết thúc, doi hoan thanh dau tien la doi thang cuoc</p>		<p>SP: HS có được trò chơi rèn luyện sức nhanh, khéo léo và khả năng phối hợp với đồng đội</p>

**Hoạt động 4: VẬN DỤNG (5 phút)**

**1. Mục tiêu:**

- Giúp cho HS củng cố lại bài học
- Vận dụng vào thực tế

**2. Nội dung:**

- + Khó khăn khi đánh đầu vào cầu môn là gì?
- + Thực hiện kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa vào cầu môn với cự ly 7-8m.

<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>Giáo viên</b>	<b>Học sinh</b>	
<p>☞ GV đặt câu hỏi cho các nhóm trả lời:</p> <p>Câu hỏi: Khó khăn khi đánh đầu vào cầu môn là gì?</p> <p>☞ GV gọi vài HS thực hiện kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa vào cầu môn mini với cự ly</p>	<p>☞ Các nhóm thảo luận rồi cử đại diện phát biểu.</p> <p>- Thời gian thảo luận 1 phút/1 câu hỏi</p> <p>☞ Mỗi nhóm cử đại diện lên thực hiện nội dung bài tập vận dụng nâng cao.</p>	<p>SP1: Xác định hướng bóng đến và thời điểm tiếp xúc bóng</p> <p>SP2: HS thực hiện được kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán</p>



7-8m		giữa.
------	--	-------

**GIÁO ÁN SỐ 28**

**Ngày soạn: 13/03/2023**

**Tiết 55-56**

*GIÁO ÁN 1-TIẾT 1*

**Chủ đề 5: KT ném biên và đánh đầu**

- Bài 2: Kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa (tt)

## **A. MỤC TIÊU BÀI HỌC**

### **1. Về kiến thức**

- Hoàn chỉnh kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa
- Biết đánh đầu vào cầu môn
- Nắm các bài tập bổ trợ; vận dụng được trong tập luyện hàng ngày và trong đấu tập.

### **2. Về năng lực**

#### **2.1. Năng lực chung:**

- Năng lực tự chủ và tự học: HS tự tìm tòi tranh ảnh về kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa để phục vụ bài học;

Rèn luyện kỹ năng tự học, tự tổ chức các hình thức tập luyện.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác, biết hợp tác trong nhóm, để thực hiện bài tập và các trò chơi để bổ trợ phát triển thể lực

#### **2.2. Năng lực đặc thù:**

- Vận dụng được một số điều luật môn bóng đá vào trong tập luyện và thi đấu
- Nắm và thực hiện được cơ bản kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa
- Biết điều chỉnh một số sai sót về kỹ thuật phối hợp chạy đà- ném biên.
- Bước đầu có sự phát triển về năng lực liên kết vận động và sức mạnh.

### **3. Về phẩm chất**

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- Chủ động tiếp thu và vận dụng kiến thức đã học để rèn luyện thân thể.
- Có ý thức vượt khó, biết phối hợp nhóm, thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ, hỗ trợ nhau trong tập luyện

## **B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

### **1. Đối với giáo viên**

- KHDH, tranh, ảnh và các tư liệu liên quan bài học.
- Bóng đá , nắm thể thao , còi...
- Chuẩn bị sân tập sạch sẽ, thoáng mát ..

### **2. Đối với học sinh**

- Trang phục thể thao, tham gia làm vệ sinh khu vực tập luyện ...

## **C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

### **Hoạt động 1: MỞ ĐẦU (5 phút)**


#### **1. Mục tiêu:**

- Tạo hứng thú cho học sinh khi nghiên cứu nội dung bài học, trong đó thông qua các câu hỏi liên quan bài học.
- GV định hướng HS vào một trong những nội dung trọng tâm bài học là kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa.
- Chuẩn bị cho cơ thể dễ dàng thích nghi với hoạt động tập luyện môn bóng đá.

#### **2. Nội dung:**

- Câu hỏi: Trong luyện tập và thi đấu bóng đá, đánh đầu bóng bay vào cầu môn có được tính bàn thắng hay không?
- Tổ chức khởi động

<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>Giáo viên</b>	<b>Học sinh</b>	
☞ Nhận lớp, hỏi thăm tình hình sức khỏe của học sinh.	☞ Lớp trưởng: Tập hợp lớp thành 4 hàng ngang; báo cáo sĩ	SP1: GV nắm bắt được tình hình

<p>☞ Giới thiệu nội dung yêu cầu của tiết học.</p> <p>☞ Biên chế lớp thành 4 tổ để thảo luận.</p> <p>☞ Nêu câu hỏi</p> <p><i>Câu hỏi: Trong luyện tập và thi đấu bóng đá, đánh đầu bóng bay vào cầu môn có được tính bàn thắng hay không?</i></p> <p>☞ Tổ chức và điều khiển khởi động</p> <p>*Điều khiển khởi động chung</p> <p>* Điều khiển khởi động KĐCM</p>	<p>số và tình hình lớp cho GV ...</p> <p>☞ Lắng nghe GV giới thiệu nội dung yêu cầu của tiết học.</p> <p>☞ Ôn định và làm việc theo tổ của mình, sau đó cử đại diện phát biểu ý kiến .</p> <p><i>Trả lời: Có</i></p> <p>☞ HS thực hiện theo điều khiển của GV để khởi động.</p> <p>1. Thực hiện KĐC</p> <p>+ Chạy chậm nhẹ nhàng 1 vòng sân ~ 300m</p> <p>+ Xoay các khớp cổ, cổ tay, cổ chân, khuỷu tay, vai, gối, hông, ép ngang, ép dọc.</p> <p>2. Thực hiện KĐCM:</p> <p>a, Khởi động không bóng</p> <p>- Chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi; chạy đạp sau; chạy đá gót chạm mông; chạy đá lăng chân trước; chạy đá lăng chân vào trong; chạy đá lăng chân sang 2 bên; chạy cắt kéo; chạy đi ngang; chạy lùi; chạy-bật nhảy đánh đầu; chạy tăng tốc</p> <p>b, Khởi động có bóng</p> <p>Tâng bóng, dẫn bóng và đá bóng, dừng bóng ...</p>	<p>sức khỏe của HS và HS biết được nội dung yêu cầu của tiết học.</p> <p>☞ GV nhận xét các thảo luận của HS và chốt ý đúng:</p> <p>TL1: Được tính bàn thắng.</p> <p>SP1: HS chuyển từ trạng thái tĩnh lúc chưa vận động sang trạng thái sẵn sàng vận động.</p> <p>SP2: HS chuyển từ trạng thái tĩnh sang trạng thái sẵn sàng vận động. Tinh thần hưng phấn, nhịp tim đập nhanh, thở mạnh, đổ mồ hôi, các cơ- khớp linh hoạt</p> 
--	--	---

## Hoạt động 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI (3 phút)

### 1. Mục tiêu:

- Biết bài tập với bóng - đánh đầu bằng trán giữa vào cầu môn mini
- Biết được cấu trúc và hoạt động của kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa

### 2. Nội dung:

- Kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<p>☞ GV giới thiệu mục đích, tác dụng của kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa</p> <p>☞ GV hướng dẫn kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa vào cầu môn mini bằng phương pháp thị phạm động tác mẫu và phân tích kỹ thuật qua 3 bước:</p> <p>Bước 1: Làm nhanh.</p> <p>Bước 2: Làm chậm có phân tích.</p> <p>-Bước3: Làm tổng hợp</p> <p>☞ GV nhắc những lỗi thường mắc phải khi thực hiện kỹ thuật tại chỗ ném biên.</p> <p><b>@ Sai sót:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhắm mắt khi tiếp xúc bóng</li> <li>- Thả lỏng cơ cổ và vai khi tiếp xúc bóng</li> <li>- Xác định không chính xác vị trí đón bóng và thời điểm tiếp xúc bóng.</li> </ul> <p><b>@ Sửa chữa:</b></p>	<p>☞ HS xếp lớp thành 4 hàng ngang quan sát, lắng nghe và phát biểu ý kiến.</p> <p>☞ HS quan sát GV làm mẫu kỹ thuật và phát biểu ý kiến thắc mắc.</p> <p>☞ HS chú ý lắng nghe GV chỉ ra những lỗi thường xảy ra khi thực hiện kỹ thuật tại chỗ</p>	<p>SP2: HS hiểu bài tập tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa vào cầu môn</p> <p>SP4: HS biết được các lỗi thường gặp phải khi thực hiện kỹ thuật tại chỗ đánh</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mở mắt khi tiếp xúc bóng</li> <li>- Gồng cơ cổ và vai khi tiếp xúc bóng</li> <li>- Xác định chính xác vị trí đón bóng và thời điểm tiếp xúc bóng.</li> </ul>	<p>đánh đầu bằng trán giữa và cách khắc phục</p>	<p>đầu bằng trán giữa và cách sửa động tác sai.</p>
---	--	---

**Hoạt động 3: LUYỆN TẬP (20 phút)**

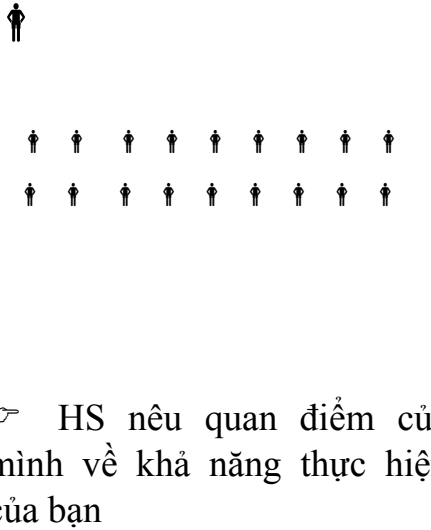
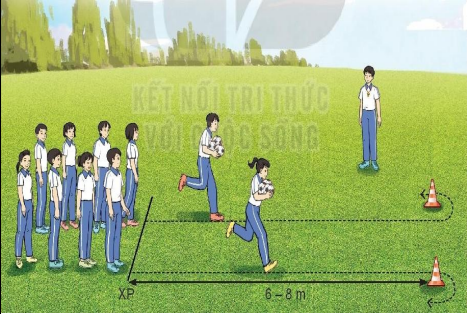
**1. Mục tiêu:**

- Thực hiện được các bài tập “tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa”
- Biết tự tập và biết phối hợp tập luyện nhóm.

**2. Nội dung:**

- Luyện tập các bài tập “tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa”
- Trò chơi “ Bóng chuyên 6 ”

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ GV phổ biến nội dung và yêu cầu tập luyện</li> <li>☞ Tổ chức và hướng dẫn HS ôn luyện</li> </ul> <p>BT1: Hai người đứng đối diện, cự ly 3m-4m. Luân phiên tung bóng cho bạn đánh đầu bằng trán giữa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Tổ chức và hướng dẫn HS luyện tập nội dung mới.</li> </ul> <p>BT2: Nhóm đứng thành 2 hàng ngang luân phiên tung bóng và đánh đầu bằng trán giữa với cự</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ HS chú ý lắng nghe GV phổ biến nội dung, yêu cầu tập luyện.</li> <li>☞ HS quan sát và thực hiện theo hướng dẫn của GV</li> </ul> <div data-bbox="711 1329 1179 1598" data-label="Diagram"> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Sơ đồ BT2 .</li> </ul> <pre>       ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑       ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑     </pre>	<p>HS nắm rõ nội dung và yêu cầu tập luyện</p> <p>SP1:Thực hiện được kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa</p> <p>SP2: Bước đầu thực hiện được kỹ thuật đánh đầu</p>

<p>ly 5-6m.</p> <p>BT3: Một người làm thủ môn, luân phiên tung bóng cho từng người tập đánh đầu bằng trán giữa vào cầu môn mini với cự ly 5-6m.</p> <p>☞ GV gọi 02 HS thực hiện kỹ thuật BT3</p>		<p>bằng trán giữa vào cầu môn</p> <p>SP3:Biết phối hợp tập luyện nhóm.</p> <p>SP6: HS Cơ bản nhận biết được động tác đúng.</p>
<p><b>TRÒ CHƠI</b></p> <p>“Ôm bóng chạy tiếp sức”</p> <p>Chuan b!: Các bạn tham gia trò chơi disc chia thành nhiều đội với số người bằng nhau. Mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch XP.</p> <p>Thực hiện: Lan lust t”ung bóng của mỗi đội ém 3 quả bóng chạy vòng qua nam ã đích và quay về trao bóng cho bạn tiếp theo (nếu bóng rơi thì phải xuất phát lại). Kết thúc, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc</p>		<p>SP: HS có được trò chơi rèn luyện sức nhanh, khéo léo và khả năng phối hợp với đồng đội</p>

### Hoạt động 4: VẬN DỤNG (5 phút)

#### 1. Mục tiêu:

- Giúp cho HS củng cố lại bài học
- Vận dụng vào thực tế

#### 2. Nội dung:

- + Khó khăn khi đánh đầu vào cầu môn là gì?
- + Thực hiện kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa vào cầu môn với cự ly 7-8m.

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<p>☞ GV đặt câu hỏi cho các nhóm trả lời:</p> <p>Câu hỏi: Khó khăn khi đánh đầu vào cầu môn là gì?</p> <p>☞ GV gọi vài HS thực hiện kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa vào cầu môn mini với cự ly 7-8m</p>	<p>☞ Các nhóm thảo luận rồi cử đại diện phát biểu.</p> <p>- Thời gian thảo luận 1 phút/1 câu hỏi</p> <p>☞ Mỗi nhóm cử đại diện lên thực hiện nội dung bài tập vận dụng nâng cao.</p>	<p>SP1: Xác định hướng bóng đến và thời điểm tiếp xúc bóng</p> <p>SP2: HS thực hiện được kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa.</p>

## TIẾT 2: Chủ đề 6: Kỹ thuật thủ môn

### Bài 1: Kỹ thuật bắt bóng lăn sệt

#### A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

##### 1. Về kiến thức

- Nhận biết được mục đích, tác dụng của kỹ thuật – bắt bóng lăn sệt.
- Biết tư thế hai tay khi bắt bóng lăn sệt
- Biết thực hiện cơ bản kỹ thuật – quỳ một chân bắt bóng
- Nhận biết được một số sai sót trong kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng và cách sửa sai sót

##### 2. Về năng lực

###### 2.1. Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh biết tự tìm tòi tranh ảnh về kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng để phục vụ bài học; Rèn luyện kỹ năng tự học, tự tổ chức các hình thức tập luyện.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Học sinh biết sử dụng thuật ngữ kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác, biết hợp tác trong nhóm, để thực hiện bài tập và các trò chơi để hỗ trợ phát triển thể lực

###### 2.2. Năng lực đặc thù:

- Vận dụng được một số điều luật môn bóng đá vào trong tập luyện và đấu tập.
- Nắm và thực hiện cơ bản kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng.
- Biết điều chỉnh một số sai sót về kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng

- Biết cách chơi và tham gia chơi trò chơi “ Bắt bóng theo hiệu lệnh”

### **3. Về phẩm chất**

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- Chủ động tiếp thu và vận dụng kiến thức đã học để rèn luyện thân thể.
- Có ý thức vượt khó, biết phối hợp nhóm, thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ, hỗ trợ nhau trong tập luyện

## **B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIÊU**

### **1. Đối với giáo viên**

- KHDH, tranh, ảnh và các tư liệu liên quan bài học.
- Bóng đá , nắm thể thao , còi...
- Chuẩn bị sân tập sạch sẽ, thoáng mát ..

### **2. Đối với học sinh**

- Trang phục thể thao, tham gia làm vệ sinh khu vực tập luyện ...

## **C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

### **Hoạt động 1: MỞ ĐẦU (5 phút)**

#### **1. Mục tiêu:**

- Tạo hứng thú cho học sinh khi nghiên cứu nội dung bài học, trong đó thông qua các câu hỏi liên quan bài học.
- GV định hướng HS vào một trong những nội dung trọng tâm bài học là tư thế hai tay khi bắt bóng và kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng.
- Chuẩn bị cho cơ thể dễ dàng thích nghi với hoạt động tập luyện môn bóng đá.


#### **2. Nội dung:**

- Câu hỏi: Thủ môn có vai trò như thế nào trong thi đấu bóng đá ?
- Tổ chức khởi động
- Tổ chức trò chơi “Bắt bóng theo hiệu lệnh”

<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>Giáo viên</b>	<b>Học sinh</b>	
1 ☞ Nhận lớp, hỏi thăm tình hình sức		☞ GV nắm bắt được tình





	- Ép dẻo, căng cơ ...	
<p><b>TRÒ CHƠI</b></p> <p>“ Bắt bóng theo hiệu lệnh”</p> <p>+ Chuẩn bị: Chia mỗi nhóm 8-10 học sinh đứng thành một vòng tròn hướng mặt vào trong</p> <p>+ Thực hiện: Khi bắt đầu ,học sinh có bóng gọi tên một học sinh trong vòng tròn và tung bóng cho bạn đó ,học sinh gọi tên nhanh chóng bắt bóng và tiếp tục gọi tên học sinh khác để tung bóng đến . học sinh tung không chính xác hoặc không bắt được bóng là người thua cuộc.</p>		<p>☛ Rèn luyện cho HS tính sức nhanh, khéo léo, linh hoạt, kỹ năng bắt bóng và hưng phấn cao để chuẩn bị bước vào vận động với cường độ và lượng vận động lớn</p>


## Hoạt động 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI (5phút)

### 1. Mục tiêu: *Học sinh cần đạt được*

- Biết mục đích, tác dụng của kỹ thuật bắt bóng lăn sệt
- Biết tư thế hai tay khi bắt bóng
- Hiểu được cấu trúc và hoạt động của kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng
- Biết các sai sót thường gặp và cách sửa sai khi thực hiện kỹ thuật bắt bóng

## 2. Nội dung:

- Giới thiệu mục đích, tác dụng của kỹ thuật bắt bóng lăn sệt
- Tư thế hai tay khi bắt bóng
- Kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<p>1 ☞ GV giới thiệu mục đích, tác dụng của kỹ thuật bắt bóng lăn sệt</p> <p><i>Nhằm có được khả năng bắt bóng lăn sệt tốt nhất, không chế được bóng và tối ưu hoá cho những hoạt động của thủ môn.</i></p> <p>2 ☞ GV thực hiện kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng lăn sệt</p> <p>3 ☞ GV sử dụng hình ảnh trực quan giới thiệu tư thế hai tay khi bắt bóng và kết hợp phân tích</p> <p><i>“Khi bắt bóng lăn sệt, lòng bàn tay hướng về phía bóng đến, các ngón tay mở rộng, hơi khum và cùng với bàn tay tạo thành hình bán cầu”</i></p>	<p>☞ HS xếp lớp thành 4 hàng ngang quan sát, lắng nghe và phát biểu ý kiến.</p> <p>☞ HS quan sát GV làm động tác mẫu và phát biểu ý kiến thắc mắc.</p> 	<p>SP1 ☞ HS hiểu được mục đích và tác dụng của kỹ thuật bắt bóng lăn sệt.</p> <p>SP2 ☞ HS có được khái niệm ban đầu về kỹ thuật bắt bóng lăn sệt.</p> <p>SP3 ☞ HS biết tư thế hai tay và vị trí tiếp xúc bóng khi bắt bóng lăn sệt.</p>

4 ☞ GV sử dụng hình ảnh trực quan giới thiệu kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng

5 ☞ GV Thị phạm động tác mẫu kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng qua 3 bước:

- Bước 1: Làm nhanh.

