**KHBD : Số 03** **BÓNG ĐÁ – LỚP 11**

Tuần : 03 Ngày soạn: 10 - 8

Tiết KHDH: 5 + 6 Ngày dạy:

***NỘI DUNG BÀI DẠY:***

***- Ôn: + Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân***

***+ Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân và bằng mu giữa bàn chân***

***- Học: Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân.***

***- Thể lực: Do GV chọn***

**I. Mục tiêu:**

***1. Kiến thức:***

- Học sinh biết cách thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân, kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân và mu giữa bàn chân.
- HS hiểu và ghi nhớ nguyên lý, yếu lĩnh kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân.
- Học sinh biết cách thực hiện bài tập thể lực nhằm nâng cao sức khỏe.

***2. Phẩm chất:***

*Bài học góp phần hình thành các phẩm chất chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm, cụ thể:*

- Chăm chỉ: Có ý thức tự học, tự rèn luyện, tự giác, tích cực, nhiệt tình tham gia hoạt động nhóm
- Trung thực: + Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân, tổ nhóm.

+ Nhận xét đúng, trung thực về các bạn khi thực hiện kĩ thuật động tác.

- Trách nhiệm: Có ý thức hỗ trợ, giúp đỡ, hợp tác với các bạn trong nhóm để đạt kết quả tốt.

***3. Năng lực:*** *Bài học góp phần hình thành, phát triển các năng lực sau đây:*

**3.1. Năng lực chung.**

***- Năng lực tự chủ và tự học:***

+ HS chủ động tìm hiểu tài liệu, video, hình ảnh liên quan bài học, quan sát động tác của GV

+ HS có ý thức tập luyện cá nhân, phát huy năng lực tự học, tự quan sát, tự sửa sai.

***- Năng lực giao tiếp và hợp tác:***

+ Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với tranh ảnh và quan sát để trình bày thông tin về động tác.

+ Biết hợp tác trong nhóm, cặp đôi để thực hiện kĩ thuật, bài tập.

***- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:***

+ Biết phán đoán, xử lí các tình huống linh hoạt trong tập luyện môn Bóng đá.

+ Thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân, cặp đôi và tổ/nhóm, HS biết phát hiện sai lầm của mình và của bạn khi tập luyện từ đó nhận xét, điều chỉnh, sửa sai rút kinh nghiệm cho bản thân.

**3.2. Năng lực đặc thù.**

***- NL chăm sóc sức khỏe:***

+ HS giữ gìn vệ sinh cá nhân, vệ sinh sân tập trước, trong và sau khi học.

+ HS nghiêm túc, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

***- NL vận động cơ bản:***

+ HS thực hiện được kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân, kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân và mu giữa bàn chân.

+ Bước đầu hình thành được kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân.

+ Thực hiện được bài tập phát triển thể lực.

***- NL hoạt động TDTT:***

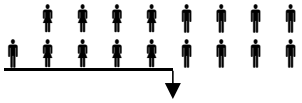
+ HS biết và tham gia tích cực vào hoạt động nhóm, trình diễn.

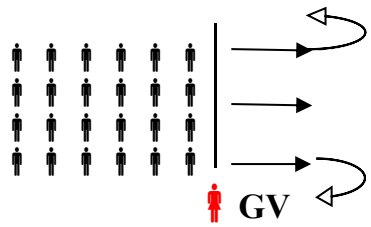
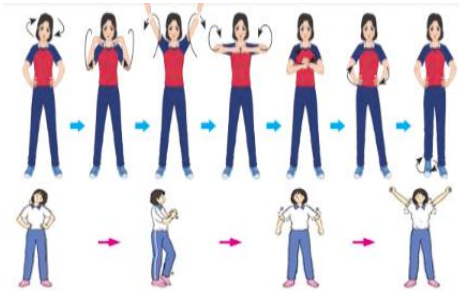
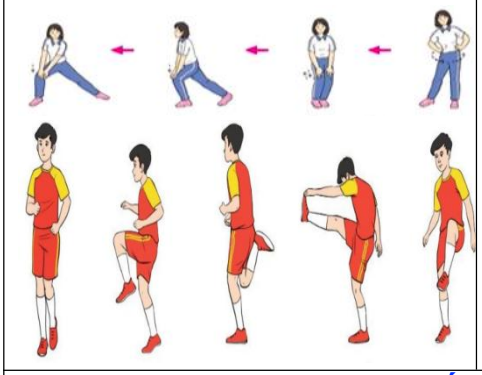
+ Vận dụng được những hiểu biết về môn Bóng đá để sinh hoạt và tập luyện hằng ngày.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu.**

