

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: Số 02

Tuần : 02

Tiết KHDH: 3 + 4

CHỦ ĐỀ: BÓNG ĐÁ – LỚP 10

Ngày soạn: 10 - 8

Ngày dạy:

NỘI DUNG BÀI DẠY:

Học: - Bài tập bổ trợ

- Kỹ thuật di chuyển

- Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân

- Thể lực: Do GV chọn

I. Mục tiêu:

1. Kiến thức:

- Học sinh nhớ và hiểu được nguyên lý, yếu lĩnh kỹ thuật di chuyển; kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.
- Học sinh biết cách thực hiện được bài tập bổ trợ.
- Học sinh biết cách thực hiện bài tập thể lực nhằm nâng cao sức khỏe.

2. Phẩm chất:

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

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

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

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

3.1. Năng lực chung.

- Năng lực tự chủ và tự học:

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

- Năng lực giao tiếp và hợp tác:

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

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:

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

3.2. Năng lực đặc thù.

- NL chăm sóc sức khỏe:

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

- NL vận động cơ bản:

Năm học 2025-2026

GV:

- + HS thực hiện được bài tập bổ trợ.
- + Bước đầu hình thành được kĩ thuật di chuyển; kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.

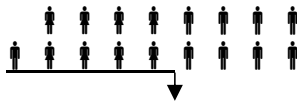
- NL hoạt động TDTT:

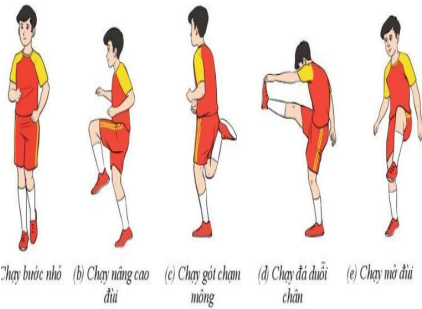
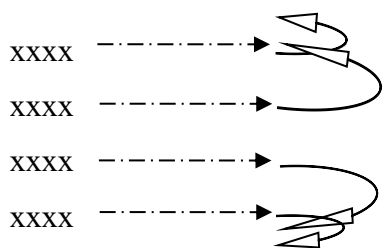
- + HS biết và tham gia tích cực vào hoạt động nhóm, trình diễn.
- + Vận dụng được những hiểu biết về môn Bóng đá để sinh hoạt và tập luyện hằng ngày.

II. Thiết bị dạy học và học liệu.

- Địa điểm: Sân Bóng đá của trường.
- Giáo viên: KHBD; tranh ảnh (nếu có); còi; 16 cây cọc luôn; cầu môn: 02; lưới: 02; 20 quả bóng đá số 4&5.
- Học sinh: trang phục thể thao, giày thể thao.

III. Tiến trình dạy học.

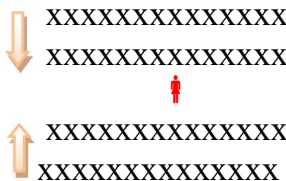
NỘI DUNG	LVĐ	PHƯƠNG PHÁP, HÌNH THỨC TỔ CHỨC VÀ YÊU CẦU	
		HOẠT ĐỘNG CỦA GV	HOẠT ĐỘNG CỦA HS
A. Hoạt động: Mở đầu. (10-15') a. Mục tiêu: Tạo tâm thế cho HS tiếp nhận nhiệm vụ học tập. b. Nội dung: Nhận lớp; phổ biến nội dung, mục tiêu bài học; khởi động c. Sản phẩm: HS tiếp thu phổ biến của GV và thực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

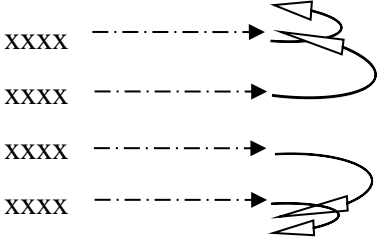
* Khởi động chuyên môn: + Chạy bước nhỏ; + Chạy nâng cao đùi; + Chạy gót chạm mông; + Đá đuối chân; + Chạy mở đùi. 	2Lx10m đất	- PP dòng chảy. Bước 4: K/luận, nhận định - GV nhận xét quá trình khởi động của cả lớp. * Yêu cầu: + Trang phục gọn gàng. + Trật tự - nghiêm túc. + HS tích cực, chủ động và thực hiện được các động tác khởi động.	đọc.  ‡ (khởi động chuyên môn) Bước 3: Báo cáo, thảo luận - LT báo cáo kết quả khởi động của lớp.
--	---------------	--	---

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

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

- a. Mục tiêu:** Trang bị cho HS kiến thức cơ bản.
- b. Nội dung:** GV phân tích, làm mẫu; HS lắng nghe và quan sát thực hiện.
- c. Sản phẩm:** HS bước đầu hình thành được kĩ thuật mới và hoàn thành lượng vận động.
- d. Tổ chức thực hiện:**

