

KHBD : Số 10

BÓNG ĐÁ – LỚP 12

Tuần : 10

Ngày soạn: 20 - 8

Tiết KHDH: 19 + 20

Ngày dạy:

NỘI DUNG BÀI DẠY:

- *Bài tập phối hợp kỹ thuật.*
- *Ôn: Kỹ thuật tại chỗ và bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa.*
- *Học: Kỹ thuật đánh đầu bằng trán bên.*
- *Thể lực: Do GV chọn.*

I. Mục tiêu:

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện bài tập phối hợp và kỹ thuật tại chỗ và bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa.
- Học sinh hiểu và ghi nhớ nguyên lý, yếu lĩnh kỹ thuật đánh đầu bằng trán bên.
- Học sinh biết cách thực hiện bài tập thể lực nhằm nâng cao sức khỏe.

2. Phẩm chất:

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

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

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

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

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

3.1. Năng lực chung.

- Năng lực tự chủ và tự học:

- + HS chủ động tìm hiểu tài liệu, video, hình ảnh liên quan bài học, quan sát động tác của GV
- + HS có ý thức tập luyện cá nhân, phát huy năng lực tự học, tự quan sát, tự sửa sai.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác:

- + Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với tranh ảnh và quan sát để trình bày thông tin về động tác.
- + Biết hợp tác trong nhóm, cặp đôi để thực hiện kỹ thuật, bài tập.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:

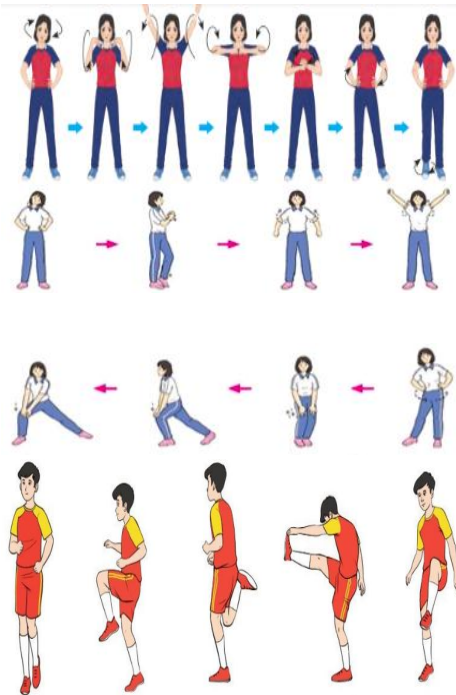
- + Biết phán đoán, xử lý các tình huống linh hoạt trong tập luyện môn Bóng đá.
- + Thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân, cặp đôi và tổ/nhóm, HS biết phát hiện sai lầm của mình và của bạn khi tập luyện từ đó nhận xét, điều chỉnh, sửa sai rút kinh nghiệm cho bản thân.

3.2. Năng lực đặc thù.

- NL chăm sóc sức khỏe:

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

- + Chạy gót chạm mông;
- + Chạy đá đuổi chân;
- + Chạy mở đùi.



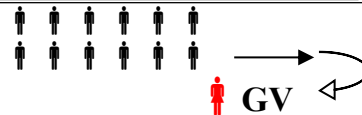
Bước 4: K/luận, nhận định

- GV nhận xét quá trình khởi động của cả lớp.

+ GV nhận xét, sử dụng phương pháp quan sát, công cụ là thang đo để đánh giá mức độ thực hiện của HS.

*** Yêu cầu:**

- + Trang phục gọn gàng.
- + Trật tự - nghiêm túc.
- + HS tích cực, chủ động và thực hiện được các động tác khởi động.
- + Thực hiện được bài kiểm tra



Bước 3: Báo cáo, thảo luận

- LT báo cáo kết quả khởi động của lớp.

+ Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện bài kiểm tra của bạn.

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

1. Hoạt động 1: Bài tập phối hợp kỹ thuật (15-20')

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

b. Nội dung: GV phổ biến cách thực hiện bài tập; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện theo hướng dẫn.

c. Sản phẩm: HS thực hiện được bài tập và hoàn thành lượng vận động.

d. Tổ chức thực hiện:

*** Hình thành kiến thức:**

Nhắc lại cách thực hiện bài tập phối hợp để HS định hình được động tác và nêu những điểm cần chú ý.