- Địa điểm: Sân Bóng đá của trường.
- Giáo viên: KHBD; tranh ảnh (nếu có); còi; 20 nấm, cầu môn: 02; lưới: 02; 20 quả bóng đá
- Học sinh: Trang phục thể thao, giày thể thao.

**III. Tiến trình dạy học.**

| NỘI DUNG | LVĐ | PHƯƠNG PHÁP, HÌNH THỨC TỔ CHỨC VÀ YÊU CẦU | |
|---|---|---|---|
| | | HOẠT ĐỘNG CỦA GV | HOẠT ĐỘNG CỦA HS |
| **A. Hoạt động: Mở đầu. (10-15')**<br>**a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế cho HS tiếp nhận nhiệm vụ học tập.<br>**b. Nội dung:** Nhận lớp; phổ biến nội dung, mục tiêu bài học; khởi động<br>**c. Sản phẩm:** HS tiếp thu phổ biến của GV và thực hiện được bài khởi động chung, chuyên môn<br>**d. Tổ chức thực hiện:** | | | |
| * ***Nhận lớp:*** LT Tập trung lớp thành 4 tổ hàng ngang, điểm số, báo cáo. | | ***Bước 1: Giao nhiệm vụ.***<br>- GV yêu cầu LT tập trung lớp điểm số, báo cáo.<br>+ PP sử dụng lời nói.<br>+ PP trực quan. | ***Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***<br>- HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.<br>  <br>**GV**<br>Nhận lớp |
| * ***Giáo viên phổ biến:*** nội dung, mục tiêu bài học. | | - GV nhận lớp phổ biến nội dung, mục tiêu của bài học.<br>- Hỏi thăm tình hình sức khỏe và kiểm tra trang phục của HS | - LT tập trung lớp, điểm số, báo cáo tình hình lớp học cho GV. |
| * ***Khởi động chung:***<br>+ Bài thể dục tay không: Vươn thở, tay vai, tay ngực, vặn mình, lườn, lưng bụng, chân, toàn thân<br>+ Các khớp cổ tay, chân, vai, hông, gối, ép ngang, dọc,….. | 2lx8n<br>/1đtác | - GV quan sát, chỉ dẫn cho HS thực hiện khởi động.<br>* GV tổ chức cho HS khởi động dưới hình thức: Luyện tập đồng loạt, tổ/nhóm.<br>- PP đồng loạt. | - LT điều khiển lớp khởi động chung, chuyên môn.<br> <br>**GV** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **** Khởi động chuyên môn:***<br>+ Chạy bước nhỏ;<br>+ Chạy nâng cao đùi;<br>+ Chạy gót chạm mông;<br>+ Chạy đá duỗi chân;<br>+ Chạy mở đùi. | 10m/đt | - PP dòng chảy | Đội hình 4 hàng ngang so le<br>  |
| **** Kiểm tra TX:*** Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.<br>  <br>  | 1-2hs | - GV gọi 1-2HS lên thực hiện kĩ thuật<br><br>***Bước 4: K/luận, nhận định***<br>- GV nhận xét quá trình khởi động của cả lớp.<br>+ GV nhận xét, sử dụng phương pháp quan sát, công cụ là thang đo để đánh giá mức độ thực hiện của HS.<br><br>**** Yêu cầu:***<br>+ Trang phục gọn gàng.<br>+ Trật tự - nghiêm túc.<br>+ HS tích cực, chủ động và thực hiện được các động tác khởi động.<br>+ Thực hiện được bài kiểm tra | 1-2HS lên thực hiện kĩ thuật<br><br>***Bước 3: Báo cáo, thảo luận***<br>- LT báo cáo kết quả khởi động của lớp.<br>+ Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện bài kiểm tra của bạn. |