- Bước 2: Làm chậm có phân tích.

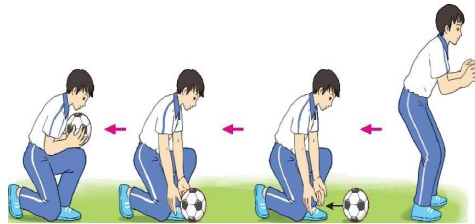
-TTCB : Đứng hai chân rộng bằng vai ,hai tay co tự nhiên ,thân người hơi khom,mắt quan sát hướng bóng đến

-Thực hiện : khi bóng đến ,một chân quỳ ,đầu gối chạm vào sân ,căng chân hướng ra sau tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân ;một chân gập ở khớp gối , tiếp xúc cả bàn chân với mặt sân , các ngón tay tiếp xúc vào phía sau chệch hai bên dưới bóng để bắt bóng .

-Kết thúc :Thu tay ,ôm bóng vào ngực.

-Bước3: Làm tổng hợp

6 ☞ GV nhắc những lỗi thường mắc phải khi thực hiện kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng :Thân người chưa đối diện với hướng bóng đến;



SP4 ☞ HS có khái niệm cơ bản về k/t quỳ một chân bắt bóng

SP5 ☞ HS nắm được cơ bản về k/t quỳ một chân bắt bóng

☞ HS quan sát GV thị phạm động tác mẫu; nêu ý kiến thắc mắc

<p>khoảng cách giữa hai bàn tay rộng hơn đường kính của bóng .</p>	<p>☞ HS quan sát, lắng nghe GV chỉ ra các lỗi thường mắc khi thực hiện kỹ thuật và cách sửa sai</p>	<p>SP6 ☛ HS biết được các lỗi thường gặp và biết cách sửa sai khi thực hiện kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng</p>
--	---	--

### Hoạt động 3: LUYỆN TẬP (20 phút)







#### 1. Mục tiêu:

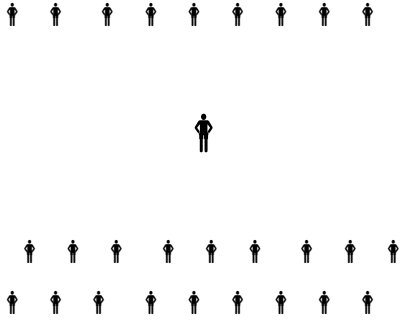

- Biết tư thế hai tay khi bắt bóng
- Bước đầu thực hiện được kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng
- Hiểu được các bài tập luyện tập
- Biết tự tập và biết phối hợp tập luyện nhóm.

#### 2. Nội dung:

- Luyện tập tư thế hai tay khi bắt bóng
- Luyện tập kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng
- Các bài tập bổ trợ cho kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng
- Thi đấu tập

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<p>1 ☞ GV phổ biến nội dung và yêu cầu tập luyện</p> <p>2 ☞ Tổ chức và hướng dẫn HS luyện tập bài</p>	<p>☞ HS chú ý lắng nghe GV phổ biến nội dung, yêu cầu tập luyện.</p>	

<p>tập (không bóng)</p> <p>-BT1: Tại chỗ mô phỏng tư thế hai tay khi bắt bóng.</p> <p>-BT2: Mô phỏng kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng lăn sệt bằng hai tay.</p> <p>☞ Tổ chức và hướng dẫn HS luyện tập bài tập (có bóng)</p> <p>- BT3: Đứng tại chỗ phối hợp tung và bắt bóng giữa hai tay</p> <p>-BT4: Hai tay chuyển bóng vòng quanh chân trước . sau đó đổi vị trí hai chân và lặp lại động tác.</p> <p>-BT5: Hai HS luân phiên lăn và bắt bóng bằng tư thế quỳ một chân với cự li 3-4 m</p>	<p>☞ HS quan sát và đồng loạt thực hiện bài tập 1.</p> <p style="text-align: center;">            </p> <p>☞ HS quan sát và đồng loạt thực hiện bài tập 2</p> <p>☞ HS quan sát và thực hiện theo hướng dẫn GV (BT3)</p> <p>☞ HS quan sát và thực hiện theo hướng dẫn GV (BT4)</p> <p>☞ HS quan sát và thực hiện theo hướng dẫn GV (BT5)</p> <p style="text-align: center;">  </p>	<p>SP1: HS biết được tư thế hai tay khi bắt bóng lăn sệt</p> <p>SP2: HS biết cách phối hợp và tạo tư thế khi quỳ một chân bắt bóng lăn sệt bằng hai tay.</p> <p>SP3: HS biết rõ được tư thế hai tay và cách tiếp xúc bóng</p> <p>SP4: HS cảm giác được tư thế thấp khi bắt bóng</p> <p>SP5: HS cơ bản hình thành được kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng</p>
--	---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Chia lớp thành 4 nhóm HS tự tổ chức tập luyện bài tập quỳ một chân bắt bóng bằng hai tay.</li> <li>☞ Hỗ trợ, sửa động tác sai cho HS.</li> <li>☞ Gọi 02 HS thực hiện KT tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân với cự li 6m</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ HS tập luyện theo nhóm, giúp đỡ và sửa sai cho nhau.</li> <li>☞ HS nêu quan điểm của mình về khả năng thực hiện của bạn</li> </ul>	<p>SP5: Nhận biết và thực hiện được kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng và hỗ trợ được cho bạn thực hiện động tác đúng.</p> <p>SP6: HS Cơ bản nhận biết được động tác đúng.</p>
<p style="text-align: center;"><b>THI ĐẤU TẬP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ GV tổ chức cho HS thi đấu.</li> <li>- Chia lớp thành nhiều đội tùy theo số lượng</li> <li>- Nam, nữ thi đấu riêng</li> <li>- GV làm trọng tài điều khiển thi đấu</li> </ul>		<p>SP7: HS biết áp dụng các kỹ thuật đã học và luật vào thi đấu</p>
<p><b>Hoạt động 4: VẬN DỤNG (5 phút)</b></p>		
<p><b>1. Mục tiêu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giúp cho HS củng cố lại bài học</li> <li>- Vận dụng vào thực tế</li> </ul>		

## 2. Nội dung:

+ Câu hỏi:

- Kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng được sử dụng với đường bóng nào ?

- Những nguyên nhân nào dẫn đến tình trạng bắt không trúng bóng?

+ Thực hiện kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng lăn sệt bằng hai tay với đường bóng đá sệt bằng lòng bàn chân cự ly 5-6m.

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<p>☞ GV đặt câu hỏi cho các nhóm trả lời:</p> <p>+ <i>Câu hỏi 1:</i> Kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng được sử dụng với đường bóng nào ?</p> <p>Câu hỏi 2: Những nguyên nhân nào dẫn đến tình trạng bắt không trúng bóng ?</p> <p>☞ GV gọi vài HS thực hiện kỹ thuật tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân , cự ly 5m trúng đích.</p>	<p>☞ Các nhóm thảo luận rồi cử đại diện phát biểu.</p> <p>- Thời gian thảo luận 1 phút/1 câu hỏi</p> <p>☞ Mỗi nhóm cử đại diện lên thực hiện nội dung bài tập vận dụng nâng cao.</p>	<p>☞ GV nhận xét chốt ý câu trả lời.</p> <p><i>Trả lời 1:</i> Kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng được sử dụng với đường bóng lăn sệt.</p> <p><i>Trả lời 2:</i> Do khoảng cách hai bàn tay rộng hơn thân bóng ;tay đón bóng không đúng thời điểm bóng đến; đường bóng đột ngột chuyển hướng do mắt sân không bằng phẳng hoặc do bóng xoáy....</p> <p>SP1: HS thực hiện được kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng lăn sệt bằng hai</p>

## Hoạt động 5: KẾT THÚC (5 phút)

### 1. Mục tiêu:



- Để cho cơ thể HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi tích cực, thoải mái sau buổi tập
- Kiểm tra lại quá trình học tập.

## 2. Nội dung:

- Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu.
- Nhận xét, đánh giá

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Cho HS thả lỏng cơ thể, hít thở sâu.</li> <li>☞ Nhận xét, đánh giá buổi học</li> <li>☞ Giao nhiệm vụ về nhà: Tập lăn bóng vào tường với cự ly 3-4m bắt bóng nảy ra bằng kỹ thuật quỳ bắt bóng</li> <li>☞ Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học đứng bắt bóng lăn sệt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Đi bộ theo vòng tròn kết hợp thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.</li> <li>- Đứng theo vòng tròn, đồng loạt cuối người thả lỏng thân trên.</li> <li>- Ngồi theo vòng tròn tự xoa bóp chân tay và rung chân.</li> <li>☞ Lắng nghe nhận xét, đánh giá của GV để rút kinh nghiệm cho buổi học sau được tốt hơn.</li> <li>☞ Thực hiện các yêu cầu về nhà của GV</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- HS cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết.</li> <li>- Hiểu được tầm quan trọng của tập luyện thêm ngoài giờ.</li> </ul>

## D. RÚT KINH NGHIỆM

.....

.....

.....

.....

**Tiết 57-58**

**TIẾT 1: Chủ đề 6: Kỹ thuật thủ môn**

**Bài 1: Kỹ thuật bắt bóng lăn sệt**

**A. MỤC TIÊU BÀI HỌC**

**1. Về kiến thức**

- Hoàn chỉnh kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng lăn sệt bằng hai tay
- Biết thực hiện kỹ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng lăn sệt bằng hai tay
- Nhận biết được một số sai sót trong kỹ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng và cách sửa chữa động tác sai.

**2. Về năng lực**

**2.1. Năng lực chung:**

- Năng lực tự chủ và tự học: HS tự tìm tòi tranh ảnh về kỹ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng để phục vụ bài học.; Rèn luyện kỹ năng tự học, tự tổ chức các hình thức tập luyện.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác, biết hợp tác trong nhóm, để thực hiện bài tập và các trò chơi để hỗ trợ phát triển thể lực

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- Vận dụng được một số điều luật môn bóng đá vào trong tập luyện và đấu tập.
- Nắm và thực hiện được cơ bản kỹ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng.
- Biết điều chỉnh một số sai sót về kỹ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng
- Biết cách chơi và tham gia chơi được một số trò chơi vận động

**3. Về phẩm chất**

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- Chủ động tiếp thu và vận dụng kiến thức đã học để rèn luyện thân thể.

- Có ý thức vượt khó, biết phối hợp nhóm, thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ, hỗ trợ nhau trong tập luyện

## **B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

### **1. Đối với giáo viên**

- KHDH, tranh, ảnh và các tư liệu liên quan bài học.
- Bóng đá , nệm thể thao , còi...
- Chuẩn bị sân tập sạch sẽ, thoáng mát ..

### **2. Đối với học sinh**

- Trang phục thể thao, tham gia làm vệ sinh khu vực tập luyện ...

## **C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

### **Hoạt động 1: MỞ ĐẦU (5 phút)**

#### **1. Mục tiêu:**

- Tạo hứng thú cho học sinh khi nghiên cứu nội dung bài học, trong đó thông qua các câu hỏi liên quan bài học.
- GV định hướng HS vào một trong những nội dung trọng tâm bài học là kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng và đứng thẳng chân cúi người bắt bóng
- Chuẩn bị cho cơ thể dễ dàng thích nghi với hoạt động tập luyện môn bóng đá.

#### **2. Nội dung:**

- + *Câu hỏi: Trong luyện tập và thi đấu bóng đá, hoạt động của thủ môn có những điểm khác nhau như thế nào so với cầu thủ khác?*
- Tổ chức khởi động
- Kiểm tra bài cũ “Kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng?”

<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>Giáo viên</b>	<b>Học sinh</b>	
1 ☞ Nhận lớp, hỏi thăm tình hình sức khỏe của học sinh. - Kiểm tra sĩ số - Hỏi thăm tình hình sức khỏe học sinh	☞ Lớp trưởng: Tập hợp lớp thành 4 hàng ngang; báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ...  ☞ Lắng nghe GV giới thiệu	SP1: GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS và HS biết được nội dung yêu cầu của tiết học.

<p>2 ☞ Giới thiệu nội dung yêu cầu của tiết học.</p> <p>- Hoàn thiện kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng</p> <p>- Kỹ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng lăn sệt.</p> <p>☞ Biên chế lớp thành 4 tổ để thảo luận.</p> <p>☞ Nêu câu hỏi</p> <p><i>Câu hỏi : Trong luyện tập và thi đấu bóng đá, hoạt động của thủ môn có những điểm khác nhau như thế nào so với cầu thủ khác ?</i></p> <p>☞ Tổ chức và điều khiển khởi động</p> <p>*Điều khiển khởi động chung</p> <p>* Điều khiển khởi động KĐCM</p>	<p>nội dung yêu cầu của tiết học.</p> <p>☞ Ôn định và làm việc theo tổ của mình, sau đó cử đại diện phát biểu ý kiến .</p> <p><i>Trả lời: Chủ yếu dùng tay chơi bóng, ...</i></p> <p>☞ HS thực hiện theo điều khiển của GV để khởi động.</p> <p>1. Thực hiện KĐC</p> <p>+ Chạy chậm nhẹ nhàng 1 vòng sân ~ 300m</p> <p>+ Xoay các khớp, ...</p> <p>2. Thực hiện KĐCM:</p> <p>- Chạy: Bước nhỏ; nâng cao đùi; đạp sau; đá gót chạm hông; đá lăng chân trước; đá lăng chân vào trong; đá lăng chân sang 2 bên; cắt kéo; di ngang; lùi; bật nhảy đánh đầu và chạy tăng tốc</p> <p>- Ép dẻo, căng cơ ...</p> <p>☞ Thực hiện kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng lăn sệt, cự</p>	<p>☛ GV nhận xét các thảo luận của HS và chốt ý đúng:<i>Hoạt động chủ yếu trong phạm vi khu vực 16m50; chủ yếu thực hiện chức năng phòng thủ; hoạt động chuyên môn trên sân chủ yếu bằng tay.</i></p> <p>- HS chuyển từ trạng thái tĩnh lúc chưa vận động sang trạng thái sẵn sàng vận động.</p> <p>SP2: HS chuyển từ trạng thái tĩnh sang trạng thái sẵn sàng vận động. Tinh thần hưng phấn, nhịp tim đập nhanh, thở mạnh, đổ mồ hôi, các cơ khớp linh hoạt ...</p>
--	--	--

<p>☞ Kiểm tra bài cũ: Kiểm tra 2 HS</p>	<p>ly 4m</p>	<p>SP3: HS biết được khả năng thực hiện kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng</p>
---	--------------	--

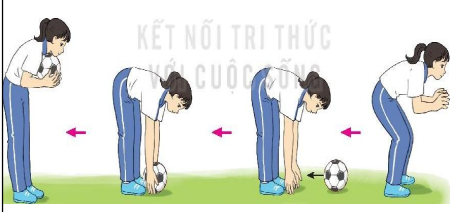
## Hoạt động 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI (5 phút)

### 1. Mục tiêu:

- Hoàn chỉnh được kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng
- Hiểu được cấu trúc và hoạt động của kỹ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng
- Biết cách thực hiện và vận dụng các bài tập “ Bắt bóng lăn sệt”

### 2. Nội dung:

- Kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng
- Kỹ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<p>1 ☞ GV giới thiệu kỹ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng</p> <p>2☞ GV sử dụng hình ảnh trực quan giới thiệu kỹ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng</p> <p>3 ☞ GV Thị phạm động tác mẫu kỹ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng qua 3 bước</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bước 1: Làm nhanh.</li> <li>- Bước 2: Làm chậm có phân tích.</li> </ul> <p><i>-TTCB: Hai chân đứng hẹp hơn vai ,gối khụy ,trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân,cúi</i></p>	<p>☞ HS xếp lớp thành 4 hàng ngang quan sát, lắng nghe và phát biểu ý kiến.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>☞ HS quan sát GV thị phạm động tác mẫu; hỏi những điều mà mình chưa hiểu rõ...</p>	<p>SP1: HS có được khái niệm ban đầu về kỹ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng</p> <p>SP2: Thông hiểu được kỹ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng</p>

<p>người ,hai tay co tự nhiên,đầu thẳng ,mắt quan sát hướng bóng đến .</p> <p>-Thực hiện :Khi bóng đến ,hai chân thu sát vào nhau ,khớp gối duỗi thẳng,hai tay hướng xuống đất,bàn tay và các ngón tay tiếp xúc vào phía sau hai bên bóng để bắt bóng</p> <p>-Kết thúc :Thu tay,ôm bóng vào ngực .</p> <p>-Bước3: Làm tổng hợp</p> <p>☞ GV nhắc những lỗi thường mắc phải khi thực hiện kỹ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng:<i>Hai bàn chân và thân trên chưa hướng về phía bóng đến ;chưa xác định đúng thời điểm và khoảng cách giữa hai bàn tay khi đón bóng.</i></p>	<p>☞ HS quan sát GV thị phạm động tác mẫu; nêu ý kiến thắc mắc</p> <p>☞ HS quan sát, lắng nghe GV chỉ ra các lỗi thường mắc khi thực hiện kỹ thuật và cách sửa sai</p>	<p>SP3: HS biết được các lỗi thường gặp phải khi thực hiện kỹ thuật chạy đà- đá bóng bằng lòng bàn chân .</p>
--	--	---

<b>Hoạt động 3: LUYỆN TẬP (20 phút)</b>		
<p><b>1. Mục tiêu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoàn chỉnh kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng</li> <li>- Bước đầu thực hiện được kỹ thuật đứng thẳng cúi người bắt bóng</li> <li>- Hiểu được các bài tập bắt bóng lăn sệt</li> <li>- Biết tự tập và biết phối hợp tập luyện nhóm.</li> </ul> <p><b>2. Nội dung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn luyện kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng</li> <li>- Luyện tập kỹ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng</li> <li>- Trò chơi “ Ném và bắt bóng tiếp sức”</li> <li>- Thi đấu tập</li> </ul>		
<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>Giáo viên</b>	<b>Học sinh</b>	

1☞ GV phổ biến nội dung và yêu cầu tập luyện

2☞ Tổ chức và hướng dẫn HS ôn luyện

BT1: Hai HS đứng đối diện luân phiên lăn và bắt bóng bằng tư thế quỳ một chân với cự li 3-4 m

BT2: Hai HS đứng đối diện luân phiên đá bóng lăn sệt và bắt bóng bằng tư thế quỳ một chân với cự li 5-6 m

3☞ Tổ chức và hướng dẫn HS luyện tập nội dung mới

BT3: Mô phỏng động tác đứng thẳng chân cúi người bắt bóng

BT4: Hai HS đứng đối diện luân phiên lăn và bắt bóng bằng tư thế đứng thẳng chân cúi người bắt bóng cự li 3-4 m

-BT5: : Hai HS đứng đối diện luân phiên đá bóng lăn sệt và bắt bóng bằng tư thế đứng thẳng chân cúi người bắt bóng với cự li 5-6 m

☞ Chia lớp thành nhiều nhóm

BT6: Nhóm ba học sinh - hai học sinh luân phiên lăn bóng cho một học sinh tập đứng thẳng chân cúi người bắt bóng với cự ly 3-4m.