* Hình thành kiến thức mới: Bài tập bổ trợ kĩ thuật * Luyện tập: + Chạy đá lăng chân về trước. + Chạy đá lăng chân về sau.	2lần x10m/	Bước 1: Giao nhiệm vụ ➤ Gv phân tích, làm mẫu động tác. + PP sử dụng lời nói. * GV chọn vị trí thích hợp làm mẫu và cho HS xem tranh, ảnh kĩ thuật động tác (nếu có), để giúp tất cả HS đều quan sát được động tác cần học. - Khi làm mẫu GV kết hợp nêu điểm cơ bản, trọng tâm của động tác để học sinh dễ nhớ. * GV tổ chức cho HS tập kĩ thuật dưới hình thức: Tập luyện theo nhóm	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS lắng nghe, quan sát + Phương pháp trực quan * Đội hình học sinh quan sát giáo viên làm mẫu - Học sinh đứng thành những hàng ngang quay mặt vào trong quan sát giáo viên làm mẫu.  * HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV. + Đội hình tập luyện phân nhóm
---	---------------	---	--

+ Chạy mở khớp chậu đùi. + Chạy khép khớp chậu đùi. + Chạy bước chéo. + Chạy đá má trong. + Chạy đá má ngoài + Chạy bật cao đánh đầu. + Chạy tốc độ.	đ.tác	- PP dòng chảy * GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện. Bước 4: Kết luận, nhận định → Mời 2HS thực hiện (trình diễn) lại kỹ thuật đã học. - GV quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS sau cùng nhằm đáp ứng yêu cầu cần đạt và sửa sai cho HS * <u>Yêu cầu:</u> - HS thực hiện được kỹ thuật - Phối hợp động tác nhịp nhàng. - Giúp đỡ bạn cùng tập.	theo 4 hàng dọc.  GV Bước 3: Báo cáo, thảo luận - Nhóm trưởng báo cáo tình hình tập luyện của các bạn. - 2HS lên thực hiện (trình diễn) lại kỹ thuật đã học. - Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện lại kỹ thuật của bạn. + Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.
--	-------	--	---

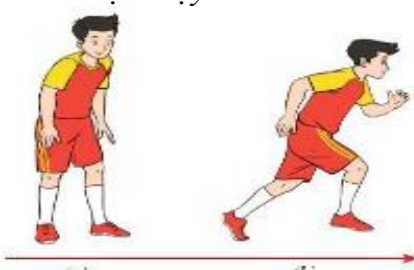
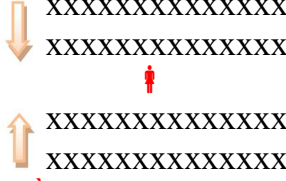
2. Hoạt động 2: Học kỹ thuật di chuyển (15-20 phút)

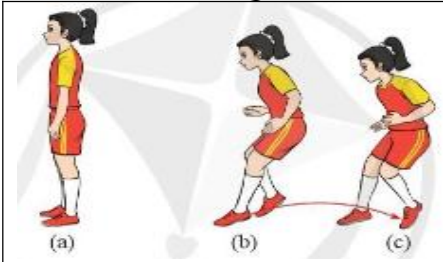
a. Mục tiêu: Trang bị cho HS kiến thức cơ bản.

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

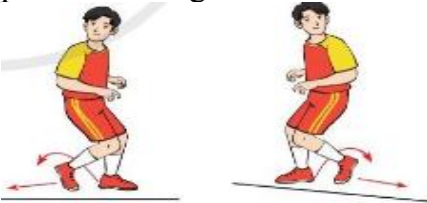
c. Sản phẩm: HS bước đầu hình thành được kỹ thuật mới và hoàn thành lượng vận động.

d. Tổ chức thực hiện:

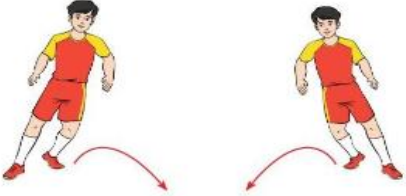
* Hình thành kiến thức mới: Phân tích kỹ thuật: - Kỹ thuật chạy tiến  - Kỹ thuật chạy lùi + Chạy lùi thẳng	Bước 1: Giao nhiệm vụ * Gv phân tích, làm mẫu động tác + PP sử dụng lời nói. - GV chọn vị trí thích hợp làm mẫu và cho HS xem tranh, ảnh kỹ thuật động tác (nếu có), để giúp tất cả HS đều quan sát 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 nhiệm vụ - HS lắng nghe, quan sát + Phương pháp trực quan * Đội hình học sinh quan sát giáo viên làm mẫu - Học sinh đứng thành những hàng ngang quay mặt vào trong quan sát giáo viên làm mẫu.  Sơ đồ quan sát GV phân tích kỹ thuật, động tác
---	--	--



+ Chạy lùi xoay nghiêng sang phải hoặc sang trái:



- Kỹ thuật chạy đổi hướng



- Kỹ thuật chạy dừng đột ngột



* **Luyện tập kỹ thuật:**

- **BT 1:** Kỹ thuật chạy tiến, lùi.

+ Chạy tiến

+ Chạy lùi

-**BT 2:** Kỹ thuật chạy đổi hướng

+ Chạy dích dắc

+ Chạy luồn cọc

1-2L
/hs/kt
10m

1-2L
/hs/kt
10m

* GV tổ chức cho HS tập kỹ thuật mới dưới hình thức: Tập luyện theo tổ/nhóm.