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

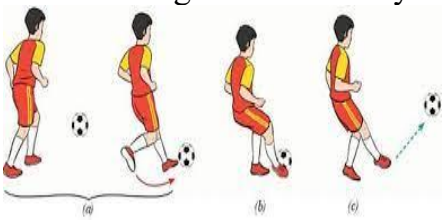
***1. Hoạt động 1: Ôn: Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân (15-20 phút)***

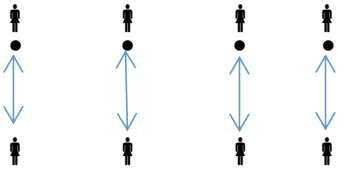
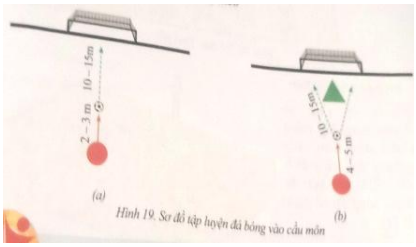
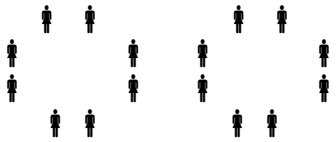
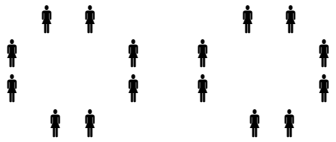
**a. Mục tiêu:** Hình thành được kĩ năng cho HS khi thực hiện kĩ thuật

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

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

**d. Tổ chức thực hiện:**

| | | | |
|---|---|---|---|
| *** Hình thành kiến thức:**<br>***đá bóng bằng lòng bàn chân***<br>Nhắc lại cách thực hiện kĩ thuật để HS định hình được động tác và nêu những điểm cần chú ý.<br>  <br>*** Luyện tập:** | | ***Bước 1: Giao nhiệm vụ***<br>- GV thực hiện lại kĩ thuật<br>+ PP sử dụng lời nói<br><br>* GV tổ chức cho HS tập kĩ thuật dưới hình thức: Tập luyện | ***Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***<br>- HS quan sát chú ý.<br>+ PP trực quan.<br><br>* HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV/NT. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | cặp đôi, tổ/nhóm. | |
| ➢ **BT1:** Hai HS 1 cặp, đứng đối diện cách nhau 4-5m. thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân qua lại. (Nếu nhóm có 3HS thì luân phiên nhau tập luyện) | 20-30L /hs | ➢ Luyện tập theo cặp đôi**:** 1 HS tập; 1 HS quan sát và nhận xét bạn tập → đổi lại.<br>(PP phân nhóm cặp đôi, PP lặp lạ |  <br>▲GV (BT1) |
| ➢ **BT2:** Đá bóng vào cầu môn (không có thủ môn): Hàng 1+2 thực hiện, hàng 3+4 quan sát bạn thực hiện → đổi lại. | 3-7L/hs | ➢ Luyện tập theo nhóm. Mỗi nhóm có 1 nhóm trưởng điều khiển cả nhóm cùng tập.<br>(PP phân nhóm, PP lặp lại). |  <br>▲GV (BT2) |
| ➢ **BT3:** Chia lớp thành 5-6 nhóm, đứng thành vòng tròn, mỗi nhóm 1 quả bóng thực hiện kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân qua lại giữa các thành viên trong nhóm. | 15-20L /hs | (PP phân nhóm, PP lặp lại). |  <br>▲GV (BT3)<br>  |
| | | * GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện. | - HS tích cực tập luyện và qua sát, tự giác sửa sai rút kinh nghiệm bản thân. |
| | | ***Bước 4: Kết luận, nhận định***<br>⟶ Mời 2HS thực hiện (trình diễn) lại kĩ thuật đã học.<br>- GV quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS sau cùng nhằm đáp ứng yêu cầu cần đạt và sửa sai cho HS<br>* ***Yêu cầu*:**<br>- HS thực hiện được kĩ thuật<br>- Phối hợp động tác nhịp nhàng.<br>- Chọn thời điểm tiếp xúc bóng hợp lí.<br>- Giúp đỡ bạn cùng tập. | ***Bước 3: Báo cáo, thảo luận***<br>- Nhóm trưởng báo cáo tình hình tập luyện của các bạn.<br>- 2HS lên thực hiện (trình diễn lại kĩ thuật đã học.<br>- Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ thự hiện lại kĩ thuật của bạn.<br>+ Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV. |