☞ GV gọi 02 HS thực hiện kỹ thuật đứng thẳng cúi người bắt bóng.

☞ HS chú ý lắng nghe GV phổ biến nội dung, yêu cầu tập luyện.

☞ HS quan sát và thực hiện bài tập 1 & bài tập 2

# Sơ đồ tập- BT1 & BT 2

↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑

↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑

☞ HS quan sát và đồng loạt thực hiện bài tập 3

☞ Sơ đồ BT 4 & BT 5



↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑

↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑

☞ Tổ chức tập luyện nhóm 3 HS, tự sửa chữa kỹ thuật cho nhau

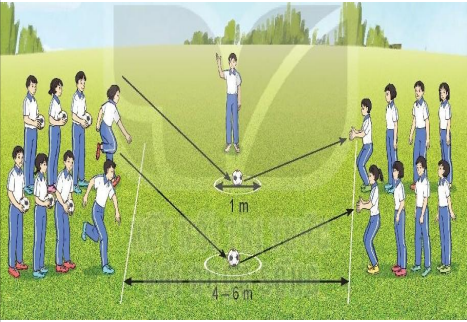

SP1: HS hoàn chỉnh kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng lăn sệt

SP2: HS nhận biết kỹ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng.

SP3:: HS nắm bắt được kỹ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng.

SP4: HS cơ bản hình thành được kỹ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng.

SP5: Nhận biết và thực hiện được KT đứng thẳng chân cúi người bắt bóng và hỗ trợ cho bạn thực hiện động tác đúng.

	<p>☞ HS nêu quan điểm của mình về khả năng thực hiện của bạn</p>	
<p style="text-align: center;"><b>TRÒ CHƠI</b></p> <p>“Ném và bắt bóng tiếp sức”</p> <p>-Chuẩn bị: Chia lớp thành nhiều đội ,mỗi đội gồm hai nhóm có số người bằng nhau đứng thành hàng dọc sau vạch giới hạn và đối diện nhau qua vòng tròn ném bóng .Học sinh nhóm A là người ném bóng ,học sinh nhóm B là người bắt bóng</p> <p>-Thực hiện:Khi có hiệu lệnh , lần lượt từng học sinh của nhóm A tiến đến vạch giới hạn và ném bóng vào vòng tròn ,lần lượt học sinh nhóm B bắt bóng nảy lên.Học sinh ném và bắt bóng xong chạy về đứng cuối hàng . Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.</p>		<p><i>SP6: HS có được trò chơi rèn luyện sự khéo léo và năng lực phối hợp bắt bóng.</i></p>
<p style="text-align: center;"><b>THI ĐẤU TẬP</b></p> <p>☞ GV tổ chức cho HS thi đấu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chia lớp thành nhiều đội tùy theo số lượng</li> <li>- Nam, nữ thi đấu riêng</li> <li>- GV làm trọng tài điều khiển thi đấu</li> </ul>		<p>SP: HS biết áp dụng các kỹ thuật đã học và luật vào thi đấu</p>
<p><b>Hoạt động 4: VẬN DỤNG (4 phút)</b></p>		
<p><b>1. Mục tiêu:</b></p>		



- Giúp cho HS củng cố lại bài học

- Vận dụng vào thực tế

## 2. Nội dung:

+ Câu hỏi: Khi thực hiện kỹ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng, cần chú ý những điều gì ?

+ Thực hiện kỹ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng từ bóng đá lăn sệt từ 7-9m

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<p>☞ GV đặt câu hỏi cho các nhóm trả lời:</p> <p>+ <i>Câu hỏi: Khi thực hiện kỹ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng, cần chú ý những điều gì?</i></p> <p>☞ GV gọi vài HS thực hiện kỹ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng từ bóng đá lăn sệt, cự ly 7-9m</p>	<p>☞ Các nhóm thảo luận rồi cử đại diện phát biểu.</p> <p>- Thời gian thảo luận 1 phút/1 câu hỏi</p> <p>☞ Mỗi nhóm cử đại diện lên thực hiện nội dung bài tập vận dụng nâng cao.</p>	<p>☞ GV nhận xét chốt ý - Cần chú ý: Hai bàn tay và thân trên hướng về phía bóng đến, xác định đúng thời điểm và khoảng cách của hai bàn tay khi đón bóng</p> <p>SP: HS thực hiện được kỹ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng từ bóng đá lăn sệt, cự ly 7-9m</p>
<b>Hoạt động 5: KẾT THÚC (3 phút)</b>		
<p><b>1. Mục tiêu:</b></p> <p>- Để cho cơ thể HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi tích cực, thoải mái sau buổi tập</p> <p>- Kiểm tra lại quá trình học tập.</p> <p><b>2. Nội dung:</b></p> <p>- Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu.</p> <p>- Nhận xét, đánh giá</p>		
HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM

Giáo viên	Học sinh	
<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Cho HS thả lỏng cơ thể, hít thở sâu.</li> <li>☞ Nhận xét, đánh giá buổi học</li> <li>☞ Giao nhiệm vụ về nhà.</li> <li>☞ Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Đi bộ theo vòng tròn kết hợp thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.</li> <li>- Đứng theo vòng tròn, đồng loạt cúi người thả lỏng thân trên.</li> <li>- Ngồi theo vòng tròn tự xoa bóp chân tay và rung chân.</li> <li>☞ Lắng nghe nhận xét, đánh giá của GV để rút kinh nghiệm cho buổi học sau được tốt hơn.</li> <li>☞ Thực hiện các yêu cầu về nhà của GV</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- HS cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết.</li> <li>- Hiểu được tầm quan trọng của tập luyện thêm ngoài giờ.</li> </ul>

*Giáo án 2 – tiết 2*

## KIỂM TRA TIÊU CHUẨN RÈN LUYỆN THÂN THỂ NỘI DUNG \_ BẬT XA TẠI CHỖ

### **A. MỤC TIÊU**

#### **1. Về kiến thức**

- Hiểu mục đích kiểm tra rèn luyện thân thể với nội dung bật xa tại chỗ.
- Biết phương pháp kiểm tra bật xa tại chỗ.

#### **2. Về năng lực**

##### 2.1. Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: Rèn luyện kỹ năng tự học, tự tổ chức các hình thức tập luyện.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết hợp tác với bạn bè trong tập luyện.

## 2.2. Năng lực đặc thù:

- Nắm và thực hiện được kĩ thuật bật xa tại chỗ
- Biết điều chỉnh sai sót về kĩ thuật bật xa tại chỗ

## 3. Về phẩm chất

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- Chủ động tiếp thu và vận dụng kiến thức đã học để kiểm tra.

## **B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIÊU**

### 1. Đối với giáo viên

- Kế hoạch kiểm tra , biên bản kiểm tra, viết, ...
- Bàn ghế phục vụ kiểm tra.
- Thước dây, ...
- Chuẩn bị khu vực kiểm tra an toàn , sạch sẽ.

### 2. Đối với học sinh

- Trang phục thể thao, tham gia làm vệ sinh khu vực kiểm tra ...

## **C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

### **Hoạt động 1: PHỔ BIẾN NỘI DUNG KIỂM TRA (3 phút)**

#### 1. Mục tiêu:

- Tạo sự tự tin cho học sinh để bước vào kiểm tra.
- Chuẩn bị cho HS thích nghi với hoạt động kiểm tra

#### 2. Nội dung:

- Phổ biến nội dung kiểm tra
- Phổ biến chuẩn kiểm tra

<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>Giáo viên</b>	<b>Học sinh</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>☞ GV Phổ biến nội dung kiểm tra</li><li>Bật xa tại chỗ</li><li>☞ GV Phổ biến chuẩn kiểm tra</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>☞ HS chú ý lắng nghe GV trình bày nội dung kiểm tra</li></ul>	SP: Tạo sự tự tin cho học sinh để bước vào kiểm tra.

<p>* Mức tốt :</p> <p>-Nam:Thành tích trên 2,3 m</p> <p>-Nữ: Thành tích trên 1,8 m</p> <p>* Mức đạt :</p> <p>-Nam:Thành tích 1,9m- 2,29 m</p> <p>-Nữ: Thành tích 1,4m 1,79 m</p> <p>* Mức không đạt</p> <p>-Nam:Thành tích dưới 1,9 m.</p> <p>-Nữ: Thành tích dưới 1,4m</p>	<p>☞ HS chú ý lắng nghe GV trình bày chuẩn kiểm tra</p>	
---	---	--

### Hoạt động 2: CHUẨN BỊ NỘI DUNG KIỂM TRA (13 phút)

#### 1. Mục tiêu:

- Chuẩn bị cho HS thích nghi với hoạt động kiểm tra bật xa tại chỗ

#### 2. Nội dung:

\**Thực hành:* Ôn luyện kỹ thuật bật xa tại chỗ

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<p>☞ Hướng dẫn kỹ thuật bài kiểm tra</p> <p>GV thực hành mẫu kỹ thuật bật xa tại chỗ</p> <p>☞ Tổ chức và điều khiển luyện tập</p> <p>* Hướng dẫn ôn kỹ thuật</p>	<p>☞ HS Chú ý quan sát GV làm bài mẫu kiểm tra.</p> <p>☞ HS ôn luyện thực hành theo từng nhóm</p>	<p>SP1: HS biết được nội dung kiểm tra</p> <p>SP2: HS biết cách thức kiểm tra</p>

### Hoạt động 3: KIỂM TRA (22 phút)

#### 1. Mục tiêu:

- Đạt được chuẩn kiểm tra rèn luyện thân thể với nội dung bật xa tại chỗ

## 2. Nội dung:

- Kiểm tra thực hành đối với từng học sinh.

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<p>☞ GV phổ biến nội dung và yêu cầu kiểm tra</p> <p>☞ GV Tổ chức kiểm tra</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Phân nhóm kiểm tra (8HS/nhóm)</li><li>- Bố trí HS làm trọng tài phát lệnh.</li><li>- Bố trí HS làm trọng tài thành tích.</li><li>- Bố trí HS làm trọng tài thư ký.</li></ul>	<p>☞ HS chú ý lắng nghe GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra.</p> <p>☞ HS thực hiện kiểm tra theo từng nhóm (khoảng 8 HS/nhóm) do GV phân công</p>	<p>SP: HS biết được năng lực bản thân và hiểu được tầm quan trọng của việc rèn luyện thân thể</p>

## Hoạt động 4: KẾT THÚC (7 phút)

### 1. Mục tiêu:

- Để cho cơ thể HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi tích cực, thoải mái sau buổi tập.
- Kiểm tra lại quá trình học tập.
- HS biết được năng lực của bản thân.

### 2. Nội dung:

- Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu.
- Công bố kết quả kiểm tra
- Nhận xét, đánh giá

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<p>☞ Cho HS thả lỏng cơ thể, hít</p>	<p>☞ Đi bộ theo vòng tròn</p>	

<p>thở sâu.</p> <p>☞ GV công bố kết quả kiểm tra.</p> <p>☞ GV nhận xét, đánh giá năng lực HS</p> <p>☞ Giao nhiệm vụ về nhà.</p> <p>☞ Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới</p>	<p>kết hợp thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.</p> <p>- Đứng theo vòng tròn, đồng loạt cuối người thả lỏng thân trên.</p> <p>- Ngồi theo vòng tròn tự xoa bóp chân tay và rung chân.</p> <p>☞ HS chú ý lắng nghe GV công bố kết quả kiểm tra.</p> <p>☞ HS chú ý lắng nghe GV nhận xét, đánh giá năng lực HS</p> <p>☞ Thực hiện các yêu cầu về nhà của GV</p>	<p>- HS cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết.</p> <p>- HS biết được năng lực của bản thân.</p> <p>- Kiểm tra lại quá trình rèn luyện.</p> <p>- Hiểu được tầm quan trọng của tập luyện thêm ngoài giờ.</p>
---	--	--

#### D. RÚT KINH NGHIỆM

.....

.....

.....

.....

.....

**GIÁO ÁN SỐ 30**

**Ngày soạn: 2/04/2023**

**Tiết 59-60**

**TIẾT 1: Chủ đề 6: Kỹ thuật thủ môn**

**Bài 1: Kỹ thuật bắt bóng lăn sệt**

## **A. MỤC TIÊU BÀI HỌC**

### **1. Về kiến thức**

- Hoàn chỉnh kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng lăn sệt bằng hai tay
- Biết thực hiện kỹ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng lăn sệt bằng hai tay
- Nhận biết được một số sai sót trong kỹ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng và cách sửa chữa động tác sai.

### **2. Về năng lực**

#### **2.1. Năng lực chung:**

- Năng lực tự chủ và tự học: HS tự tìm tòi tranh ảnh về kỹ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng để phục vụ bài học.; Rèn luyện kỹ năng tự học, tự tổ chức các hình thức tập luyện.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác, biết hợp tác trong nhóm, để thực hiện bài tập và các trò chơi để hỗ trợ phát triển thể lực

#### **2.2. Năng lực đặc thù:**

- Vận dụng được một số điều luật môn bóng đá vào trong tập luyện và đấu tập.
- Nắm và thực hiện được cơ bản kỹ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng.
- Biết điều chỉnh một số sai sót về kỹ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng
- Biết cách chơi và tham gia chơi được một số trò chơi vận động

### **3. Về phẩm chất**

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- Chủ động tiếp thu và vận dụng kiến thức đã học để rèn luyện thân thể.
- Có ý thức vượt khó, biết phối hợp nhóm, thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ, hỗ trợ nhau trong tập luyện

## **B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

### **1. Đối với giáo viên**

- KHDH, tranh, ảnh và các tư liệu liên quan bài học.
- Bóng đá , nắm thể thao , còi...
- Chuẩn bị sân tập sạch sẽ, thoáng mát ..

### **2. Đối với học sinh**

- Trang phục thể thao, tham gia làm vệ sinh khu vực tập luyện ...

## **C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

### **Hoạt động 1: MỞ ĐẦU (15 phút)**

#### **1. Mục tiêu:**

- Tạo hứng thú cho học sinh khi nghiên cứu nội dung bài học, trong đó thông qua các câu hỏi liên quan bài học.
- GV định hướng HS vào một trong những nội dung trọng tâm bài học là kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng và đứng thẳng chân cúi người bắt bóng
- Chuẩn bị cho cơ thể dễ dàng thích nghi với hoạt động tập luyện môn bóng đá.

#### **2. Nội dung:**

- + *Câu hỏi: Trong luyện tập và thi đấu bóng đá, hoạt động của thủ môn có những điểm khác nhau như thế nào so với cầu thủ khác?*
- Tổ chức khởi động
- Kiểm tra bài cũ “Kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng? ”

<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>Giáo viên</b>	<b>Học sinh</b>	
1 ☞ Nhận lớp, hỏi thăm tình hình sức khỏe của học sinh.	☞ Lớp trưởng: Tập hợp lớp thành 4 hàng ngang; báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho	SP1: GV nắm bắt được tình hình sức



<p>- Kiểm tra sĩ số</p> <p>- Hỏi thăm tình hình sức khoẻ học sinh</p> <p>2 ☞ Giới thiệu nội dung yêu cầu của tiết học.</p> <p>- Hoàn thiện kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng</p> <p>- Kỹ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng lăn sệt.</p> <p>☞ Biên chế lớp thành 4 tổ để thảo luận.</p> <p>☞ Nêu câu hỏi</p> <p><i>Câu hỏi : Trong luyện tập và thi đấu bóng đá, hoạt động của thủ môn có những điểm khác nhau như thế nào so với cầu thủ khác ?</i></p> <p>☞ Tổ chức và điều khiển khởi động</p> <p>*Điều khiển khởi động chung</p> <p>* Điều khiển khởi động KĐCM</p>	<p>GV ...</p> <p>☞ Lắng nghe GV giới thiệu nội dung yêu cầu của tiết học.</p> <p>☞ Ổn định và làm việc theo tổ của mình, sau đó cử đại diện phát biểu ý kiến .</p> <p><i>Trả lời: Chủ yếu dùng tay chơi bóng, ...</i></p> <p>☞ HS thực hiện theo điều khiển của GV để khởi động.</p> <p>1. Thực hiện KĐC</p> <p>+ Chạy chậm nhẹ nhàng 1 vòng sân ~ 300m</p> <p>+ Xoay các khớp, ...</p> <p>2. Thực hiện KĐCM:</p> <p>- Chạy: Bước nhỏ; nâng cao đùi; đạp sau; đá gót chạm hông; đá lăng chân trước; đá lăng chân vào trong; đá lăng chân sang 2 bên; cắt kéo; di ngang; lùi; bật nhảy đánh đầu và chạy tăng tốc</p>	<p>khỏe của HS và HS biết được nội dung yêu cầu của tiết học.</p> <p>☛ GV nhận xét các thảo luận của HS và chốt ý đúng:<i>Hoạt động chủ yếu trong phạm vi khu vực 16m50; chủ yếu thực hiện chức năng phòng thủ; hoạt động chuyên môn trên sân chủ yếu bằng tay.</i></p> <p>- HS chuyển từ trạng thái tĩnh lúc chưa vận động sang trạng thái sẵn sàng vận động.</p> <p>SP2: HS chuyển từ trạng thái tĩnh sang trạng thái sẵn sàng vận động. Tinh thần hưng phấn, nhịp tim đập nhanh, thở mạnh,</p>
--	---	---

<p>☞ Kiểm tra bài cũ: Kiểm tra 2 HS</p>	<p>- Ép dẻo, căng cơ ... ☞ Thực hiện kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng lăn sệt, cự ly 4m</p>	<p>đổ mồ hôi, các cơ khớp linh hoạt ...  SP3: HS biết được khả năng thực hiện kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng</p>
---	---	--

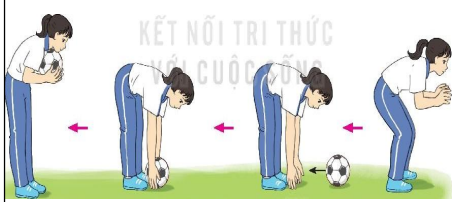
## Hoạt động 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI (10 phút)

### 1. Mục tiêu:

- Hoàn chỉnh được kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng
- Hiểu được cấu trúc và hoạt động của kĩ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng
- Biết cách thực hiện và vận dụng các bài tập “ Bắt bóng lăn sệt”

### 2. Nội dung:

- Kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng
- Kỹ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<p>1 ☞ GV giới thiệu kĩ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng</p> <p>2 ☞ GV sử dụng hình ảnh trực quan giới thiệu kỹ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng</p> <p>3 ☞ GV Thị phạm động tác mẫu kĩ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng qua 3 bước</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bước 1: Làm nhanh.</li> <li>- Bước 2: Làm chậm có phân</li> </ul>	<p>☞ HS xếp lớp thành 4 hàng ngang quan sát, lắng nghe và phát biểu ý kiến.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>☞ HS quan sát GV thị phạm</p>	<p>SP1: HS có được khái niệm ban đầu về kĩ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng</p> <p>SP2: Thông hiểu được kĩ thuật đứng thẳng chân cúi người</p>

<p>tích.</p> <p><i>-TTCB: Hai chân đứng hẹp hơn vai, gối khuyu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân, cúi người, hai tay co tự nhiên, đầu thẳng, mắt quan sát hướng bóng đến.</i></p> <p><i>-Thực hiện: Khi bóng đến, hai chân thu sát vào nhau, khớp gối duỗi thẳng, hai tay hướng xuống đất, bàn tay và các ngón tay tiếp xúc vào phía sau hai bên bóng để bắt bóng</i></p> <p><i>-Kết thúc: Thu tay, ôm bóng vào ngực.</i></p> <p><b>-Bước3: Làm tổng hợp</b></p> <p>☞ GV nhắc những lỗi thường mắc phải khi thực hiện kỹ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng: <i>Hai bàn chân và thân trên chưa hướng về phía bóng đến; chưa xác định đúng thời điểm và khoảng cách giữa hai bàn tay khi đón bóng.</i></p>	<p>động tác mẫu; hỏi những điều mà mình chưa hiểu rõ...</p> <p>☞ HS quan sát GV thị phạm động tác mẫu; nêu ý kiến thắc mắc</p> <p>☞ HS quan sát, lắng nghe GV chỉ ra các lỗi thường mắc khi thực hiện kỹ thuật và cách sửa sai</p>	<p>bắt bóng</p> <p>SP3: HS biết được các lỗi thường gặp phải khi thực hiện kỹ thuật chạy đà- đá bóng bằng lòng bàn chân.</p>
---	--	--

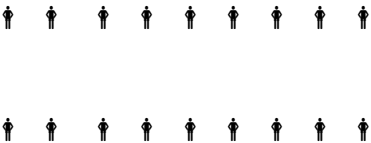

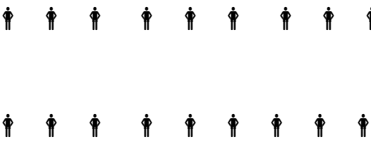
### Hoạt động 3: LUYỆN TẬP (50 phút)

#### 1. Mục tiêu:

- Hoàn chỉnh kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng
- Bước đầu thực hiện được kỹ thuật đứng thẳng cúi người bắt bóng
- Hiểu được các bài tập bắt bóng lăn sệt
- Biết tự tập và biết phối hợp tập luyện nhóm.