*** Luyện tập:**

➤ **BT1:** Dẫn bóng theo đường thẳng. Hai HS 1 cặp, đứng đối diện cách nhau 8-10m. Thực hiện kỹ thuật dẫn bóng (bằng lòng bàn chân, mu giữa hoặc mu ngoài bàn chân) vòng qua bạn và dẫn bóng về vị trí ban đầu → kết hợp đá bóng (bằng lòng bàn chân, mu giữa hoặc mu trong bàn chân). (Nếu nhóm có 3HS thì luân phiên nhau tập luyện)

3-7L
/hs

Bước 1: Giao nhiệm vụ

- GV thực hiện lại bài tập
+ PP sử dụng lời nói

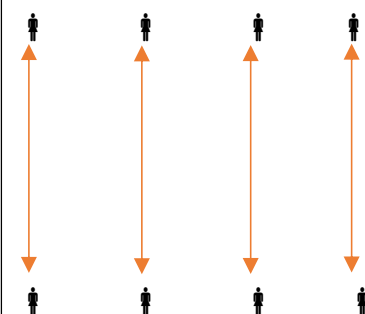
* GV cho HS tập dưới hình thức: Luyện tập theo cặp đôi, tổ/nhóm.

➤ 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)

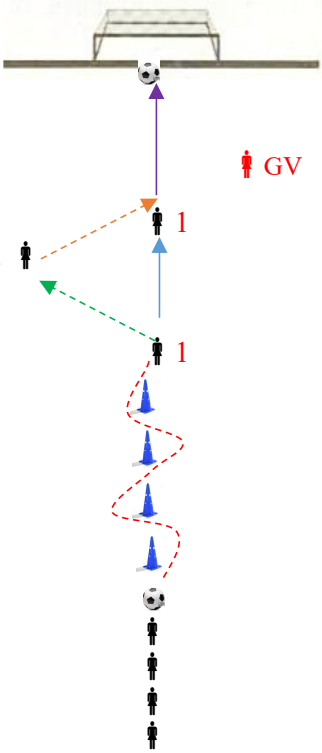
Bước 2: Thực hiện n/vụ

- HS quan sát chú ý.
+ PP trực quan

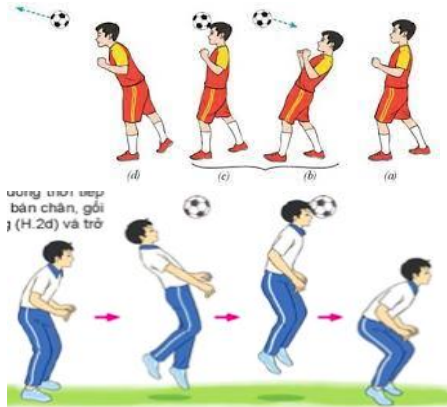
* HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV/NT.



▲ GV (BT1)

➤ BT2: Hàng 1,2 thực hiện, hàng 3,4 quan sát bạn tập → đổi lại. + Số 1 Phối hợp dẫn bóng qua 4-5 cọc kết hợp đá bóng bằng lòng bàn chân cho số 2, số 2 dừng bóng và chuyển bóng cho số 1, số 1 di chuyển đá bóng vào cầu môn khoảng cách 6m (nữ) - 9m (nam).	2-5L /hs	➤ Luyện tập theo nhóm. Mỗi nhóm có 1 nhóm trưởng điều khiển cả nhóm cùng tập. (PP phân nhóm, PP lặp lại). ■ GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện <u>Bước 4: Kết luận, nhận định</u> → Mời 2HS thực hiện lại kĩ thuật đã học. - GV quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS sau cùng nhằm đáp ứng yêu cầu cần đạt và sửa sai cho HS * <u>Yêu cầu:</u> - HS thực hiện được kĩ thuật - Phối hợp động tác nhịp nhàng. - Chọn thời điểm tiếp xúc cầu hợp lí. - Giúp đỡ bạn cùng tập.	 ▲ GV (BT2) - HS tích cực tập luyện và quan sát, tự giác sửa sai rút kinh nghiệm bản thân. <u>Bước 3: Báo cáo, thảo luận</u> - Nhóm trưởng báo cáo tình hình tập luyện của các bạn. - 2HS lên thực hiện lại kĩ thuật đã học. ← Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện lại kĩ thuật của bạn. + Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.
2. Hoạt động 2: Ôn: Kĩ thuật tại chỗ và bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa (15-20') 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:			
* <u>Hình thành kiến thức:</u> Kĩ thuật tại chỗ và bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa. Nhắc lại cách thực hiện kĩ thuật để HS định hình được động tác		<u>Bước 1: Giao nhiệm vụ</u> - GV thực hiện lại kĩ thuật. + PP sử dụng lời nói.	<u>Bước 2: Thực hiện n/vụ</u> - HS chú ý, quan sát. - PP trực quan.

và nêu những điểm cần chú ý.
gối khuỷu để hoãn xung..