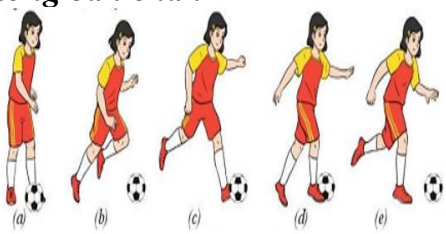
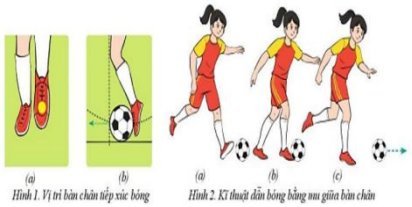
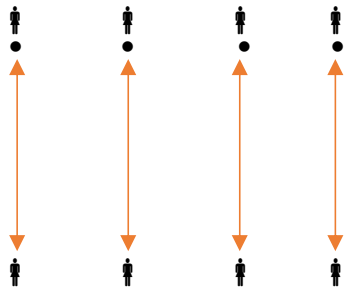
**2. *Hoạt động 2: Ôn: Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân và mu giữa bàn chân. (10-15')***

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

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

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

**d. Tổ chức thực hiện:**

| | | | |
|---|---|---|---|
| *** Hình thành kiến thức:**<br>Nhắc lại cách thực hiện kĩ thuật để HS định hình được động tác và nêu những điểm cần chú ý.<br>***1. Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân***<br>  <br>***2. Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân***<br>  <br>Hình 1. Vị trí bàn chân tiếp xúc bóng<br>Hình 2. Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân | | ***Bước 1: Giao nhiệm vụ***<br>- GV thực hiện lại kĩ thuật<br>+ PP sử dụng lời nói | ***Bước 2: Thực hiện n/ vụ***<br>- HS quan sát chú ý.<br>+ PP trực quan. |
| *** Luyện tập:**<br><br>➢ **BT:** Dẫn bóng theo đường thẳng. Hai HS 1 cặp, đứng đối diện cách nhau 8-10m. Thực hiện kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân và mu giữa bàn chân vòng qua bạn và dẫn bóng về vị trí ban đầu kết hợp đá bóng bằng lòng bàn chân cho bạn → Đổi lại (Nếu nhóm có 3HS thì luân phiên nhau tập luyện) | 5-10L | * GV cho HS tập kĩ thuật dưới hình thức: Luyện tập cặp đôi.<br>➢ Luyện tập theo cặp đôi: 1 HS tập; 1 HS hỗ trợ, quan sát và nhận xét → đổi lại.<br>(PP phân nhóm cặp đôi, PP lặp lại)<br>■ GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện<br><br>***Bước 4: Kết luận, nhận định***<br>→ Mời 2HS thực hiện lại kĩ thuật đã học.<br>- GV quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS sau cùng nhằm đáp ứng yêu | * HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV/NT.<br>  <br>▲GV<br>- HS tích cực tập luyện và quan sát, tự giác sửa sai rút kinh nghiệm bản thân.<br><br>***Bước 3: Báo cáo, thảo luận***<br>- Nhóm trưởng báo cáo tình hình tập luyện của các bạn.<br>- 2HS lên thực hiện lại kĩ thuật đã học. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | cầu cần đạt và sửa sai cho HS<br>* ***Yêu cầu*:**<br>- HS thực hiện được kĩ thuật<br>- Phối hợp động tác nhịp nhàng.<br>- Giúp đỡ bạn cùng tập. | ← Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện lại kĩ thuật của bạn.<br>+ Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV. |