#### 2. Nội dung:

- Ôn luyện kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng
- Luyện tập kỹ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng
- Trò chơi “ Ném và bắt bóng tiếp sức”

- Thi đấu tập		
HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<p>1☞ GV phổ biến nội dung và yêu cầu tập luyện</p> <p>2☞ Tổ chức và hướng dẫn HS ôn luyện</p> <p>BT1: Hai HS đứng đối diện luân phiên lăn và bắt bóng bằng tư thế quỳ một chân với cự li 3-4 m</p> <p>BT2: Hai HS đứng đối diện luân phiên đá bóng lăn sệt và bắt bóng bằng tư thế quỳ một chân với cự li 5-6 m</p> <p>3☞ Tổ chức và hướng dẫn HS luyện tập nội dung mới</p> <p>BT3: Mô phỏng động tác đứng thẳng chân cúi người bắt bóng</p> <p>BT4: Hai HS đứng đối diện luân phiên lăn và bắt bóng bằng tư thế đứng thẳng chân cúi người bắt bóng cự li 3-4 m</p> <p>-BT5: : Hai HS đứng đối diện luân phiên đá bóng lăn sệt và bắt bóng bằng tư thế đứng thẳng chân cúi người bắt bóng với cự li 5-6 m</p> <p>☞ Chia lớp thành nhiều nhóm</p> <p>BT6: Nhóm ba học sinh - hai học sinh luân phiên lăn bóng cho một học sinh tập đứng thẳng chân cúi người bắt bóng với cự ly 3-4m.</p> <p>☞ GV gọi 02 HS thực hiện</p>	<p>☞ HS chú ý lắng nghe GV phổ biến nội dung, yêu cầu tập luyện.</p> <p>☞ HS quan sát và thực hiện bài tập 1 &amp; bài tập 2</p> <p># Sơ đồ tập- BT1 &amp; BT 2</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p>☞ HS quan sát và đồng loạt thực hiện bài tập 3</p> <p>☞ Sơ đồ BT 4 &amp; BT 5</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p style="text-align: center;">  </p> <p>☞ Tổ chức tập luyện nhóm 3</p>	<p>SP1: HS hoàn chỉnh kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng lăn sệt</p> <p>SP2: HS nhận biết kỹ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng.</p> <p>SP3:: HS nắm biết được kỹ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng.</p> <p>SP4: HS cơ bản hình thành được kỹ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng.</p> <p>SP5: Nhận biết và thực hiện được KT đứng thẳng chân cúi</p>

<p>kỹ thuật đứng thẳng cúi người bắt bóng.</p>	<p>HS, tự sửa chữa kỹ thuật cho nhau</p> <p>☞ HS nêu quan điểm của mình về khả năng thực hiện của bạn</p>	<p>người bắt bóng và hỗ trợ cho bạn thực hiện động tác đúng.</p>
<p style="text-align: center;"><b>TRÒ CHƠI</b></p> <p>“Ném và bắt bóng tiếp sức”</p> <p>-Chuẩn bị: Chia lớp thành nhiều đội ,mỗi đội gồm hai nhóm có số người bằng nhau đứng thành hàng dọc sau vạch giới hạn và đối diện nhau qua vòng tròn ném bóng .Học sinh nhóm A là người ném bóng ,học sinh nhóm B là người bắt bóng</p> <p>-Thực hiện:Khi có hiệu lệnh , lần lượt từng học sinh của nhóm A tiến đến vạch giới hạn và ném bóng vào vòng tròn ,lần lượt học sinh nhóm B bắt bóng nảy lên.Học sinh ném và bắt bóng xong chạy về đứng cuối hàng . Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.</p>		<p><i>SP6: HS có được trò chơi rèn luyện sự khéo léo và năng lực phối hợp bắt bóng.</i></p>
<p style="text-align: center;"><b>THI ĐẤU TẬP</b></p> <p>☞ GV tổ chức cho HS thi đấu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chia lớp thành nhiều đội tùy theo số lượng</li> <li>- Nam, nữ thi đấu riêng</li> <li>- GV làm trọng tài điều khiển thi đấu</li> </ul>		<p>SP: HS biết áp dụng các kỹ thuật đã học và luật vào thi đấu</p>

### Hoạt động 4: VẬN DỤNG (8 phút)

#### 1. Mục tiêu:

- Giúp cho HS củng cố lại bài học
- Vận dụng vào thực tế

#### 2. Nội dung:

- + Câu hỏi: Khi thực hiện kỹ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng ,cần chú ý những điều gì ?
- + Thực hiện kỹ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng từ bóng đá lăn sệt từ 7-9m

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<p>☞ GV đặt câu hỏi cho các nhóm trả lời:</p> <p>+ <i>Câu hỏi: Khi thực hiện kỹ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng ,cần chú ý những điều gì?</i></p> <p>☞ GV gọi vài HS thực hiện kỹ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng từ bóng đá lăn sệt, cự ly 7-9m</p>	<p>☞ Các nhóm thảo luận rồi cử đại diện phát biểu.</p> <p>- Thời gian thảo luận 1 phút/1 câu hỏi</p> <p>☞ Mỗi nhóm cử đại diện lên thực hiện nội dung bài tập vận dụng nâng cao.</p>	<p>☞ GV nhận xét chốt ý - Cần chú ý: Hai bàn tay và thân trên hướng về phía bóng đến ,xác định đúng thời điểm và khoảng cách của hai bàn tay khi đón bóng</p> <p>SP: HS thực hiện được kỹ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng từ bóng đá lăn sệt, cự ly 7-9m</p>

### Hoạt động 5: KẾT THÚC (7 phút)

#### 1. Mục tiêu:

- Để cho cơ thể HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi tích cực, thoải mái sau buổi tập
- Kiểm tra lại quá trình học tập.

#### 2. Nội dung:

- Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu.

- Nhận xét, đánh giá		
HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Cho HS thả lỏng cơ thể, hít thở sâu.</li> <li>☞ Nhận xét, đánh giá buổi học</li> <li>☞ Giao nhiệm vụ về nhà.</li> <li>☞ Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Đi bộ theo vòng tròn kết hợp thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.</li> <li>- Đứng theo vòng tròn, đồng loạt cúi người thả lỏng thân trên.</li> <li>- Ngồi theo vòng tròn tự xoa bóp chân tay và rung chân.</li> <li>☞ Lắng nghe nhận xét, đánh giá của GV để rút kinh nghiệm cho buổi học sau được tốt hơn.</li> <li>☞ Thực hiện các yêu cầu về nhà của GV</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- HS cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết.</li> <li>- Hiểu được tầm quan trọng của tập luyện thêm ngoài giờ.</li> </ul>

#### D. RÚT KINH NGHIỆM

.....

.....

.....

.....

.....

**GIÁO ÁN SỐ 31**

**Ngày soạn: 9/04/2023**

**Tiết 61-62**

**TIẾT 1: Chủ đề 6: Kỹ thuật thủ môn**

**Bài 1: Kỹ thuật bắt bóng lăn sệt**

### **A. MỤC TIÊU BÀI HỌC**

#### **1. Về kiến thức**

- Hoàn chỉnh kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng và đứng thẳng chân cúi người bắt bóng
- Biết phối hợp quỳ bắt bóng và đứng bắt bóng lăn sệt
- Nhận biết được một số sai sót trong kỹ thuật bắt bóng lăn sệt và biết cách sửa sai

#### **2. Về năng lực**

##### **2.1. Năng lực chung:**

- Năng lực tự chủ và tự học: HS tự tìm tòi tranh ảnh về kỹ thuật bắt bóng lăn sệt để phục vụ bài học.; Rèn luyện kỹ năng tự học, tự tổ chức các hình thức tập luyện.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác, biết hợp tác trong nhóm, để thực hiện bài tập và các trò chơi để hỗ trợ phát triển thể lực

##### **2.2. Năng lực đặc thù:**

- Vận dụng được một số điều luật môn bóng đá vào trong tập luyện và đấu tập.
- Nắm và thực hiện được kỹ thuật quỳ bắt bóng và đứng bắt bóng lăn sệt.
- Biết điều chỉnh sai sót về kỹ thuật bắt bóng lăn sệt.
- Biết cách chơi và tham gia chơi được một số trò chơi vận động

#### **3. Về phẩm chất**

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.



- Chủ động tiếp thu và vận dụng kiến thức đã học để rèn luyện thân thể.
- Có ý thức vượt khó, biết phối hợp nhóm, thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ, hỗ trợ nhau trong tập luyện

## **B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

### **1. Đối với giáo viên**

- KHDH, tranh, ảnh và các tư liệu liên quan bài học.
- Bóng đá , nệm thể thao , còi...
- Chuẩn bị sân tập sạch sẽ, thoáng mát ..

### **2. Đối với học sinh**

- Trang phục thể thao, tham gia làm vệ sinh khu vực tập luyện ...

## **C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

### **Hoạt động 1: MỞ ĐẦU (15 phút)**

#### **1. Mục tiêu:**

- Tạo hứng thú cho học sinh khi nghiên cứu nội dung bài học, trong đó thông qua các câu hỏi liên quan bài học.
- GV định hướng HS vào một trong những nội dung trọng tâm bài học là kỹ thuật bắt bóng lăn sệt.
- Chuẩn bị cho cơ thể dễ dàng thích nghi với hoạt động tập luyện môn bóng đá.

#### **2. Nội dung:**

- +*Câu hỏi:* Cần làm gì để đảm bảo an toàn khi luyện tập kỹ thuật thủ môn?
- Tổ chức khởi động
- Kiểm tra bài cũ

<b>HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC</b>		<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<b>Giáo viên</b>	<b>Học sinh</b>	
1 ☞ Nhận lớp, hỏi thăm tình hình sức khỏe của học sinh. -Kiểm tra sĩ số -Thăm hỏi sức khỏe học	☞ Lớp trưởng: Tập hợp lớp thành 4 hàng ngang; báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ...	SP1: GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS và HS biết được nội dung yêu cầu của tiết học.

<p>sinh</p> <p>☞ Giới thiệu nội dung yêu cầu của tiết học.</p> <p>☞ Biên chế lớp thành 4 tổ để thảo luận.</p> <p>☞ Nêu câu hỏi</p> <p><u>Câu hỏi</u>: Cần làm gì để đảm bảo an toàn khi luyện tập kỹ thuật thủ môn?</p> <p>☞ Tổ chức và điều khiển khởi động</p> <p>*Điều khiển khởi động chung</p> <p>*Điều khiển khởi động KĐCM</p> <p>☞ Kiểm tra bài cũ:</p> <p>Kiểm tra 2 HS</p>	<p>☞ Lắng nghe GV giới thiệu nội dung yêu cầu của tiết học.</p> <p>☞ Ổn định và làm việc theo tổ của mình, sau đó cử đại diện phát biểu ý kiến .</p> <p><i>Trả lời: Mang găng tay, ...</i></p> <p>☞ HS thực hiện theo điều khiển của GV để khởi động.</p> <p>1. Thực hiện KĐC</p> <p>+ Chạy chậm nhẹ nhàng~ 300m</p> <p>+ Xoay các khớp cổ, cổ tay, cổ chân, khuỷu tay, vai, gối, hông, ép ngang, ép dọc.</p> <p>2. Thực hiện KĐCM:</p> <p>- Chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi; chạy đạp sau; chạy đá gót chạm mông; chạy đá lăng chân trước; chạy đá lăng chân vào trong; chạy đá lăng chân sang 2 bên; chạy cắt kéo; chạy đi ngang; chạy lùi; chạy-bật nhảy đánh đầu; chạy tăng tốc</p> <p>- Ép dẻo, căng cơ ...</p> <p>☞ Thực hiện kỹ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng lăn sệt</p>	<p>☛ GV nhận xét các thảo luận của HS và chốt ý đúng: Cần khởi động kỹ cơ thể và cơ khớp cánh tay , cẳng tay, cổ tay, bàn tay và ngón tay;sử dụng găng tay,.....</p> <p>- HS chuyển từ trạng thái tĩnh lúc chưa vận động sang trạng thái sẵn sàng vận động.</p> <p>SP2: HS chuyển từ trạng thái tĩnh sang trạng thái sẵn sàng vận động.Tinh thần hưng phấn, nhịp tim đập nhanh, thở mạnh, đổ mồ hôi, các cơ- khớp linh hoạt ...</p> <p>SP3: HS thực hiện được kỹ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng lăn sệt</p>
---	--	--

--	--	--

**Hoạt động 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI (10 phút)**

**1. Mục tiêu:**

- Biết phối hợp bắt bóng lăn sệt
- Hiểu được cấu trúc và hoạt động của kỹ thuật bắt bóng lăn sệt
- Biết cách thực hiện và vận dụng các bài tập “ Bắt bóng lăn sệt”

**2. Nội dung:**

- Kỹ thuật phối hợp bắt bóng lăn sệt

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<p>☞ GV giới thiệu kỹ thuật các bài tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luân phiên lăn bóng và bắt bóng bằng hai tư thế quỳ một chân và đứng thẳng chân cúi người với cự li 3-4 m</li> <li>- Luân phiên đá bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân và bắt bóng lăn sệt bằng hai tư thế với cự li 4-5 m.</li> <li>- Nhóm ba học sinh, hai học sinh đá bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân, một học sinh bắt bóng .</li> <li>- Luân phiên nhau đá bóng từ khoảng cách 5-6 m cho một học sinh di chuyển sang phải ,sang trái tập bắt bóng bằng tư thế quỳ một chân và đứng thẳng chân cúi</li> </ul>	<p>☞ HS xếp lớp thành 4 hàng ngang quan sát, lắng nghe và nêu ý kiến phát biểu</p> <p>☞ HS quan sát GV thị phạm động tác mẫu; hỏi những điều mà mình chưa hiểu rõ...</p>	<p>SP1: HS có được khái niệm ban đầu về kỹ thuật các bài tập</p> <p>SP2: Thông hiểu được kỹ thuật phối hợp dẫn bóng-đá bóng lăn sệt ngược chiều và cùng chiều bằng</p>

người bắt bóng. - Đá bóng vào cầu môn với cự li 6-8 m và bắt bóng.		lòng bàn chân
---	--	---------------

### Hoạt động 3: LUYỆN TẬP (50 phút)

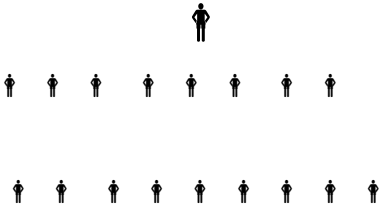
#### 1. Mục tiêu:

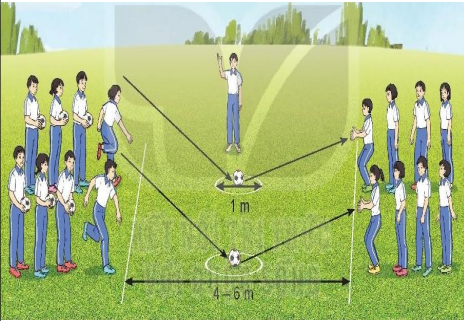
- Hoàn chỉnh kỹ thuật bắt bóng lăn sệt
- Bước đầu thực hiện được kỹ thuật các bài tập bắt bóng lăn sệt
- Biết tự tập và biết phối hợp tập luyện nhóm.