*** Luyện tập:**

➤ **BT1:** Tập mô phỏng kỹ thuật

8-10L

➤ **BT2:** Tại chỗ, tự tung bóng lên cao bằng 2 tay kết hợp đánh đầu bằng trán giữa

8-10L

➤ **BT3:** Hai HS một bóng đứng cách nhau khoảng 2-3m, một HS tung bóng cho HS kia thực hiện và ngược lại (Nếu nhóm có 3HS thì luân phiên nhau tập luyện)

8-10L

➤ **BT4:** Hàng 1+3 đứng thành hàng ngang tung bóng. Hàng 2+4 đứng cuối hàng, từng HS di chuyển ngang đến vị trí của từng người lần lượt thực hiện kỹ

1 lượt

* GV tổ chức cho HS tập kỹ thuật mới dưới hình thức:
Luyện tập đồng loạt (cả lớp), cá nhân, cặp đôi, nhóm.

➤ Luyện tập đồng loạt (PP đồng loạt, PP lặp lại).

➤ Luyện tập cá nhân (PP tự tập luyện)

➤ Luyện tập theo cặp đôi: 1 HS tập; 1 HS quan sát và nhận xét bạn → đổi lại.
(PP phân nhóm cặp đôi, PP lặp lại)

➤ Luyện tập theo nhóm. Mỗi nhóm có 1 nhóm trưởng điều khiển cả nhóm cùng tập.
(PP phân nhóm, PP lặp lại).

* HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV/NT

X X X X X X X X
X X X X X X X X
X X X X X X X X
X X X X X X X X

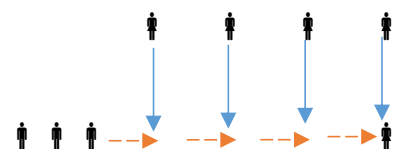
↓ GV (BT1)



↓ GV (BT2)



↓ GV (BT3)



thuật → đổi lại.		* GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện. Bước 4: Kết luận, nhận định → Mời 2HS thực hiện (trình diễn) lại kĩ thuật đã học. - GV quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS sau cùng nhằm đáp ứng yêu cầu cần đạt và sửa sai cho HS * Yêu cầu: - HS thực hiện được kĩ thuật - Phối hợp động tác nhịp nhàng. - Chọn thời điểm tiếp xúc bóng hợp lí. - Giúp đỡ bạn cùng tập.	GV (BT4) - HS tích cực tập luyện và quan sát, tự giác sửa sai rút kinh nghiệm bản thân. Bước 3: Báo cáo, thảo luận - Nhóm trưởng báo cáo tình hình tập luyện của các bạn. - 2HS lên thực hiện (trình diễn) lại kĩ thuật đã học. - Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện lại kĩ thuật của bạn. + Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.
------------------	--	---	---

3. Hoạt động 3: Học: Kĩ thuật đánh đầu bằng trán bên (15-20')

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 động tác; HS chú ý quan sát và thực hiện theo hướng dẫn.

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

d. Tổ chức thực hiện:

* Hình thành kiến thức mới: - Phân tích kĩ thuật đánh đầu bằng trán bên. + Mục đích: dùng để sử dụng trong thi đấu nhằm chuyển bóng, cản phá bóng. + TTCB: Hai chân rộng bằng vai, gối khụy, 2 tay co tự nhiên, mắt quan sát. + Thực hiện: Bật mạnh 2 chân và đánh mạnh 2 tay từ dưới lên trên, đưa cơ thể lên cao, duỗi 2 chân ,thân trên và đầu hơi ngả ra sau. Khi bóng đến gấp nhanh thân trên ra trước, chéch sang phải và dùng trán bên phải tiếp xúc vào phía trước bóng để đưa bóng chéch lên cao, sang phải.	Bước 1: Giao nhiệm vụ * <i>Gv phân tích, làm mẫu động tác.</i> + PP sử dụng lời nói. - GV chọn vị trí thích hợp làm mẫu và cho HS xem tranh, ảnh kĩ thuật động tác (nếu có), để giúp tất cả HS đều quan sát được động tác cần học. - Khi làm mẫu GV kết hợp nêu điểm cơ bản, trọng tâm của động tác để học sinh dễ nhớ.	Bước 2: Thực hiện n/vụ - HS lắng nghe, quan sát + Phương pháp trực quan * Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác: - HS đứng thành những hàng ngang quay mặt vào trong quan sát GV làm mẫu. XXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXX
---	---	--

+ Kết thúc: Sau khi đánh bóng, tiếp mặt sân bằng nửa trước bàn chân, gối khuỷu.