***3. Hoạt động 3: Học: Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân. (20-25')***

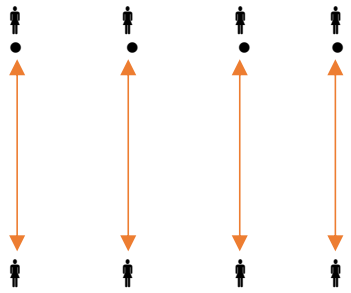
**a. Mục tiêu:** - Trang bị cho HS kiến thức cơ bản kĩ thuật.
- HS ghi nhớ và hiểu được nguyên lý, yếu lĩnh kĩ thuật động tác.

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

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

**d. Tổ chức thực hiện:**

| | | | |
|---|---|---|---|
| *** Hình thành kiến thức mới:**<br>***1. Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân***<br> <br>**- TTCB:** Đứng chân trước chân sau, chân không thuận đặt ngang với bóng khoảng 15-20cm, chân sau cách chân trước 1 bước nhỏ, thân người hơi ngả về trước.<br>**- Thực hiện:** Chân dẫn bóng đưa từ sau ra trước, gót chân nâng cao, bàn chân hướng xuống dưới và hơi chếch vào trong, dùng mu ngoài bàn chân tác động một lực vào phía sau bóng để bóng lăn ra trước.<br>**- Kết thúc:** Khi bóng rời chân, tiếp tục di chuyển theo bóng.<br>**** Sai lầm:***<br>- Bàn chân chưa bẻ hết<br>- Động tác giật cục.<br>**** Cách sửa:***<br>- Tập mô phỏng nhiều lần<br>- Phối hợp động tác nhịp nhàng<br><br>*** Luyện tập:** | | ***Bước 1: Giao nhiệm vụ***<br>➢ *Gv phân tích, làm mẫu động tác.*<br>- PP sử dụng lời nói<br><br>- GV chọn vị trí thích hợp làm mẫu và cho HS xem hình ảnh kĩ thuật động tác (nếu có), để giúp tất cả HS đều quan sát được động tác cần học.<br><br>- Nêu những sai lầm và cách khắc phục cho HS khi thực hiện động tác.<br>* GV nêu câu hỏi:<br>1/ Nêu tên của kĩ thuật?<br>2/ Nêu những sai lầm?<br><br>* GV cho HS tập kĩ thuật dưới hình thức: Luyện tập đồng loạt, tổ/nhóm, cặp đôi. | ***Bước 2: Thực hiện n/ vụ***<br>*- HS lắng nghe, quan sát.*<br><br>- PP trực quan<br><br>- HS đứng thành những hàng ngang quay mặt vào trong quan sát GV làm mẫu<br><br>* Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác<br> <br>**▲GV**<br><br>- HS quan sát, rút kinh nghiệm bản thân.<br><br>- HS trả lời câu hỏi.<br><br>* HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV/<br> |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ➢ **BT1:** Thực hiện mô phỏng kĩ thuật | 8-10L | ➢ Luyện tập đồng loạt (PP đồng loạt, PP lặp lại). | ▲GV (BT1) |
| ➢ **BT2:** Dẫn bóng theo đường thẳng. Hai HS 1 cặp, đứng đối diện cách nhau 8-10m. Thực hiện kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân vòng qua bạn và dẫn bóng về vị trí ban đầu, rồi đá bóng bằng lòng bàn chân cho bạn số 2 thực hiện → Đổi lại (Nếu nhóm có 3HS thì luân phiên nhau tập luyện) | 5-10L | ➢ Luyện tập theo cặp đôi: 1 HS tập; 1 HS hỗ trợ, quan sát và nhận xét → đổi lại. (PP phân nhóm cặp đôi, PP lặp lại) |  ▲GV (BT2) |
| | | ■ GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện | - HS tích cực tập luyện và quan sát, tự giác sửa sai rút kinh nghiệm bản thân. |
| | | ***Bước 4: Kết luận, nhận định***<br>→ Mời 2HS thực hiện lại kĩ thuật đã học.<br>- GV quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS sau cùng nhằm đáp ứng yêu cầu cần đạt và sửa sai cho HS<br>* ***Yêu cầu*:**<br>- HS thực hiện được kĩ thuật<br>- Phối hợp động tác nhịp nhàng.<br>- Giúp đỡ bạn cùng tập. | ***Bước 3: Báo cáo, thảo luận***<br>- Nhóm trưởng báo cáo tình hình tập luyện của các bạn.<br>- 2HS lên thực hiện lại kĩ thuật đã học.<br>← Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện lại kĩ thuật của bạn.<br>+ Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV. |
| *** Hoạt động nhóm (áp dụng cho hoạt động 1,2,3).**<br>Trong quá trình học tập các hoạt động: Tập luyện theo trình độ từng nhóm (dạy học phân hóa). | | * Giáo viên quan sát và phân loại trình độ học sinh thành 3 mức:<br>+ Nhóm 1: Thực hiện kỹ thuật chưa tốt.<br>+ Nhóm 2: Thực hiện được kỹ thuật.<br>+ Nhóm 3: Thực hiện tốt kỹ thuật<br>- Nhóm 3 sẽ là nhóm hỗ trợ nhóm 1 và 2 tập luyện. | + Nhóm 3: Chia đều về nhóm 1, 2 để hỗ trợ những học sinh khác tập luyện.<br>+ Nhóm 2: 2 - 3 học sinh thành một nhóm luân phiên tập luyện<br>+ Học sinh của nhóm 3 thực hiện tốt sẽ hỗ trợ và giúp các nhóm còn lại. |