#### 2. Nội dung:

- Ôn luyện kỹ thuật bắt bóng lăn sệt
- Luyện tập kỹ thuật các bài tập bắt bóng lăn sệt
- Trò chơi “Ném và bắt bóng tiếp sức”
- Thi đấu tập

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<p>☞ GV phổ biến nội dung và yêu cầu tập luyện</p> <p>☞ Tổ chức và hướng dẫn HS tập luyện</p> <p>BT1: Hai HS đứng đối diện- luân phiên lăn bóng và bắt bóng bằng hai tư thế quỳ một chân và đứng thẳng chân cúi người với cự li 3-4 m</p> <p>BT2: Hai HS đứng đối diện- Luân phiên đá bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân và bắt bóng lăn sệt bằng hai tư thế với cự li 4-5 m.</p>	<p>☞ HS chú ý lắng nghe GV phổ biến nội dung, yêu cầu tập luyện.</p> <p>☞ HS quan sát và thực hiện bài tập 1 &amp; bài tập 2</p> <p># Sơ đồ tập- BT1</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> </div>	<p>SP1: HS hoàn chỉnh kỹ thuật quỳ một chân bắt bóng lăn sệt</p> <p>SP2: HS hoàn chỉnh được</p>

<p>BT3: Nhóm ba học sinh-hai học sinh đá bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân, một học sinh bắt bóng với hai tư thế.</p> <p>BT4: Hai HS luân phiên nhau đá bóng từ khoảng cách 5-6 m cho một học sinh di chuyển sang phải, sang trái tập bắt bóng bằng tư thế quỳ một chân và đứng thẳng chân cúi người bắt bóng.</p> <p>☞ Chia lớp thành 4 nhóm tập luyện kĩ thuật đá bóng lăn sệt vào cầu môn và thay phiên nhau bắt bóng đồng thời quan sát sửa sai cho học sinh</p> <p>☞ GV gọi 02 HS thực hiện kỹ thuật phối hợp dẫn bóng- đá bóng cùng chiều và ngược chiều bằng lòng bàn chân với cự li 9-10m</p>	 <p>☞ HS tập luyện theo nhóm, giúp đỡ và sửa sai cho nhau.</p> <p>- Từng HS tự giác tập luyện theo tổ nhóm; kĩ thuật nào chưa thực hiện được thì nhờ bạn bè và GV chỉ dẫn.</p> <p>☞ HS nêu quan điểm của mình về khả năng thực hiện của bạn</p>	<p>kỹ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng lăn sệt</p> <p>SP3: HS cơ bản hình thành được kỹ thuật bắt bóng lăn sệt</p> <p>SP4: HS Nhận biết và thực hiện được kỹ thuật bắt bóng lăn sệt và hỗ trợ cho bạn thực hiện động tác đúng.</p>
<p><b>TRÒ CHƠI</b></p> <p>“Ném và bắt bóng tiếp sức”</p> <p>-Chuẩn bị: Chia lớp thành nhiều đội ,mỗi đội gồm hai</p>		<p>SP6: HS có được trò chơi</p>

<p>nhóm có số người bằng nhau</p> <p>-Thực hiện:Khi có hiệu lệnh , lần lượt từng học sinh của nhóm A tiến đến vạch giới hạn và ném bóng vào vòng tròn ,lần lượt học sinh nhóm B bắt bóng nảy lên.Học sinh ném và bắt bóng xong chạy về đứng cuối hàng.</p>		<p><i>rèn luyện sự khéo léo và năng lực phối hợp bắt bóng.</i></p>
--	--	--

<p><b>THI ĐẤU TẬP</b></p> <p>☞ GV tổ chức cho HS thi đấu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chia lớp thành nhiều đội tùy theo số lượng</li> <li>- Nam, nữ thi đấu riêng</li> <li>- GV làm trọng tài điều khiển thi đấu</li> </ul>		<p>SP6: HS biết áp dụng các kỹ thuật đã học và luật vào thi đấu</p>
--	---	---

**Hoạt động 4: VẬN DỤNG (8 phút)**

<p><b>1. Mục tiêu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giúp cho HS củng cố lại bài học</li> <li>- Vận dụng vào thực tế</li> </ul> <p><b>2. Nội dung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Câu hỏi:</li> <li>+ Dùng hai từ để nói về cảm xúc của bản thân khi lần đầu tiên bắt bóng ?</li> <li>+ Đường bóng bay vào cầu môn thường có những loại hình nào ?</li> <li>- Thực hiện kỹ thuật phối hợp bắt bóng lăn sệt với cự ly đá bóng 9 m.</li> </ul>
---

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	

<p>☞ GV đặt câu hỏi cho các nhóm trả lời:</p> <p>+ <i>Câu hỏi:</i></p> <p>1, Dùng hai từ để nói về cảm xúc của bản thân khi lần đầu tiên bắt bóng?</p> <p>2, Đường bóng bay vào cầu môn thường có những loại hình nào ?</p> <p>☞ GV gọi vài HS thực hiện kỹ thuật phối hợp bắt bóng lăn sệt với cự ly đá bóng 9 m.</p>	<p>☞ Các nhóm thảo luận rồi cử đại diện phát biểu.</p> <p>- Thời gian thảo luận 1 phút/1 câu hỏi</p> <p>☞ Mỗi nhóm cử đại diện lên thực hiện nội dung bài tập vận dụng nâng cao.</p>	<p>☞ GV nhận xét chốt ý câu trả lời.</p> <p>1, Hứng thú, tò mò , sợ sệt, lo lắng, bất ngờ , thú vị,...</p> <p>2, Bóng lăn sệt, bóng bổng; nhanh, chậm; bay thẳng vào cầu môn, nửa nảy,...</p> <p>SP1: HS thực hiện được kỹ thuật phối hợp bắt bóng lăn sệt</p>
--	--	--

### Hoạt động 5: KẾT THÚC (7 phút)

#### 1. Mục tiêu:

- Để cho cơ thể HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi tích cực, thoải mái sau buổi tập
- Kiểm tra lại quá trình học tập.

#### 2. Nội dung:

- Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu.
- Nhận xét, đánh giá

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<p>☞ Cho HS thả lỏng cơ thể, hít thở sâu.</p>	<p>☞ Đi bộ theo vòng tròn kết hợp thả lỏng cơ thể và hít thở</p>	<p>- HS cảm thấy tinh thần</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Nhận xét, đánh giá buổi học</li>   <li>☞ Giao nhiệm vụ về nhà.</li>   <li>☞ Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới</li> </ul>	<p>sâu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đứng theo vòng tròn, đồng loạt cuối người thả lỏng thân trên.</li> <li>- Ngồi theo vòng tròn tự xoa bóp chân tay và rung chân.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Lắng nghe nhận xét, đánh giá của GV để rút kinh nghiệm cho buổi học sau được tốt hơn.</li> <li>☞ Thực hiện các yêu cầu về nhà của GV</li> </ul>	<p>sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hiểu được tầm quan trọng của tập luyện thêm ngoài giờ.</li> </ul>
--	---	--

#### **D. RÚT KINH NGHIỆM**

.....

.....

.....

.....

.....



**Tiết 63-64**

**Chủ đề 6: Kỹ thuật thủ môn**

**Bài 2: Kỹ thuật phát bóng thấp tay, cao tay**

**A. MỤC TIÊU BÀI HỌC**

**1. Về kiến thức**

- Nhận biết được mục đích, tác dụng của kỹ thuật – phát bóng thấp tay.
- Biết tư thế, cấu trúc hoạt động- phát bóng thấp tay
- Biết thực hiện cơ bản kỹ thuật – phát bóng thấp tay
- Nhận biết được một số sai sót trong kỹ thuật phát bóng thấp tay và cách sửa sai sót

**2. Về năng lực**

**2.1. Năng lực chung:**

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh biết tự tìm tòi tranh ảnh về kỹ thuật- phát bóng thấp tay để phục vụ bài học; Rèn luyện kỹ năng tự học, tự tổ chức các hình thức t.luyện
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Học sinh biết sử dụng thuật ngữ kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác, biết hợp tác trong nhóm, để thực hiện bài tập và các trò chơi để hỗ trợ phát triển thể lực

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- Vận dụng được một số điều luật môn bóng đá vào trong tập luyện và đấu tập.
- Nắm và thực hiện cơ bản kỹ thuật- phát bóng thấp tay
- Biết điều chỉnh một số sai sót về kỹ thuật- phát bóng thấp tay
- Biết cách chơi và tham gia tích cực trò chơi “ Tung bóng trúng đích”

**3. Về phẩm chất**

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- Chủ động tiếp thu và vận dụng kiến thức đã học để rèn luyện thân thể.
- Có ý thức vượt khó, biết phối hợp nhóm, thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ, hỗ trợ nhau trong tập luyện

**B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

## 1. Đối với giáo viên

- KHDH, tranh, ảnh và các tư liệu liên quan bài học.
- Bóng đá , nệm thể thao , còi...
- Chuẩn bị sân tập sạch sẽ, thoáng mát ..

## 2. Đối với học sinh

- Trang phục thể thao, tham gia làm vệ sinh khu vực tập luyện ...

## C. TIỀN TRÌNH DẠY HỌC

### Hoạt động 1: MỞ ĐẦU (20 phút)

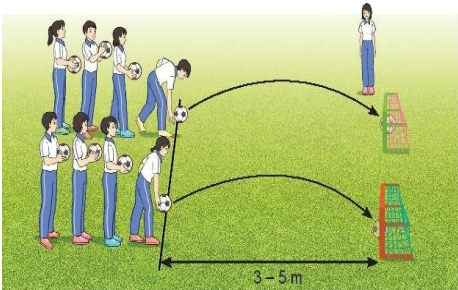
#### 1. Mục tiêu:

- Tạo hứng thú cho học sinh khi nghiên cứu nội dung bài học, trong đó thông qua các câu hỏi liên quan bài học.
- GV định hướng HS vào một trong những nội dung trọng tâm bài học là kỹ thuật phát bóng thấp tay
- Chuẩn bị cho cơ thể dễ dàng thích nghi với hoạt động tập luyện môn bóng đá.

#### 2. Nội dung:

- Câu hỏi: Hành động của thủ môn sau khi bắt được bóng là gì?
- Tổ chức khởi động
- Tổ chức trò chơi “Tung bóng trúng đích”

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
1 ☞ Nhận lớp, hỏi thăm tình hình sức khỏe của học sinh. - Kiểm tra sĩ số - Thăm hỏi tình hình sức khỏe...	☞ Lớp trưởng: Tập hợp lớp thành 4 hàng ngang; báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ...	☛ GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS.  ☛ HS biết được nội dung yêu cầu của tiết học.  ☛ GV nhận xét các thảo luận của HS và chốt ý đúng: Đá bóng,
2 ☞ Giới thiệu nội dung yêu cầu của tiết học. - Kỹ thuật phát bóng thấp tay.	☞ Lắng nghe GV giới thiệu nội dung yêu cầu của tiết học.	
3 ☞ Biên chế lớp thành 4 tổ để thảo luận.	☞ Ổn định và làm việc theo tổ của mình, sau đó cử đại	

<p>☞ Nêu câu hỏi</p> <p><u>Câu hỏi</u>: Hành động của thủ môn khi bắt được bóng là gì?</p> <p>4 ☞ Tổ chức và điều khiển khởi động</p> <p>*Điều khiển khởi động chung</p> <p>* Điều khiển khởi động KĐCM</p>	<p>diện phát biểu ý kiến .</p> <p><i>Trả lời: Phát bóng cho đồng đội ...</i></p> <p>☞ HS thực hiện theo điều khiển của GV để khởi động.</p> <p>1. CSBM điều khiển KĐC + Chạy nhẹ nhàng (~ 300 m) + Xoay các khớp</p> <p>2. Thực hiện KĐCM:</p> <p>- Chạy: Bước nhỏ; nâng cao đùi; đạp sau; đá gót chạm hông; đá lăng chân trước; đá lăng chân vào trong; đá lăng chân sang 2 bên; cắt kéo; đi ngang; lùi; bật nhảy đánh đầu và chạy tăng tốc. Ép, căng cơ</p>	<p>chuyền bóng, phát bóng bằng tay cho đồng đội.</p> <p>☞ Trạng thái cơ thể của HS chuyển từ trạng thái tĩnh sang trạng thái sẵn sàng vận động - Tinh thần hưng phấn, nhịp tim đập nhanh, thở mạnh, đổ mồ hôi, các cơ- khớp linh hoạt ...</p>
<p><b>TRÒ CHƠI</b></p> <p>“ Tung bóng trúng đích”</p> <p>CB: chia lớp thành nhiều đội với số người bằng nhau</p> <p>TH: Lần lượt từng người của mỗi đội tung bóng vào cầu môn, mỗi HS chỉ tung một lần. Kết thúc đội có số lần tung bóng nhiều nhất là đội thắng cuộc.</p>		<p>☞ Rèn luyện cho HS tính sức nhanh, khéo léo, linh hoạt, kỹ năng phát bóng chuẩn xác và hưng phấn cao để chuẩn bị bước vào vận động với cường độ và lượng vận động lớn</p>




## Hoạt động 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI (10 phút)

### 1. Mục tiêu: Học sinh cần đạt được

- Biết mục đích, tác dụng của kỹ thuật phát bóng thấp tay
- Hiểu được cấu trúc và hoạt động của kỹ thuật phát bóng thấp tay
- Biết các sai sót thường gặp và cách sửa sai khi thực hiện kỹ thuật phát bóng thấp

## 2. Nội dung:

- Giới thiệu mục đích, tác dụng của kỹ thuật phát bóng thấp tay
- Kỹ thuật phát bóng thấp tay

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<p>1 ☞ GV giới thiệu mục đích, tác dụng của kỹ thuật phát bóng thấp tay.</p> <p><i>Thường được thủ môn sử dụng để chuyền những đường bóng bay thấp với cự ly gần.</i></p> <p>2 ☞ GV sử dụng hình ảnh trực quan giới thiệu kỹ thuật phát bóng thấp tay</p> <p>3 ☞ GV Thị phạm động tác mẫu kỹ thuật phát bóng thấp tay qua 3 bước:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Bước 1: Làm nhanh.</li><li>- Bước 2: Làm chậm có phân tích.</li><li>- Bước 3: Làm tổng hợp</li></ul> <p>4 ☞ GV nhắc những lỗi thường mắc phải khi thực hiện k/t phát bóng thấp tay:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>+ Chưa mở rộng được các ngón tay để bóng nằm cân đối trên bàn tay</li><li>+ Chưa phối hợp được lực tạo đà, lực của toàn thân và lực của</li></ul>	<p>☞ HS xếp lớp thành 4 hàng ngang quan sát, lắng nghe và phát biểu ý kiến.</p>   <p>☞ HS quan sát GV thị phạm động tác mẫu; nêu ý kiến thắc mắc</p> <p>☞ HS quan sát, lắng nghe GV chỉ ra các lỗi thường mắc</p>  <p>khi thực hiện kỹ thuật và cách sửa sai</p>	<p>SP1 ☛ HS hiểu được mục đích và tác dụng của kỹ thuật phát bóng thấp tay</p> <p>SP2 ☛ HS có được khái niệm ban đầu về kỹ thuật phát bóng thấp tay</p> <p>SP3 ☛ HS nắm được cơ bản về kỹ thuật phát bóng thấp tay.</p> <p>SP4 ☛ HS biết được các lỗi thường gặp và biết cách sửa sai khi thực hiện kỹ thuật phát bóng thấp tay.</p>

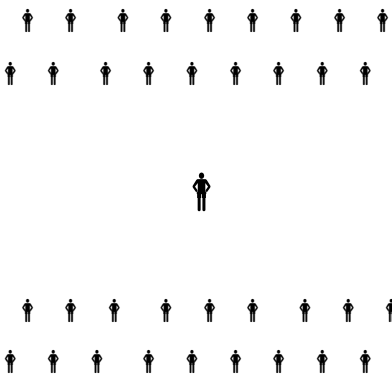

**Hoạt động 3: LUYỆN TẬP (45 phút)****1. Mục tiêu:**

- Biết tư thế khi phát bóng thấp tay
- Bước đầu thực hiện được kỹ thuật phát bóng thấp tay
- Hiểu được các bài tập luyện tập phát bóng thấp tay
- Biết tự tập và biết phối hợp tập luyện nhóm.

**2. Nội dung:**

- Luyện tập kỹ thuật phát bóng thấp tay
- Các bài tập bổ trợ cho kỹ thuật phát bóng thấp tay
- Thi đấu tập

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<p>1 ☞ GV phổ biến nội dung và yêu cầu tập luyện</p> <p>2 ☞ Tổ chức và hướng dẫn HS luyện tập bài tập (không bóng)</p> <p>-BT1: Tại chỗ mô phỏng tư thế, động tác kỹ thuật phát bóng thấp tay.</p> <p>-BT2: Thực hiện 3-5 bước đà mô phỏng tư thế phát bóng thấp tay.</p> <p>- BT3: Hai HS đứng đối diện- Luân phiên phát bóng thấp tay kết hợp bắt bóng lăn set với cự ly 3-5m.</p>	<p>☞ HS chú ý lắng nghe GV phổ biến nội dung, yêu cầu tập luyện.</p> <p>☞ HS quan sát và đồng loạt thực hiện BT 1.&amp; BT2</p> <p style="text-align: center;">↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑</p> <p style="text-align: center;">↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑</p> <p style="text-align: center;">↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑</p> <p style="text-align: center;">↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑</p> <p style="text-align: center;">↑</p> <p>☞ HS quan sát và thực hiện theo hướng dẫn (BT3&amp;BT4)</p>	<p>SP1: HS biết cách phối hợp và tạo tư thế khi phát bóng thấp tay</p> <p>SP2: HS cơ bản hình thành được kỹ thuật phát bóng thấp tay</p>

<p>- BT4: Hai HS đứng đối diện- luân phiên tạo đà 3-5 bước- phát bóng thấp tay kết hợp bắt bóng lăn sệt với cự ly 7-9m.</p> <p>☞ Chia lớp thành 4 nhóm HS tự tổ chức tập luyện bài tập phát bóng thấp tay.</p> <p>☞ Hỗ trợ, sửa động tác sai cho HS.</p> <p>☞ Gọi 02 HS thực hiện KT tại chỗ phát bóng thấp tay với cự ly 3-4m</p>	 <p>☞ HS tập luyện theo nhóm, giúp đỡ và sửa sai cho nhau.</p> <p>☞ HS nêu quan điểm của mình về khả năng thực hiện của bạn</p>	<p>SP3: Nhận biết và thực hiện được kỹ thuật phát bóng thấp tay và hỗ trợ được cho bạn thực hiện động tác đúng.</p> <p>SP4: HS Cơ bản nhận biết được động tác đúng.</p>
<p style="text-align: center;"><b>THI ĐẤU TẬP</b></p> <p>☞ GV tổ chức cho HS thi đấu.</p> <p>- Chia lớp thành nhiều đội tùy theo số lượng</p> <p>- Nam, nữ thi đấu riêng</p> <p>- GV làm trọng tài điều khiển thi đấu</p>		<p>SP5: HS biết áp dụng các kỹ thuật đã học và luật vào thi đấu</p>
<p><b>Hoạt động 4: VẬN DỤNG (8 phút)</b></p>		
<p><b>1. Mục tiêu:</b></p> <p>- Giúp cho HS củng cố lại bài học</p>		

- Vận dụng vào thực tế

## 2. Nội dung:

+ Câu hỏi: Yếu tố nào quyết định đưa đường bóng bay xa khi luyện tập phát bóng?

+ Thực hiện kỹ thuật- tạo đà 3-5 bước- phát bóng thấp tay với cự ly 7-9m.

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<p>☞ GV đặt câu hỏi cho các nhóm trả lời:</p> <p>+ <i>Câu hỏi 1:</i> Yếu tố nào quyết định đưa đường bóng bay xa khi luyện tập phát bóng?</p> <p>☞ GV gọi vài HS thực hiện kỹ thuật tạo đà 3-5 bước- phát bóng thấp tay với cự ly 7-9m.</p>	<p>☞ Các nhóm thảo luận rồi cử đại diện phát biểu.</p> <p>- Thời gian thảo luận 1 phút/1 câu hỏi</p> <p>☞ Mỗi nhóm cử đại diện lên thực hiện nội dung bài tập vận dụng nâng cao.</p>	<p>☞ GV nhận xét chốt ý câu trả lời.</p> <p><i>Trả lời: Đó là sức mạnh của các nhóm cơ tay, vai, lưng, ngực; khả năng phối hợp đồng bộ các bộ phận cơ thể khi thực hiện kỹ thuật; hiệu quả tạo đà; thời điểm và vị trí bóng rời tay ...</i></p> <p>SP: HS thực hiện được kỹ thuật tạo đà 3-5 bước- phát bóng thấp tay với cự ly 7-9m.</p>

### Hoạt động 5: KẾT THÚC (7 phút)

#### 1. Mục tiêu:

- Để cho cơ thể HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi tích cực, thoải mái sau buổi tập
- Kiểm tra lại quá trình học tập.