@ Sai lầm:

- Chọn điểm rơi không đúng thời điểm.
- Điểm tiếp xúc giữa trán và bóng không chính xác.

@ Cách sửa:

- Tập mô phỏng nhiều lần
- Tự tung bóng và tập nhiều lần

*** Luyện tập:**

➤ **BT1:** Tập mô phỏng kỹ thuật đánh đầu bằng trán bên.

➤ **BT2:** Tại chỗ tự tung bóng lên cao 50-60cm và tại chỗ - bật nhảy đánh đầu bằng trán bên.

➤ **BT3:** Hai HS một bóng đứng cách nhau khoảng 3-4m, một HS tung bóng cho HS kia đánh đầu bằng trán bên (tại chỗ - bật nhảy) và ngược lại (Nếu nhóm có 3HS thì luân phiên nhau tập luyện)

8-10L

8-10L
/hs

8-10L
/hs

- Nêu những sai lầm thường mắc và cách khắc phục cho HS khi thực hiện động tác.

* GV nêu câu hỏi:

1. Nêu tên kỹ thuật đã học?
2. Tiếp xúc bóng ở đâu của trán?

* GV tổ chức cho HS tập kỹ thuật mới dưới hình thức:
Luyện tập đồng loạt (cả lớp), cá nhân, cặp đôi.

➤ Luyện tập đồng loạt (PP đồng loạt, PP lặp lại).

➤ Luyện tập cá nhân (PP tự tập luyện)

➤ Luyện tập theo cặp đôi: 1 HS tập; 1 HS quan sát và nhận xét bạn → đổi lại.
(PP phân nhóm cặp đôi, PP lặp lại)

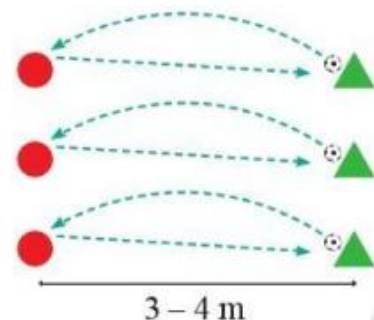
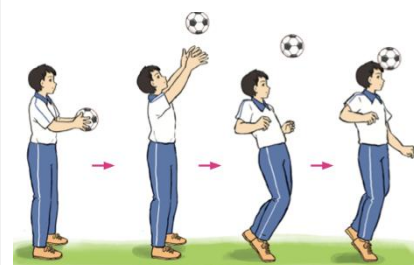
- HS lắng nghe, quan sát.

- HS trả lời câu hỏi.

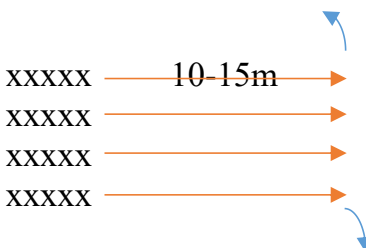
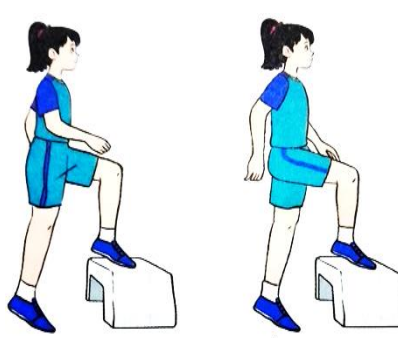
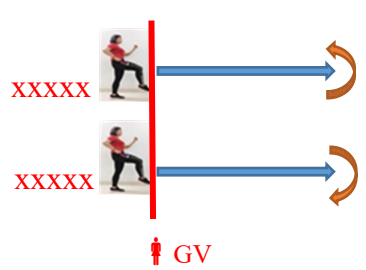
* HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV

X X X X X X X X X
X X X X X X X X X
X X X X X X X X X
X X X X X X X X X

GV



		* GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện. Bước 4: Kết luận, nhận định → Mời 2HS thực hiện (trình diễn) lại kỹ thuật đã học. - GV quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS sau cùng nhằm đáp ứng yêu cầu cần đạt và sửa sai cho HS * Yêu cầu: - HS thực hiện được kỹ thuật - Phối hợp động tác nhịp nhàng. - Chọn thời điểm tiếp xúc bóng hợp lí. - Giúp đỡ bạn cùng tập.	- HS tích cực tập luyện và quan sát, tự giác sửa sai rút kinh nghiệm bản thân. Bước 3: Báo cáo, thảo luận - Nhóm trưởng báo cáo tình hình tập luyện của các bạn. - 2HS lên thực hiện (trình diễn) lại kỹ thuật đã học. - Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện lại kỹ thuật của bạn. + Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.
* Hoạt động nhóm (áp dụng cho hoạt động 1,2,3). Trong quá trình học tập các hoạt động: Tập luyện theo trình độ từng nhóm (dạy học phân hóa).		* Giáo viên quan sát và phân loại trình độ học sinh thành 3 mức: + Nhóm 1: Thực hiện kỹ thuật chưa tốt. + Nhóm 2: Thực hiện được kỹ thuật. + Nhóm 3: Thực hiện tốt kỹ thuật - Nhóm 3 sẽ là nhóm hỗ trợ nhóm 1 và 2 tập luyện.	+ Nhóm 3: Chia đều về nhóm 1, 2 để hỗ trợ những học sinh khác tập luyện. + Nhóm 2: 2 - 3 học sinh thành một nhóm luân phiên tập luyện + Học sinh của nhóm 3 thực hiện tốt sẽ hỗ trợ và giúp các nhóm còn lại.
4. Hoạt động 4: Thể lực (8-10') a. Mục tiêu: Học sinh biết và thực hiện được bài tập thể lực nhằm nâng cao sức khỏe. b. Nội dung: GV chọn 1 bài tập thể lực; HS thực hiện c. Sản phẩm: Học sinh thực hiện được bài tập thể lực và hoàn thành lượng vận động. d. Tổ chức thực hiện:			
* Kiến thức: Thể lực: GV chọn 1 trong các bài tập. * Luyện tập: - BT1: Nằm sấp chống đẩy: + Nam : 15 lần + Nữ: 10 lần	} 1-2 tổ	Bước 1: Giao nhiệm vụ - GV phổ biến cách thực hiện + PP sử dụng lời nói * GV tổ chức cho HS tập dưới hình thức: Tập luyện đồng loạt hoặc theo nhóm. - PP đồng loạt	Bước 2: Thực hiện N/ vụ - HS lắng nghe, quan sát + Phương pháp trực quan * HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV. 

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

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

- a. Mục tiêu:** Nhằm trang bị cho HS cách thả lỏng, hồi tĩnh, bài về nhà và vận dụng kiến thức vào thực tế.
- b. Nội dung:** Thả lỏng, nhận xét, bài về nhà - Vận dụng những kiến thức đã học.
- c. Sản phẩm:** HS thả lỏng tích cực, tiếp thu ý kiến nhận xét và bài về nhà của GV - Vận dụng những kiến thức đã học vào tập luyện hàng ngày.
- d. Tổ chức thực hiện:**

* Thả lỏng: Học sinh thả lỏng hồi tĩnh (bài tập thả lỏng tại chỗ)	Bước 1: Giao nhiệm vụ - GV giao LT điều khiển cả lớp thả lỏng hồi tĩnh. + PP sử dụng lời nói. + PP trực quan.	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - LT hô cho cả lớp thực hiện thả lỏng theo chỉ dẫn của GV. X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X ↓
---	--	---

* Nhận xét: Tập trung nhận xét lớp. * Bài về nhà: Ôn các nội dung đã học * Vận dụng: Vận dụng các kiến thức đã học để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất hàng ngày. - Ý kiến học sinh. - Xuống lớp.		Bước 4: Kết luận, nhận định - Giáo viên nhận xét, đánh giá thả lỏng, kết quả học tập, ý thức, thái độ của HS. - Tuyên dương những HS có tiến bộ trong học tập. - Giáo viên hướng dẫn HS tập luyện ở nhà. - Giáo viên hướng dẫn HS cách vận dụng các bài tập và kĩ thuật. GV hô: Cả lớp “Giải tán”.	Phương pháp đồng loạt Bước 3: Báo cáo, thảo luận - LT báo cáo kết quả thả lỏng của cả lớp. + HS tiếp thu ý kiến nhận xét của GV và tự đánh giá mức độ hoàn thành bài học của mình. - HS tập luyện bài tập ở nhà theo chỉ dẫn của GV. - HS vận dụng các bài tập và kĩ thuật vào tập luyện ở nhà và vào vui chơi, giải trí, tập luyện tại các CLB... HS hô: “Khỏe”   GV
--	--	---	---

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....