***4. Hoạt động 4: Thể lực** (8-10')*

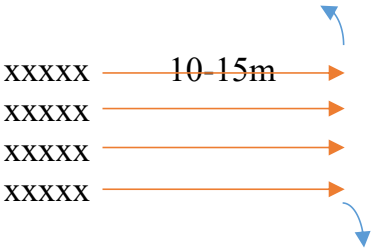
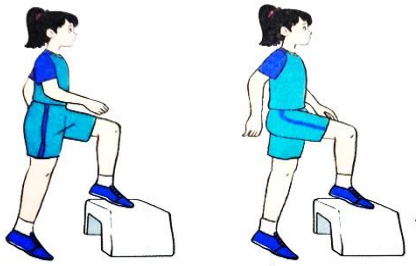
**a. Mục tiêu:** Học sinh biết và thực hiện được bài tập thể lực nhằm nâng cao sức khỏe.

**b. Nội dung:** GV chọn 1 bài tập thể lực; HS thực hiện

**c. Sản phẩm:** Học sinh thực hiện được bài tập thể lực và hoàn thành lượng vận động.

**d. Tổ chức thực hiện:**

| | | | |
|---|---|---|---|
| *** Kiến thức: Thể lực:** GV chọn 1 trong các bài tập. | | ***Bước 1: Giao nhiệm vụ***<br>*- GV phổ biến cách thực hiện cho HS.* | ***Bước 2: Thực hiện N/ vụ***<br>*- HS lắng nghe, quan sát* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| *** Luyện tập:** | | + PP sử dụng lời nói<br><br>* GV tổ chức cho HS tập dưới hình thức: Tập luyện đồng loạt hoặc theo nhóm. | + Phương pháp trực quan<br><br>* HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV. |
| **- BT1: Nằm sấp chống đẩy:**<br>+ Nam : 15 lần<br>+ Nữ: 10 lần | 1-2 tổ | - PP đồng loạt | |
| **- BT2: Nhảy lò cò:** Nhảy lò cò bằng 1 chân trên cự ly 10-15m, ssau đó đổi chân và nhảy lò cò về vị trí xuất phát. | 1 lần | - PP phân nhóm |  |
| **- BT3: Bật bục đổi chân:**<br>Thực hiện nhảy đổi chân liên tục trên bục cao từ 20-25cm. Khi bật tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân. | 20-30L<br>x<br>1-2 tổ | - PP phân nhóm |  <br>*Hình 13. Bật bục đổi chân* |
| **- BT4: Nâng cao đùi tại chỗ kết hợp chạy tăng tốc**<br>Tại chỗ nâng cao đùi 10 giây nghe hiệu lệnh còi chạy tăng tốc độ 15 m. | 1 lần | - PP phân nhóm<br><br>* GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện.<br>***Bước 4: K/luận, nhận định***<br>- GV nhận xét đánh giá mức độ thực hiện bài tập thể lực của HS và sửa sai cho HS.<br>* Yêu cầu:<br>- Thực hiện hết khối lượng<br>- Tập luyện tích cực, tự giác | <br>***Bước 3: Báo cáo, thảo luận***<br>- Các nhóm còn lại quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của bạn.<br>- HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV |

**C. Hoạt động: Kết thúc - Vận dụng (4-5')**

**a. Mục tiêu:** Nhằm trang bị cho HS cách thả lỏng, hồi tĩnh, bài về nhà và vận dụng kiến thức vào thực tế.

**b. Nội dung:** Thả lỏng, nhận xét, bài về nhà - Vận dụng những kiến thức đã học.

**c. Sản phẩm:** HS thả lỏng tích cực, tiếp thu ý kiến nhận xét và bài về nhà của GV - Vận dụng những kiến thức đã học vào tập luyện hàng ngày.

**d. Tổ chức thực hiện:**

| | | | |
|---|---|---|---|
| * ***Thả lỏng:*** Học sinh thả lỏng hồ tĩnh (bài tập thả lỏng tại chỗ) | | ***Bước 1: Giao nhiệm vụ***<br>- GV giao LT điều khiển cả lớp thả lỏng hồi tĩnh.<br>+ PP sử dụng lời nói.<br>+ PP trực quan. | ***Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ***<br>- LT hô cho cả lớp thực hiện thả lỏng theo chỉ dẫn của GV.<br>x x x x x x x x<br>x x x x x x x x<br>x x x x x x x x<br>x x x x x x x x<br>Đội hình thả lỏng<br>Phương pháp đồng loạt |
| * ***Nhận xét:*** Tập trung nhận xét lớp. | | ***Bước 4: Kết luận, nhận định***<br>- Giáo viên nhận xét, đánh giá thả lỏng, kết quả học tập, ý thức, thái độ của HS.<br>- Tuyên dương những HS có tiến bộ trong học tập. | ***Bước 3: Báo cáo, thảo luận***<br>- LT báo cáo kết quả thả lỏng của cả lớp.<br>+ HS tiếp thu ý kiến nhận xét của GV và tự đánh giá mức độ hoàn thành bài học của mình. |
| * ***Bài về nhà:*** Ôn các nội dung đã học | | - Giáo viên hướng dẫn HS tập luyện ở nhà. | - HS tập luyện bài tập ở nhà theo chỉ dẫn của GV. |
| * ***Vận dụng:*** Vận dụng các kiến thức đã học để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất hàng ngày. | | - Giáo viên hướng dẫn HS cách vận dụng các bài tập và kĩ thuật. | - HS vận dụng các bài tập và k thuật vào tập luyện ở nhà và vào vui chơi, giải trí, tập luyện tại các CLB… |
| - Ý kiến học sinh.<br>- Xuống lớp. | | GV hô: Cả lớp "Giải tán". | HS hô: "Khỏe"<br> <br>GV |

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

……

……

……

……

……

……