#### 2. Nội dung:

- Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu.

- Nhận xét, đánh giá		
HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Cho HS thả lỏng cơ thể, hít thở sâu.</li> <li>☞ Nhận xét, đánh giá buổi học</li> <li>☞ Giao nhiệm vụ về nhà: Tập phát bóng thấp tay- lăn bóng vào tường với cự ly 5-7m bắt bóng nảy ra bằng kỹ thuật quỳ bắt bóng</li> <li>☞ Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học phát bóng cao tay</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Đi bộ theo vòng tròn kết hợp thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.</li> <li>- Đứng theo vòng tròn, đồng loạt cuối người thả lỏng thân trên.</li> <li>- Ngồi theo vòng tròn tự xoa bóp chân tay và rung chân.</li> <li>☞ Lắng nghe nhận xét, đánh giá của GV để rút kinh nghiệm cho buổi học sau được tốt hơn.</li> <li>☞ Thực hiện các yêu cầu về nhà của GV</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- HS cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết.</li> <li>- Hiểu được tầm quan trọng của tập luyện thêm ngoài giờ.</li> </ul>

#### D. RÚT KINH NGHIỆM

.....

.....



**Tiết 65-66**

**Chủ đề 6: Kỹ thuật thủ môn**

**Bài 2: Kỹ thuật phát bóng thấp tay, cao tay**

**A. MỤC TIÊU BÀI HỌC**

**1. Về kiến thức**

- Nhận biết được mục đích, tác dụng của kỹ thuật – phát bóng cao tay.
- Biết tư thế, cấu trúc hoạt động- phát bóng cao tay
- Biết thực hiện cơ bản kỹ thuật – phát bóng cao tay
- Nhận biết được một số sai sót trong kỹ thuật phát bóng cao tay và cách sửa sai sót

**2. Về năng lực**

**2.1. Năng lực chung:**

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh biết tự tìm tòi tranh ảnh về kỹ thuật- phát bóng cao tay để phục vụ bài học; Rèn luyện kỹ năng tự học, tự tổ chức các hình thức tập luyện.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Học sinh biết sử dụng thuật ngữ kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác, biết hợp tác trong nhóm, để thực hiện bài tập và các trò chơi để hỗ trợ phát triển thể lực

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- Vận dụng được một số điều luật môn bóng đá vào trong tập luyện và đấu tập.
- Nắm và thực hiện cơ bản kỹ thuật- phát bóng cao tay
- Biết điều chỉnh một số sai sót về kỹ thuật- phát bóng cao tay
- Biết cách chơi và tham gia chơi được một số trò chơi vận động

**3. Về phẩm chất**

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- Chủ động tiếp thu và vận dụng kiến thức đã học để rèn luyện thân thể.
- Có ý thức vượt khó, biết phối hợp nhóm, thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ, hỗ trợ nhau trong tập luyện

**B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

## 1. Đối với giáo viên

- KHDH, tranh, ảnh và các tư liệu liên quan bài học.
- Bóng đá , nắm thể thao , còi...
- Chuẩn bị sân tập sạch sẽ, thoáng mát ..

## 2. Đối với học sinh

- Trang phục thể thao, tham gia làm vệ sinh khu vực tập luyện ...

## C. TIỀN TRÌNH DẠY HỌC

### Hoạt động 1: MỞ ĐẦU (20 phút)

#### 1. Mục tiêu:

- Tạo hứng thú cho học sinh khi nghiên cứu nội dung bài học, trong đó thông qua các câu hỏi liên quan bài học.
- GV định hướng HS vào một trong những nội dung trọng tâm bài học là kỹ thuật phát bóng cao tay
- Chuẩn bị cho cơ thể dễ dàng thích nghi với hoạt động tập luyện môn bóng đá.

#### 2. Nội dung:

- Câu hỏi: Khi phát bóng cho đồng đội, thủ môn thực hiện những đường bóng như thế nào ?
- Tổ chức khởi động
- Kiểm tra bài cũ “Kỹ thuật phát bóng thấp tay? ”

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<p>1 ☞ Nhận lớp, hỏi thăm tình hình sức khỏe của học sinh.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kiểm tra sĩ số</li><li>- Thăm hỏi tình hình sức khỏe...</li></ul>	<p>☞ Lớp trưởng: Tập hợp lớp thành 4 hàng ngang; báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ...</p> <p>☞ Lắng nghe GV giới thiệu nội dung yêu cầu của tiết học.</p>	<p>☞ GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS.</p>
<p>2 ☞ Giới thiệu nội dung yêu cầu tiết học</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Kỹ thuật phát bóng cao tay</b></li></ul>		

<p>3 ☞ Biên chế lớp thành 4 tổ để thảo luận.</p> <p>☞ Nêu câu hỏi</p> <p><u>Câu hỏi</u> : Khi phát bóng cho đồng đội, thủ môn thực hiện những đường bóng như thế nào ?</p> <p>4 ☞ Tổ chức và điều khiển khởi động</p> <p>*Điều khiển khởi động chung</p> <p>* Điều khiển khởi động KĐCM</p> <p>5, Kiểm tra bài cũ</p>	<p>☞ Ôn định và làm việc theo tổ của mình, sau đó cử đại diện phát biểu ý kiến .</p> <p><i>Trả lời: .....</i></p> <p>☞ HS thực hiện theo điều khiển của GV để khởi động.</p> <p>1. CSBM điều khiển KĐC + Chạy nhẹ nhàng (~ 300 m) + Xoay các khớp</p> <p>2. Thực hiện KĐCM:</p> <p>- Chạy: Bước nhỏ; nâng cao đùi; đập sau; đá gót chạm hông; đá lăng chân trước; đá lăng chân vào trong; đá lăng chân sang 2 bên; cắt kéo; di ngang; lùi; bật nhảy đánh đầu và chạy tăng tốc. Ép, căng cơ</p> <p>Thực hiện kỹ thuật phát bóng thấp tay, cự ly 5-7m.</p>	<p>☛ HS biết được nội dung yêu cầu của tiết học.</p> <p>☛ GV nhận xét các thảo luận của HS và chốt ý đúng: Đường bóng xa hoặc gần; cao hoặc thấp; lăn hoặc bổng.</p> <p>☛ Trạng thái cơ thể của HS chuyển từ trạng thái tĩnh sang trạng thái sẵn sàng vận động - Tinh thần hưng phấn, nhịp tim đập nhanh, thở mạnh, đổ mồ hôi, các cơ- khớp linh hoạt ...</p>

## Hoạt động 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI (10 phút)



**1. Mục tiêu:** Học sinh cần đạt được

- Biết mục đích, tác dụng của kỹ thuật phát bóng cao tay

- Hiểu được cấu trúc và hoạt động của kỹ thuật phát bóng cao tay
- Biết các sai sót thường gặp và cách sửa sai khi thực hiện kỹ thuật phát bóng cao

## 2. Nội dung:

- Giới thiệu mục đích, tác dụng của kỹ thuật phát bóng cao tay
- Kỹ thuật phát bóng cao tay

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<p>1☞ GV giới thiệu mục đích, tác dụng của kỹ thuật phát bóng thấp tay.</p> <p><i>Thường được thủ môn sử dụng để chuyền bóng cho đồng đội khi đang ở trên nửa sân của đội nhà hoặc để phát động tấn công nhanh.</i></p> <p>2☞ GV sử dụng hình ảnh trực quan giới thiệu kỹ thuật phát bóng cao tay</p> <p>3☞ GV Thị phạm động tác mẫu kỹ thuật phát bóng cao tay qua 3 bước:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bước 1: Làm nhanh.</li> <li>- Bước 2: Làm chậm</li> </ul>	<p>☞ HS xếp lớp thành 4 hàng ngang quan sát, lắng nghe và phát biểu ý kiến.</p>   <p>☞ HS quan sát GV thị phạm động tác mẫu; nêu ý kiến thắc</p>	<p>SP1☞ HS hiểu được mục đích và tác dụng của kỹ thuật phát bóng cao tay</p> <p>SP2☞ HS có được khái niệm ban đầu về kỹ thuật phát bóng cao tay</p>

<p>có phân tích.</p> <p>+ TTCB</p> <p>+Thực hiện: Tạo đà; Phát bóng</p> <p>+ Kết thúc :</p> <p>-Bước3: Làm tổng hợp</p> <p>4 ⇨ GV nhắc những lỗi thường mắc phải khi thực hiện kĩ thuật phát bóng cao tay:</p> <p>+ Chưa giữ được bóng nằm cố định trên bàn tay</p> <p>+ Quá trình tạo đà và phối hợp vận động chưa hiệu quả, bóng đi không đúng tầm, hướng.</p>	<p>mắc</p> <p>⇨ HS quan sát, lắng nghe GV chỉ ra các lỗi thường mắc khi thực hiện kỹ thuật và cách sửa sai</p>	<p>SP3 ⇨ HS nắm được cơ bản về kỹ thuật phát bóng cao tay.</p> <p>SP4 ⇨ HS biết được các lỗi thường gặp và biết cách sửa sai khi thực hiện kỹ thuật phát bóng cao tay</p>
--	--	---

### Hoạt động 3: LUYỆN TẬP (45 phút)

#### 1. Mục tiêu:

- Biết tư thế khi phát bóng cao tay
- Bước đầu thực hiện được kỹ thuật phát bóng cao tay
- Hiểu được các bài tập luyện tập phát bóng cao tay
- Biết tự tập và biết phối hợp tập luyện nhóm.

#### 2. Nội dung:

- Luyện tập kỹ thuật phát bóng cao tay
- Các bài tập hỗ trợ cho kỹ thuật phát bóng cao tay
- Thi đấu tập

#### HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC

<b>Giáo viên</b>	<b>Học sinh</b>	<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
------------------	-----------------	-------------------------

1 ↻ GV phổ biến nội dung và yêu cầu tập luyện

2 ↻ Tổ chức và hướng dẫn HS luyện tập bài tập (không bóng)

-BT1: Tại chỗ mô phỏng tư thế, động tác kỹ thuật phát bóng cao tay.

-BT2: Thực hiện 3-5 bước đà mô phỏng tư thế phát bóng cao tay.

- BT3: Hai HS đứng đối diện- Luân phiên phát bóng cao với cự ly 5-7m.

- BT4: Hai HS đứng đối diện- luân phiên tạo đà 3-5 bước- phát bóng cao tay 8-10m

↻ Chia lớp thành 4 nhóm HS tự tổ chức tập luyện bài tập phát bóng cao tay.

↻ Hỗ trợ, sửa động tác sai cho HS.

↻ Gọi 02 HS thực hiện KT tại chỗ phát bóng cao tay với cự ly 5-7m

↻ HS chú ý lắng nghe GV phổ biến nội dung, yêu cầu tập luyện.

↻ HS quan sát và đồng loạt thực hiện BT 1.& BT2



↻ HS quan sát và thực hiện theo hướng dẫn (BT3&BT4)




↻ HS tập luyện theo nhóm, giúp đỡ và sửa sai cho nhau.

SP1: HS biết cách phối hợp và tạo tư thế khi phát bóng cao tay

SP2: HS cơ bản hình thành được kỹ thuật phát bóng cao tay

SP3: Nhận biết và thực hiện được kỹ thuật phát bóng cao tay và hỗ trợ được cho bạn thực hiện động tác đúng.

SP4: HS Cơ bản nhận biết

		được động tác đúng.
	☞ HS nêu quan điểm của mình về khả năng thực hiện của bạn	
<p><b>THI ĐẤU TẬP</b></p> <p>☞ GV tổ chức cho HS thi đấu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chia lớp thành nhiều đội tùy theo số lượng</li> <li>- Nam, nữ thi đấu riêng</li> <li>- GV làm trọng tài điều khiển thi đấu</li> </ul>		SP5: HS biết áp dụng các kỹ thuật đã học và luật vào thi đấu

#### Hoạt động 4: VẬN DỤNG (8 phút)

#### 1. Mục tiêu:

- Giúp cho HS củng cố lại bài học
- Vận dụng vào thực tế

#### 2. Nội dung:

- + Câu hỏi: Kỹ thuật phát bóng thấp tay và kỹ thuật phát bóng cao tay có những điểm khác nhau cơ bản nào ?
- + Thực hiện kỹ thuật- tạo đà 3-5 bước- phát bóng thấp tay với cự ly 9-10m.

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<p>☞ GV đặt câu hỏi cho các nhóm trả lời:</p> <p>+ <i>Câu hỏi: Kỹ thuật phát bóng thấp tay và</i></p>	<p>☞ Các nhóm thảo luận rồi cử đại diện phát biểu.</p>	<p>☞ GV nhận xét chốt ý câu trả lời.</p> <p><i>Trả lời: Khác nhau về cấu trúc kỹ thuật, về tốc độ</i></p>

<p><i>phát bóng cao tay có những điểm khác nhau cơ bản nào ?</i></p> <p>☞ GV gọi vài HS thực hiện kỹ thuật tạo đà 3-5 bước- phát bóng thấp tay với cự ly 7-9m.</p>	<p>- Thời gian thảo luận 1 phút/1 câu hỏi</p> <p>☞ Mỗi nhóm cử đại diện lên thực hiện nội dung bài tập vận dụng nâng cao.</p>	<p><i>bóng, về độ cao thấp, xa gần của đường bóng.</i></p> <p>SP: HS thực hiện được kỹ thuật tạo đà 3-5 bước- phát bóng thấp tay với cự ly 7-9m.</p>
--	---	--

### Hoạt động 5: KẾT THÚC (7 phút)

#### 1. Mục tiêu:

- Để cho cơ thể HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi tích cực, thoải mái sau buổi tập
- Kiểm tra lại quá trình học tập.

#### 2. Nội dung:

- Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu.
- Nhận xét, đánh giá

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<p>☞ Cho HS thả lỏng cơ thể, hít thở sâu.</p> <p>☞ Nhận xét, đánh giá buổi học</p> <p>☞ Giao nhiệm vụ về nhà: Tập phát bóng thấp tay, cao tay</p> <p>☞ Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học kết hợp phát bóng thấp tay và phát</p>	<p>☞ Đi bộ theo vòng tròn kết hợp thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.</p> <p>- Đứng theo vòng tròn, đồng loạt cúi người thả lỏng thân trên.</p> <p>- Ngồi theo vòng tròn tự xoa bóp chân tay và rung chân.</p> <p>☞ Lắng nghe nhận xét, đánh giá của GV để rút kinh nghiệm cho buổi học sau được tốt hơn.</p>	<p>- HS cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết.</p> <p>- Hiểu được tầm quan trọng của tập luyện thêm ngoài giờ.</p>



bóng cao tay

☞ Thực hiện các yêu cầu về nhà của GV

**D. RÚT KINH NGHIỆM**

.....  
.....  
.....

Tiết 67-68

TIẾT 1: Chủ đề 6: Kỹ thuật thủ môn

Bài 2: Kỹ thuật phát bóng thấp tay, cao tay

**A. MỤC TIÊU BÀI HỌC**

**1. Về kiến thức**

- Hoàn chỉnh kỹ thuật phát bóng thấp tay.
- Hoàn chỉnh kỹ thuật phát bóng thấp tay.
- Biết phối hợp bài tập phát bóng thấp tay và phát bóng cao tay.
- Nhận biết được một số sai sót trong kỹ thuật phát bóng thấp tay và phát bóng cao tay và biết cách sửa sai

**2. Về năng lực**

2.1. Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: HS tự tìm tòi tranh ảnh về kỹ thuật phát bóng bằng tay để phục vụ bài học.; Rèn luyện kỹ năng tự học, tự tổ chức các hình thức tập luyện.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác, biết hợp tác trong nhóm, để thực hiện bài tập và các trò chơi để hỗ trợ phát triển thể lực

2.2. Năng lực đặc thù:

- Vận dụng được một số điều luật môn bóng đá vào trong tập luyện và đấu tập.
- Nắm và thực hiện được kỹ thuật phát bóng thấp tay và phát bóng cao tay.
- Biết điều chỉnh sai sót về kỹ thuật phát bóng bằng tay.
- Biết cách chơi và tham gia chơi được một số trò chơi vận động.

**3. Về phẩm chất**

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- Chủ động tiếp thu và vận dụng kiến thức đã học để rèn luyện thân thể.
- Có ý thức vượt khó, biết phối hợp nhóm, thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ, hỗ trợ nhau trong tập luyện

**B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- KHDH, tranh, ảnh và các tư liệu liên quan bài học.
- Bóng đá , nắm thể thao , còi...
- Chuẩn bị sân tập sạch sẽ, thoáng mát ..

## 2. Đối với học sinh

- Trang phục thể thao, tham gia làm vệ sinh khu vực tập luyện ...

## C. TIỀN TRÌNH DẠY HỌC

### Hoạt động 1: MỞ ĐẦU (5 phút)

#### 1. Mục tiêu:

- Tạo hứng thú cho học sinh khi nghiên cứu nội dung bài học, trong đó thông qua các câu hỏi liên quan bài học.
- GV định hướng HS vào một trong những nội dung trọng tâm bài học là kỹ thuật bắt bóng lăn sệt.
- Chuẩn bị cho cơ thể dễ dàng thích nghi với hoạt động tập luyện môn bóng đá.

#### 2. Nội dung:

+*Câu hỏi:* Trong tập luyện và thi đấu bóng đá khi nào thì thủ môn được dùng tay đưa bóng vào cuộc?

- Tổ chức khởi động
- Kiểm tra bài cũ

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<p>1 ☞ Nhận lớp, hỏi thăm tình hình sức khỏe của học sinh.</p> <p>-Kiểm tra sĩ số</p> <p>-Thăm hỏi sức khỏe học sinh</p> <p>☞ Giới thiệu nội dung yêu cầu của tiết học.</p> <p>☞ Biên chế lớp thành 4 tổ để thảo luận.</p> <p>☞ Nêu câu hỏi</p> <p><i>Câu hỏi:</i> Trong tập luyện và thi đấu bóng đá khi nào thì thủ môn</p>	<p>☞ Lớp trưởng: Tập hợp lớp thành 4 hàng ngang; báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ...</p> <p>☞ Lắng nghe GV giới thiệu nội dung yêu cầu của tiết học.</p> <p>☞ Ôn định và làm việc theo tổ của mình, sau đó cử đại diện phát biểu ý kiến .</p> <p><i>Trả lời:</i> Mang găng tay, ...</p>	<p>SP1: GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS và HS biết được nội dung yêu cầu của tiết học.</p> <p>☛ GV nhận xét các thảo luận của HS và chốt ý đúng: Khi thủ môn bắt</p>

<p><i>được dùng tay đưa bóng vào cuộc?</i></p> <p>☞ Tổ chức và điều khiển khởi động</p> <p>*Điều khiển khởi động chung</p> <p>*Điều khiển khởi động KĐCM</p> <p>☞ Kiểm tra bài cũ: Kiểm tra 2 HS</p>	<p>☞ HS thực hiện theo điều khiển của GV để khởi động.</p> <p>1. Thực hiện KĐC</p> <p>+ Chạy chậm nhẹ nhàng~300m</p> <p>+ Xoay các khớp cổ, cổ tay, cổ chân, khuỷu tay, vai, gối, hông, ép ngang, ép dọc.</p> <p>2. Thực hiện KĐCM:</p> <p>- Chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi; chạy đạp sau; chạy đá gót chạm mông; chạy đá lăng chân trước; chạy đá lăng chân vào trong; chạy đá lăng chân sang 2 bên; chạy cắt kéo; chạy đi ngang; chạy lùi; chạy-bật nhảy đánh đầu; chạy tăng tốc</p> <p>☞ Thực hiện k/t tại chỗ phát bóng cao tay với cự ly 5-7m</p>	<p>được bóng ...</p> <p>- HS chuyển từ trạng thái tĩnh lúc chưa vận động sang trạng thái sẵn sàng vận động.</p> <p>SP2: HS chuyển từ trạng thái tĩnh sang trạng thái sẵn sàng vận động. Tinh thần hưng phấn, nhịp tim đập nhanh, thở mạnh, đổ mồ hôi, các cơ khớp linh hoạt ...</p> <p>SP3: HS thực hiện được kỹ thuật tại chỗ phát bóng cao tay với cự ly 5-7m</p>

## Hoạt động 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI (5 phút)

### 1. Mục tiêu:

- Biết phối hợp bài tập phát bóng thấp tay và cao tay
- Hiểu được cấu trúc và hoạt động của kỹ thuật phát bóng
- Biết cách thực hiện và vận dụng các bài tập “ phát bóng”

<b>2. Nội dung:</b>		
- Kỹ thuật phối hợp phát bóng thấp tay và cao tay.		
HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<p>☞ GV giới thiệu kỹ thuật các bài tập:</p> <p>- Đứng tại chỗ mô phỏng động tác phát bóng thấp tay, cao tay.</p> <p>- Thực hiện 3-5 bước đà mô phỏng tư thế phát bóng thấp tay, cao tay.</p> <p>- Từng cặp đôi luân phiên tại chỗ phát bóng thấp tay kết hợp bắt bóng lăn sệt và phát bóng cao tay với cự ly 6-8m.</p> <p>- Từng cặp đôi luân phiên chạy 3-5 bước đà phát bóng cao tay và thấp tay cho bạn với cự ly 9-10m.</p> <p>- Nhóm bốn học sinh phối hợp đá bóng, bắt bóng, phát bóng, dùng bóng.</p>	<p>☞ HS xếp lớp thành 4 hàng ngang quan sát, lắng nghe và nêu ý kiến phát biểu</p> <p>☞ HS quan sát GV thị phạm động tác mẫu; hỏi những điều mà mình chưa hiểu rõ...</p>	<p>SP1: HS có được khái niệm ban đầu về kỹ thuật các bài tập</p> <p>SP2: Thông hiểu được kỹ thuật phát bóng thấp tay và phát bóng cao tay</p>

### Hoạt động 3: LUYỆN TẬP (20 phút)


#### 1. Mục tiêu:

- Hoàn chỉnh kỹ thuật phát bóng thấp tay và phát bóng cao tay
- Bước đầu thực hiện được kỹ thuật các bài tập phát bóng bằng tay
- Biết tự tập và biết phối hợp tập luyện nhóm.

#### 2. Nội dung:

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn luyện kỹ thuật phát bóng bằng tay</li> <li>- Luyện tập kĩ thuật các bài tập phát bóng bằng tay</li> <li>- Trò chơi “Đội trưởng”</li> <li>- Thi đấu tập</li> </ul>		
HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ GV phổ biến nội dung và yêu cầu tập luyện</li> <li>☞ Tổ chức và hướng dẫn HS tập luyện</li> </ul> <p>BT1: Đứng tại chỗ mô phỏng động tác phát bóng thấp tay.</p> <p>BT2: Đứng tại chỗ mô phỏng động tác phát bóng cao tay.</p> <p>BT3: Thực hiện 3-5 bước đà mô phỏng tư thế phát bóng thấp tay.</p> <p>BT4: Thực hiện 3-5 bước đà mô phỏng tư thế phát bóng cao tay.</p> <p>BT5: Từng cặp đôi luân phiên tại chỗ phát bóng thấp tay kết hợp bắt bóng lăn sệt và phát bóng cao tay với cự ly 6-8m.</p> <p>BT6: Từng cặp đôi luân phiên chạy 3-5 bước đà phát bóng cao tay và thấp tay cho bạn với cự ly 9-10m.</p> <p>-BT7: Nhóm bốn học sinh phối hợp đá bóng, bắt bóng, phát bóng, dừng bóng.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Gọi 02 HS thực hiện KT tại chỗ phát bóng cao tay với cự ly 5-7m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ HS chú ý lắng nghe GV phổ biến nội dung, yêu cầu tập luyện.</li> <li>☞ HS quan sát và đồng loạt thực hiện các bài tập 1,2,3,4</li> </ul> <p># Sơ đồ tập- BT5 &amp; BT6</p> <pre>       † † † † † † † † †       † † † † † † † † †                 †       † † † † † † † †       † † † † † † † † †     </pre> <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ HS tập luyện theo nhóm, giúp đỡ và sửa sai cho nhau.</li> <li>- Từng HS tự giác tập luyện theo tổ nhóm; kĩ thuật nào</li> </ul>	<p>SP1: HS hoàn chỉnh kỹ thuật phát bóng thấp tay</p> <p>SP2: HS hoàn chỉnh được kỹ thuật phát bóng cao tay</p> <p>SP3: HS cơ bản hình thành được kỹ thuật phát bóng bằng tay</p> <p>SP4: HS Nhận biết và thực hiện được kỹ</p>

	<p>chưa thực hiện được thì nhờ bạn bè và GV chỉ dẫn.</p> <p>☞ HS nêu quan điểm của mình về khả năng thực hiện của bạn</p>	<p>thuật phát bóng bằng tay và hỗ trợ cho bạn thực hiện động tác đúng.</p>
--	---	--

<p style="text-align: center;"><b>TRÒ CHƠI</b> “Đội trưởng”</p> <p>-Chuẩn bị: Chia lớp thành 2 đội với số người bằng nhau, đội trưởng của mỗi đội đứng trong vòng tròn đội mình.</p> <p>-Thực hiện:Khi có hiệu lệnh , đội có bóng tìm cách dùng tay chuyền bóng cho đội trưởng, boings đến tay đội trưởng được 1 điểm. Đội không có bóng cố giành bóng và ngăn cản đội bạn chuyền bóng cho đội trưởng.Kết thúc trò chơi đội được nhiều điểm hơn là đội thắng.</p>		<p><i>SP6: HS có được trò chơi rèn luyện sự khéo léo và năng lực phối hợp bắt bóng.</i></p>
---	---	---

<p style="text-align: center;"><b>THI ĐẤU TẬP</b></p> <p>☞ GV tổ chức cho HS thi đấu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chia lớp thành nhiều đội tùy theo số lượng</li> <li>- Nam, nữ thi đấu riêng</li> <li>- GV làm trọng tài điều khiển thi đấu</li> </ul>		<p><i>SP6: HS biết áp dụng các kỹ thuật đã học và luật vào thi đấu</i></p>
--	--	--

**Hoạt động 4: VẬN DỤNG (5 phút)**

<p><b>1. Mục tiêu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giúp cho HS củng cố lại bài học</li> </ul>
--

- Vận dụng vào thực tế

## 2. Nội dung:

- Câu hỏi: Thủ môn sử dụng kỹ thuật phát bóng thấp tay, cao tay trong những trường hợp nào ?

- Thực hiện kỹ thuật phối hợp bắt bóng lăn sệt với cự ly đá bóng 9 m.

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<p>☞ GV đặt câu hỏi cho các nhóm trả lời:</p> <p>+ <i>Câu hỏi:</i> Thủ môn sử dụng kỹ thuật phát bóng thấp tay, cao tay trong những trường hợp nào ?</p> <p>☞ GV gọi vài HS thực hiện kỹ thuật:</p> <p>- Chạy 3-5 bước đà phát bóng thấp tay với cự ly 7-9m.</p> <p>- Chạy 3-5 bước đà phát bóng cao tay với cự ly 10-12m.</p>	<p>☞ Các nhóm thảo luận rồi cử đại diện phát biểu.</p> <p>- Thời gian thảo luận 1 phút/1 câu hỏi</p> <p>☞ Mỗi nhóm cử đại diện lên thực hiện nội dung bài tập vận dụng nâng cao.</p>	<p>☞ GV nhận xét chốt ý câu trả lời: <i>Thủ môn sử dụng kỹ thuật phát bóng thấp tay để chuyển những đường bóng bay thấp hoặc lăn trên sân cho đồng đội; Sử dụng kỹ thuật phát bóng cao tay để chuyển cho đồng đội khi đang ở trên nửa sân của đội nhà hoặc để phát động tấn công.</i></p> <p>SP:HS thực hiện được kỹ thuật phát bóng bằng tay.</p>

**Hoạt động 5: KẾT THÚC (5 phút)**



**1. Mục tiêu:**

- Để cho cơ thể HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi tích cực, thoải mái sau buổi tập
- Kiểm tra lại quá trình học tập.

**2. Nội dung:**

- Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu.
- Nhận xét, đánh giá về kết quả và quá trình học trong học kỳ 2 và cả năm.

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<p>☞ Cho HS thả lỏng cơ thể, hít thở sâu.</p> <p>☞ Nhận xét, đánh giá về kết quả và quá trình học trong học kỳ 2 và cả năm.</p>	<p>☞ Đi bộ theo vòng tròn kết hợp thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đứng theo vòng tròn, đồng loạt cúi người thả lỏng thân trên.</li> <li>- Ngồi theo vòng tròn tự xoa bóp chân tay và rung chân.</li> </ul> <p>☞ Lắng nghe nhận xét, đánh giá của GV và cho ý kiến phát biểu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- HS cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết.</li> <li>- Hiểu được tầm quan trọng của tập luyện bóng đá và đặt mục tiêu phấn đấu cho năm học đến.</li> </ul>

*GIÁO ÁN 2-TIẾT 2*

**KIỂM TRA TIÊU CHUẨN RÈN LUYỆN THÂN THỂ  
NỘI DUNG \_ GẬP BỤNG**

## **A. MỤC TIÊU**

### **1. Về kiến thức**

- Hiểu mục đích kiểm tra rèn luyện thân thể với nội dung gập bụng
- Biết phương pháp kiểm tra gập bụng

### **2. Về năng lực**

#### **2.1. Năng lực chung:**

- Năng lực tự chủ và tự học: Rèn luyện kỹ năng tự học, tự tổ chức các hình thức tập luyện.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết hợp tác với bạn bè trong tập luyện.

#### **2.2. Năng lực đặc thù:**

- Nắm và thực hiện được kỹ thuật gập bụng
- Biết điều chỉnh sai sót về kỹ thuật gập bụng

### **3. Về phẩm chất**

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- Chủ động tiếp thu và vận dụng kiến thức đã học để kiểm tra.

## **B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIÊU**

### **1. Đối với giáo viên**

- Kế hoạch kiểm tra , biên bản kiểm tra, viết, ...
- Bàn ghế phục vụ kiểm tra.
- Còi, thước dây, ...
- Chuẩn bị khu vực bật xa \_ an toàn, sạch sẽ, ...

### **2. Đối với học sinh**

- Trang phục thể thao, tham gia làm vệ sinh khu vực kiểm tra ...

## **C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

### **Hoạt động 1: PHỔ BIẾN NỘI DUNG KIỂM TRA (3 phút)**

#### **1. Mục tiêu:**

- Tạo sự tự tin cho học sinh để bước vào kiểm tra.
- Chuẩn bị cho HS thích nghi với hoạt động kiểm tra

<b>2. Nội dung:</b> - Phổ biến nội dung kiểm tra - Phổ biến chuẩn kiểm tra		
HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
☞ GV Phổ biến nội dung kiểm tra gấp bụng - Kiểm tra theo nhóm, mỗi nhóm khoảng 10 HS. ☞ GV Phổ biến chuẩn kiểm tra * Mức tốt : Thành tích hơn 19 lần/30” * Mức đạt : Thành tích hơn hoặc bằng 14 lần /30” * Mức không đạt : Thành tích thấp hơn 14 lần/30”	☞ HS chú ý lắng nghe GV trình bày nội dung kiểm tra  ☞ HS chú ý lắng nghe GV trình bày chuẩn kiểm tra	SP: Tạo sự tự tin cho học sinh để bước vào kiểm tra.

Hoạt động 2: CHUẨN BỊ NỘI DUNG KIỂM TRA (13 phút)		
<b>1. Mục tiêu:</b> - Chuẩn bị cho HS thích nghi với hoạt động kiểm tra gấp bụng		
<b>2. Nội dung:</b> *Thực hành: Tập kỹ thuật gấp bụng		
HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
☞ Hướng dẫn kỹ thuật bài kiểm tra	☞ HS Chú ý quan sát GV làm	SP1: HS biết được nội

<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV thực hành mẫu kỹ thuật gập bụng</li> <li>- Nhắc nhở quy định kiểm tra với thời gian 30''</li> <li>☞ Tổ chức và điều khiển luyện tập</li> <li>Cho mỗi HS gập bụng thử</li> </ul>	<p>bài mẫu kiểm tra và nghe các quy định.</p> <p>☞ HS ôn luyện thực hành theo chỉ đạo của GV</p>	<p>dụng kiểm tra.</p> <p>SP2: HS biết cách gập bụng</p>
---	--	---

### Hoạt động 3: KIỂM TRA (22 phút)

#### 1. Mục tiêu:

- Đạt được chuẩn kiểm tra rèn luyện thân thể với nội dung gập bụng

#### 2. Nội dung:

- Kiểm tra thực hành đối với từng học sinh.

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ GV phổ biến nội dung và yêu cầu kiểm tra</li> <li>☞ GV Tổ chức kiểm tra</li> <li>- Phân nhóm</li> <li>- Bố trí HS hỗ trợ.</li> <li>- Bố trí HS làm trọng tài thành tích và trọng tài thư ký.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ HS chú ý lắng nghe GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra.</li> <li>☞ HS thực hiện kiểm tra theo nhóm do GV phân công</li> </ul>	<p>SP: HS biết được năng lực bản thân và hiểu được tầm quan trọng của việc rèn luyện thân thể</p>

## Hoạt động 4: KẾT THÚC (7 phút)

### 1. Mục tiêu:

- Để cho cơ thể HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi tích cực, thoải mái sau buổi tập.
- Kiểm tra lại quá trình học tập.
- HS biết được năng lực của bản thân.

### 2. Nội dung:

- Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu.
- Công bố kết quả kiểm tra
- Nhận xét, đánh giá

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Cho HS thả lỏng cơ thể, hít thở sâu.</li> <li>☞ GV công bố kết quả kiểm tra.</li> <li>☞ GV nhận xét, đánh giá năng lực HS</li> <li>☞ Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Đi bộ theo vòng tròn kết hợp thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.</li> <li>- Đứng theo vòng tròn, đồng loạt cúi người thả lỏng thân trên.</li> <li>☞ HS chú ý lắng nghe GV công bố kết quả kiểm tra.</li> <li>☞ HS chú ý lắng nghe GV nhận xét, đánh giá năng lực HS</li> <li>☞ Thực hiện các yêu cầu về nhà của GV</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- HS cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết.</li> <li>- HS biết được năng lực của bản thân.</li> <li>- Kiểm tra lại quá trình rèn luyện.</li> <li>- Hiểu được tầm quan trọng của tập luyện thêm ngoài giờ.</li> </ul>

### D. RÚT KINH NGHIỆM

.....

.....

.....

**Tiết 67-68**

**TIẾT 1: Chủ đề 6: Kỹ thuật thủ môn**

**A. MỤC TIÊU BÀI HỌC**

**1. Về kiến thức**

- Hoàn chỉnh kỹ thuật phát bóng thấp tay.
- Hoàn chỉnh kỹ thuật phát bóng thấp tay.
- Biết phối hợp bài tập phát bóng thấp tay và phát bóng cao tay.
- Nhận biết được một số sai sót trong kỹ thuật phát bóng thấp tay và phát bóng cao tay và biết cách sửa sai

**2. Về năng lực**

**2.1. Năng lực chung:**

- Năng lực tự chủ và tự học: HS tự tìm tòi tranh ảnh về kỹ thuật phát bóng bằng tay để phục vụ bài học.; Rèn luyện kỹ năng tự học, tự tổ chức các hình thức tập luyện.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác, biết hợp tác trong nhóm, để thực hiện bài tập và các trò chơi để hỗ trợ phát triển thể lực

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- Vận dụng được một số điều luật môn bóng đá vào trong tập luyện và đấu tập.
- Nắm và thực hiện được kỹ thuật phát bóng thấp tay và phát bóng cao tay.
- Biết điều chỉnh sai sót về kỹ thuật phát bóng bằng tay.
- Biết cách chơi và tham gia chơi được một số trò chơi vận động.

**3. Về phẩm chất**

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- Chủ động tiếp thu và vận dụng kiến thức đã học để rèn luyện thân thể.
- Có ý thức vượt khó, biết phối hợp nhóm, thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ, hỗ trợ nhau trong tập luyện

**B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

## 1. Đối với giáo viên

- KHDH, tranh, ảnh và các tư liệu liên quan bài học.
- Bóng đá , nắm thể thao , còi...
- Chuẩn bị sân tập sạch sẽ, thoáng mát ..

## 2. Đối với học sinh

- Trang phục thể thao, tham gia làm vệ sinh khu vực tập luyện ...

## C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

### Hoạt động 1: MỞ ĐẦU (5 phút)

#### 1. Mục tiêu:

- Tạo hứng thú cho học sinh khi nghiên cứu nội dung bài học, trong đó thông qua các câu hỏi liên quan bài học.
- GV định hướng HS vào một trong những nội dung trọng tâm bài học là kỹ thuật bắt bóng lăn sệt.
- Chuẩn bị cho cơ thể dễ dàng thích nghi với hoạt động tập luyện môn bóng đá.

#### 2. Nội dung:

+*Câu hỏi:* Trong tập luyện và thi đấu bóng đá khi nào thì thủ môn được dùng tay đưa bóng vào cuộc?

- Tổ chức khởi động
- Kiểm tra bài cũ

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<p>1 ☞ Nhận lớp, hỏi thăm tình hình sức khỏe của học sinh.</p> <p>-Kiểm tra sĩ số</p> <p>-Thăm hỏi sức khoẻ học sinh</p> <p>☞ Giới thiệu nội dung yêu cầu của tiết học.</p> <p>☞ Biên chế lớp thành 4 tổ để thảo luận.</p> <p>☞ Nêu câu hỏi</p>	<p>☞ Lớp trưởng: Tập hợp lớp thành 4 hàng ngang; báo cáo sĩ số và tình hình lớp cho GV ...</p> <p>☞ Lắng nghe GV giới thiệu nội dung yêu cầu của tiết học.</p> <p>☞ Ổn định và làm việc theo tổ của mình, sau đó cử đại diện phát biểu ý kiến .</p>	<p>SP1: GV nắm bắt được tình hình sức khỏe của HS và HS biết được nội dung yêu cầu của tiết học.</p> <p>☛ GV nhận xét các thảo</p>

<p><u>Câu hỏi</u> : Trong tập luyện và thi đấu bóng đá khi nào thì thủ môn được dùng tay đưa bóng vào cuộc?</p> <p>☞ Tổ chức và điều khiển khởi động</p> <p>*Điều khiển khởi động chung</p> <p>*Điều khiển khởi động KĐCM</p> <p>☞ Kiểm tra bài cũ: Kiểm tra 2 HS</p>	<p><i>Trả lời: Mang găng tay, ...</i></p> <p>☞ HS thực hiện theo điều khiển của GV để khởi động.</p> <p>1. Thực hiện KĐC</p> <p>+ Chạy chậm nhẹ nhàng~300m</p> <p>+ Xoay các khớp cổ, cổ tay, cổ chân, khuỷu tay, vai, gối, hông, ép ngang, ép dọc.</p> <p>2. Thực hiện KĐCM:</p> <p>- Chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi; chạy đạp sau; chạy đá gót chạm mông; chạy đá lăng chân trước; chạy đá lăng chân vào trong; chạy đá lăng chân sang 2 bên; chạy cắt kéo; chạy đi ngang; chạy lùi; chạy-bật nhảy đánh đầu; chạy tăng tốc</p> <p>☞ Thực hiện k/t tại chỗ phát bóng cao tay với cự ly 5-7m</p>	<p>luyện của HS và chốt ý đúng: Khi thủ môn bắt được bóng ...</p> <p>- HS chuyển từ trạng thái tĩnh lúc chưa vận động sang trạng thái sẵn sàng vận động.</p> <p>SP2: HS chuyển từ trạng thái tĩnh sang trạng thái sẵn sàng vận động. Tinh thần hưng phấn, nhịp tim đập nhanh, thở mạnh, đổ mồ hôi, các cơ khớp linh hoạt ...</p> <p>SP3: HS thực hiện được kỹ thuật tại chỗ phát bóng cao tay với cự ly 5-7m</p>

## Hoạt động 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI (5 phút)

### 1. Mục tiêu:

- Biết phối hợp bài tập phát bóng thấp tay và cao tay
- Hiểu được cấu trúc và hoạt động của kỹ thuật phát bóng



- Biết cách thực hiện và vận dụng các bài tập “ phát bóng”

## 2. Nội dung:

- Kỹ thuật phối hợp phát bóng thấp tay và cao tay.

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<p>☞ GV giới thiệu kỹ thuật các bài tập:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Đứng tại chỗ mô phỏng động tác phát bóng thấp tay, cao tay.</li><li>- Thực hiện 3-5 bước đà mô phỏng tư thế phát bóng thấp tay, cao tay.</li><li>- Từng cặp đôi luân phiên tại chỗ phát bóng thấp tay kết hợp bắt bóng lăn sệt và phát bóng cao tay với cự ly 6-8m.</li><li>- Từng cặp đôi luân phiên chạy 3-5 bước đà phát bóng cao tay và thấp tay cho bạn với cự ly 9-10m.</li><li>- Nhóm bốn học sinh phối hợp đá bóng, bắt bóng, phát bóng, dừng bóng.</li></ul>	<p>☞ HS xếp lớp thành 4 hàng ngang quan sát, lắng nghe và nêu ý kiến phát biểu</p> <p>☞ HS quan sát GV thị phạm động tác mẫu; hỏi những điều mà mình chưa hiểu rõ...</p>	<p>SP1: HS có được khái niệm ban đầu về kỹ thuật các bài tập</p> <p>SP2: Thông hiểu được kỹ thuật phát bóng thấp tay và phát bóng cao tay</p>

### Hoạt động 3: LUYỆN TẬP (25 phút)

#### 1. Mục tiêu:

- Hoàn chỉnh kỹ thuật phát bóng thấp tay và phát bóng cao tay
- Bước đầu thực hiện được kỹ thuật các bài tập phát bóng bằng tay
- Biết tự tập và biết phối hợp tập luyện nhóm.

## 2. Nội dung:

- Ôn luyện kỹ thuật phát bóng bằng tay
- Luyện tập kĩ thuật các bài tập phát bóng bằng tay
- Trò chơi “Đội trưởng”
- Thi đấu tập

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<p>☞ GV phổ biến nội dung và yêu cầu tập luyện</p> <p>☞ Tổ chức và hướng dẫn HS tập luyện</p> <p>BT1: Đứng tại chỗ mô phỏng động tác phát bóng thấp tay.</p> <p>BT2: Đứng tại chỗ mô phỏng động tác phát bóng cao tay.</p> <p>BT3: Thực hiện 3-5 bước đà mô phỏng tư thế phát bóng thấp tay.</p> <p>BT4: Thực hiện 3-5 bước đà mô phỏng tư thế phát bóng cao tay.</p> <p>BT5: Từng cặp đôi luân phiên tại chỗ phát bóng thấp tay kết hợp bắt bóng lăn sệt và phát bóng cao tay với cự ly 6-8m.</p> <p>BT6: Từng cặp đôi luân phiên chạy 3-5 bước đà phát bóng cao tay và thấp tay cho bạn với cự ly 9-10m.</p> <p>-BT7: Nhóm bốn học sinh phối hợp đá bóng, bắt bóng, phát bóng, dừng bóng.</p> <p>☞ Gọi 02 HS thực hiện KT tại chỗ phát bóng cao tay với cự ly 5-7m</p>	<p>☞ HS chú ý lắng nghe GV phổ biến nội dung, yêu cầu tập luyện.</p> <p>☞ HS quan sát và đồng loạt thực hiện các bài tập 1,2,3,4</p> <p># Sơ đồ tập- BT5 &amp; BT6</p> <p>↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑</p> <p>↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑</p> <p>↑</p> <p>↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑</p> <p>↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑</p> <p>☞ HS tập luyện theo nhóm, giúp đỡ và sửa sai cho nhau.</p>	<p>SP1: HS hoàn chỉnh kỹ thuật phát bóng thấp tay</p> <p>SP2: HS hoàn chỉnh được kỹ thuật phát bóng cao tay</p> <p>SP3: HS cơ bản hình thành được kỹ thuật phát bóng bằng tay</p>

	<p>- Từng HS tự giác tập luyện theo tổ nhóm; kĩ thuật nào chưa thực hiện được thì nhờ bạn bè và GV chỉ dẫn.</p> <p>☞ HS nêu quan điểm của mình về khả năng thực hiện của bạn</p>	<p>SP4: HS Nhận biết và thực hiện được kỹ thuật phát bóng bằng tay và hỗ trợ cho bạn thực hiện động tác đúng.</p>
--	--	---

**TRÒ CHƠI**  
“Đội trưởng”

- Chuẩn bị: Chia lớp thành 2 đội với số người bằng nhau, đội trưởng của mỗi đội đứng trong vòng tròn đội mình.

- Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, đội có bóng tìm cách dùng tay chuyền bóng cho đội trưởng, bóng đến tay đội trưởng được 1 điểm. Đội không có bóng cố giành bóng và ngăn cản đội bạn chuyền bóng cho đội trưởng. Kết thúc trò chơi đội được nhiều điểm hơn là đội thắng.



*SP6: HS có được trò chơi rèn luyện sự khéo léo và năng lực phối hợp bắt bóng.*

**THI ĐẤU TẬP**

☞ GV tổ chức cho HS thi đấu.

- Chia lớp thành nhiều đội tùy theo số lượng
- Nam, nữ thi đấu riêng
- GV làm trọng tài điều khiển thi đấu



SP6: HS biết áp dụng các kỹ thuật đã học và luật vào thi đấu

**Hoạt động 4: VẬN DỤNG (5 phút)**

**1. Mục tiêu:**

- Giúp cho HS củng cố lại bài học

- Vận dụng vào thực tế

## 2. Nội dung:

- Câu hỏi: Thủ môn sử dụng kỹ thuật phát bóng thấp tay, cao tay trong những trường hợp nào ?

- Thực hiện kỹ thuật phối hợp bắt bóng lăn sệt với cự ly đá bóng 9 m.

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<p>☞ GV đặt câu hỏi cho các nhóm trả lời:</p> <p>+ <i>Câu hỏi:</i> Thủ môn sử dụng kỹ thuật phát bóng thấp tay, cao tay trong những trường hợp nào ?</p> <p>☞ GV gọi vài HS thực hiện kỹ thuật:</p> <p>- Chạy 3-5 bước đà phát bóng thấp tay với cự ly 7-9m.</p> <p>- Chạy 3-5 bước đà phát bóng cao tay với cự ly 10-12m.</p>	<p>☞ Các nhóm thảo luận rồi cử đại diện phát biểu.</p> <p>- Thời gian thảo luận 1 phút/1 câu hỏi</p> <p>☞ Mỗi nhóm cử đại diện lên thực hiện nội dung bài tập vận dụng nâng cao.</p>	<p>☞ GV nhận xét chốt ý câu trả lời: <i>Thủ môn sử dụng kỹ thuật phát bóng thấp tay để chuyển những đường bóng bay thấp hoặc lăn trên sân cho đồng đội; Sử dụng kỹ thuật phát bóng cao tay để chuyển cho đồng đội khi đang ở trên nửa sân của đội nhà hoặc để phát động tấn công.</i></p> <p>SP:HS thực hiện được kỹ thuật phát bóng bằng tay.</p>

**Hoạt động 5: KẾT THÚC (5phút)**

### 1. Mục tiêu:

- Để cho cơ thể HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi tích cực, thoải mái sau buổi tập
- Kiểm tra lại quá trình học tập.

### 2. Nội dung:

- Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu.
- Nhận xét, đánh giá về kết quả và quá trình học trong học kỳ 2 và cả năm.

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<p>☞ Cho HS thả lỏng cơ thể, hít thở sâu.</p> <p>☞ Nhận xét, đánh giá về kết quả và quá trình học trong học kỳ 2 và cả năm.</p>	<p>☞ Đi bộ theo vòng tròn kết hợp thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Đứng theo vòng tròn, đồng loạt cuối người thả lỏng thân trên.</li><li>- Ngồi theo vòng tròn tự xoa bóp chân tay và rung chân.</li></ul> <p>☞ Lắng nghe nhận xét, đánh giá của GV và cho ý kiến phát biểu.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- HS cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết.</li><li>- Hiểu được tầm quan trọng của tập luyện bóng đá và đặt mục tiêu phấn đấu cho năm học đến.</li></ul>

## TIẾT 2

### KIỂM TRA CUỐI KỲ II

#### A. MỤC TIÊU

##### 1. Về kiến thức

- Hiểu mục đích, tác dụng của kỹ thuật phát bóng thấp tay và cao tay.

- Hoàn thiện kỹ thuật chỗ đánh đầu bằng trán giữa
- Thực hiện được kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa vào cầu môn mini

## **2. Về năng lực**

### **2.1. Năng lực chung:**

- Năng lực tự chủ và tự học: Rèn luyện kỹ năng tự học, tự tổ chức các hình thức tập luyện.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về các kỹ thuật bóng đá đã học.

### **2.2. Năng lực đặc thù:**

- Nắm và thực hiện được kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa.

## **3. Về phẩm chất**

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- Chủ động tiếp thu và vận dụng kiến thức đã học để kiểm tra.

## **B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIÊU**

### **1. Đối với giáo viên**

- Kế hoạch kiểm tra , biên bản kiểm tra, viết, ...
- Bàn ghế phục vụ kiểm tra.
- Bóng đá , nắm thể thao , còi...
- Chuẩn bị sân tập sạch sẽ, có cầu môn

### **2. Đối với học sinh**

- Trang phục thể thao, tham gia làm vệ sinh khu vực kiểm tra ...

## **C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

### **Hoạt động 1: PHỔ BIẾN NỘI DUNG KIỂM TRA (3 phút)**

#### **1. Mục tiêu:**

- Tạo sự tự tin cho học sinh để bước vào kiểm tra.
- Chuẩn bị cho HS thích nghi với hoạt động kiểm tra lý thuyết và thực hành.

#### **2. Nội dung:**

- Phổ biến phương pháp kiểm tra

- Phổ biến chuẩn kiểm tra		
HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<p>☞ GV Phổ biến phương pháp kiểm tra</p> <p>* Phần lý thuyết:</p> <p>- Bốc thăm câu hỏi - chuẩn bị 3’.</p> <p>- Trả lời câu hỏi – 1’</p> <p>* Phần thực hành</p> <p>- HS chọn 1 trong 2 kỹ thuật đá bóng để kiểm tra.</p> <p>- Thực hiện đá bóng 5 lần vào cầu môn.</p> <p>☞ GV Phổ biến chuẩn kiểm tra</p> <p>* Mức đạt : Trả lời đúng câu hỏi và thực hành được 3/5 lần đạt yêu cầu kỹ thuật trở lên.</p> <p>* Mức không đạt : Trả lời không đúng câu hỏi hoặc thực hành được 2/5 lần đạt yêu cầu kỹ thuật trở lại.</p>	<p>☞ HS chú ý lắng nghe GV trình bày phương pháp kiểm tra</p> <p>☞ HS chú ý lắng nghe GV trình bày chuẩn kiểm tra</p>	<p>SP1: Tạo sự tự tin cho học sinh để bước vào kiểm tra.</p> <p>SP2: Chuẩn bị cho HS thích nghi với hoạt động kiểm tra lý thuyết và thực hành.</p>

## Hoạt động 2: CHUẨN BỊ NỘI DUNG KIỂM TRA (13 phút)

### 1. Mục tiêu:

- Tạo sự tự tin cho học sinh để bước vào kiểm tra lý thuyết

- Chuẩn bị cho HS thích nghi với hoạt động kiểm tra thực hành

## 2. Nội dung:

\* Lý thuyết: GV nêu các câu hỏi nằm trong khuôn khổ kiểm tra

\*Thực hành

- Ôn luyện kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa.

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<p>☞ Tổ chức ôn phần lý thuyết</p> <p>* GV nêu câu hỏi</p> <p><i>Câu hỏi 1: Trong tập luyện và thi đấu bóng đá, ưu thế của đánh đầu so với đá bóng là gì?</i></p> <p><i>Câu hỏi 2: Kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa thường được sử dụng trong tình huống nào?</i></p> <p><i>Câu hỏi 3: Câu hỏi: Trong luyện tập và thi đấu bóng đá, đánh đầu có được coi là một loại hình kỹ thuật hay không?</i></p> <p><i>Câu hỏi 4: Cảm nhận ban đầu về những khó khăn trong tập kỹ thuật đánh đầu là gì ?</i></p> <p><i>Câu hỏi 5: Trong luyện tập và thi đấu bóng đá, đánh đầu</i></p>	<p>☞ HS trả lời câu hỏi</p> <p>- TL1: ...</p> <p>TL2: ...</p> <p>TL3: ...</p> <p>- TL4: ...</p>	<p><i>TL1: Ưu thế của đánh đầu so với đá bóng là không chế hoặc xử lý được các đường bóng trên cao.</i></p> <p><i>TL2: Trong các tình huống bóng bổng bay hướng trước mặt đến.</i></p> <p><i>TL3: Trong luyện tập và thi đấu bóng đá, đánh đầu được coi là một loại hình kỹ thuật.</i></p> <p><i>TL4: Khó tiếp xúc bóng bằng trán giữa; Sợ bóng va chạm với mặt</i></p> <p><i>TL5: Được tính bàn thắng</i></p>



<p>bóng bay vào cầu môn có được tính bàn thắng hay không?</p> <p><i>Câu hỏi 6:</i> Trong luyện tập và thi đấu bóng đá, thủ môn có được đánh đầu phá bóng không?</p> <p>* Chia lớp thành 4 nhóm tự tổ chức ôn luyện về kỹ thuật.</p> <p>* Nội dung</p> <p>+ Thực hành:</p> <p>- Ôn luyện kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữ vào cầu môn mini với cự ly 6m.</p>	<p>TL5: ...</p> <p>TL6: ...</p> <p>☞ HS ôn luyện thực hành theo nhóm, giúp đỡ và sửa sai cho nhau.</p> <p>☞ Từng HS tự giác ôn luyện theo tổ nhóm; kỹ thuật nào chưa thực hiện được thì nhờ bạn bè chỉ dẫn.</p>	<p>TL6: Thủ môn được quyền chơi bóng bằng đầu.</p> <p>SP2: HS thực hiện được kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữ vào cầu môn mini với cự ly 6m</p>
--	---	--

### Hoạt động 3: KIỂM TRA (22 phút)

#### 1. Mục tiêu:

- Hoàn thiện kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa.
- Thực hiện được bài kiểm tra đánh đầu vào cầu môn

#### 2. Nội dung:

- Kiểm tra lý thuyết và kiểm tra thực hành đối với từng học sinh.

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ GV phổ biến nội dung và yêu cầu kiểm tra</li> <li>☞ Tổ chức kiểm tra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ HS chú ý lắng nghe GV phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra.</li> </ul>	

<p>+ Lý thuyết</p> <p>Mỗi HS bốc thăm để trả lời câu hỏi trước khi thực hành</p> <p>+ Thực hành</p> <p>Mỗi HS thực hiện tại chỗ đánh đầu vào cầu môn mini với cự ly 5-6m</p>	<p>☞ HS bốc thăm câu hỏi và được chuẩn bị 3' trước khi trả lời</p>	<p>SP1: HS thông hiểu kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa</p> <p>SP2: HS hoàn chỉnh kỹ thuật tại chỗ đánh đầu vào cầu môn</p>
--	--	--

### Hoạt động 4 : KẾT THÚC (7 phút)

#### 1. Mục tiêu:

- Để cho cơ thể HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi tích cực, thoải mái sau buổi tập
- HS biết được năng lực của bản thân.

#### 2. Nội dung:

- Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu.
- GV công bố kết quả kiểm tra
- GV nhận xét, đánh giá năng lực HS.

HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Giáo viên	Học sinh	
<p>☞ Cho HS thả lỏng cơ thể, hít thở sâu.</p> <p>☞ GV công bố kết quả kiểm tra.</p> <p>☞ GV nhận xét, đánh giá năng lực HS</p> <p>☞ Giao nhiệm vụ về nhà.</p>	<p>☞ Đi bộ theo vòng tròn kết hợp thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.</p> <p>- Đứng theo vòng tròn, đồng loạt cuối người thả lỏng thân trên.</p> <p>- Ngồi theo vòng tròn tự xoa bóp chân tay và rung chân.</p> <p>☞ HS chú ý lắng nghe GV công bố kết quả kiểm tra.</p> <p>☞ HS chú ý lắng nghe GV nhận xét, đánh giá năng lực</p>	<p>- HS cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết.</p> <p>- HS biết được năng lực của bản thân.</p> <p>- Kiểm tra lại quá</p>

<p>☞ Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới</p>	<p>HS</p> <p>☞ Thực hiện các yêu cầu về nhà của GV</p>	<p>trình học tập.</p> <p>- Hiểu được tầm quan trọng của tập luyện thêm ngoài giờ.</p>
---	--	---