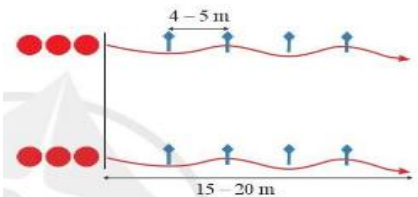
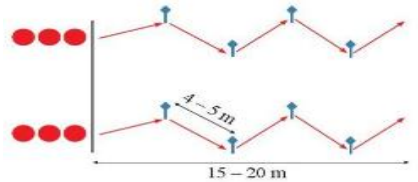
- PP dòng chảy

- PP dòng chảy

* HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV.



GV (BT1)



GV (BT2)

- BT 3: Kỹ thuật dừng đột ngột. + Chạy dừng đột ngột theo đường thẳng + Phối hợp chạy tiến, chạy dừng đột ngột và chạy lùi	1-2L /hs 10m	- PP dòng chảy * GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện. Bước 4: Kết luận, nhận định → Mời 2HS thực hiện (trình diễn) lại kỹ thuật đã học. - GV quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS sau cùng nhằm đáp ứng yêu cầu cần đạt và sửa sai cho HS * <u>Yêu cầu:</u> - HS thực hiện được kỹ thuật - Phối hợp động tác nhịp nhàng. - Giúp đỡ bạn cùng tập.	GV (BT3) - HS tích cực tập luyện và quan sát, tự giác sửa sai rút kinh nghiệm bản thân. Bước 3: Báo cáo, thảo luận - Nhóm trưởng báo cáo tình hình tập luyện của các bạn. - 2HS lên thực hiện (trình diễn) lại kỹ thuật đã học. - Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện lại kỹ thuật của bạn. + Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.
3. Hoạt động 3: Học: Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân (20-25 phút) a. Mục tiêu: - Trang bị cho HS kiến thức cơ bản kỹ thuật. - HS ghi nhớ và hiểu được nguyên lý, yêu lĩnh kỹ 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 được kỹ thuật mới và hoàn thành lượng vận động. d. Tổ chức thực hiện:			
* Hình thành kiến thức mới: Phân tích kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân: - Chạy đà - Đá bóng - Kết thúc		Bước 1: Giao nhiệm vụ * Gv phân tích, làm mẫu động tác + PP sử dụng lời nói. - GV chọn vị trí thích hợp làm mẫu và cho HS xem tranh, ảnh kỹ thuật động tác (nếu có), để giúp cả HS đều quan sát được động tác cần học.	Bước 2: Thực hiện nhiệm 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



*** Sai lầm:**

- Đặt chân trụ không đúng làm ảnh hưởng tới động tác tiếp xúc bóng và mất thăng bằng cơ thể.
- Lòng bàn chân tiếp xúc không đúng tâm bóng hoặc lòng bàn chân không thẳng hướng đó bóng.

*** Sửa chữa:**

- Tập tại chỗ bước 1 bước đặt chân trụ đá bóng, sau đó chạy đà tốc độ chậm thực hiện đặt chân, sút bóng.
- Tại chỗ tập đá bóng bằng lòng bàn chân với bóng cố định
- Tập đá bóng vào tường.

*** Luyện tập kỹ thuật:**

➤ **BT1:** Thực hiện mô phỏng kỹ thuật.

➤ **BT2:** Đá bóng bằng lòng bàn chân với bóng cố định
+ Hàng 1+3 giữ bóng, hàng 2+4 thực hiện → đổi lại.

➤ **BT3:** Đá bóng qua lại 3-5m. 1 HS đá bóng, 1HS dừng bóng, sau đó đá lại cho bạn (Nếu nhóm có 3HS thì luân phiên nhau tập luyện)

8-10L

5-7L
/hs

10-15L
/hs

- Khi làm mẫu GV kết hợp nêu điểm cơ bản, trọng tâm của động tác để học sinh dễ nhớ.
- 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. Khi tiếp xúc bóng ở kỹ thuật đá bằng lòng thì chân trụ đặt như thế nào? Khi tiếp xúc bóng lòng bàn chân ra sao?

*** GV tổ chức cho HS tập kỹ thuật mới dưới hình thức:** Tập luyện đồng loạt, tổ/nhóm, cặp đôi.

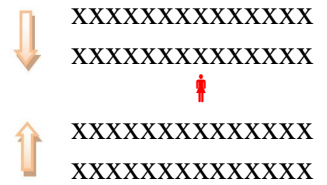
- Cả lớp cùng tập luyện. (PP đồng loạt, PP lặp lại).

- Từng nhóm tập luyện. Mỗi nhóm có 1 nhóm trưởng điều khiển cả nhóm cùng tập. (PP phân nhóm, PP lặp lại).

- Tập luyện theo cặp đôi: 1 HS tập; 1 HS hỗ trợ, quan sát và nhận xét bạn → đổi lại. (PP phân nhóm theo cặp đôi, PP lặp lại)

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

trong quan sát GV làm mẫu.



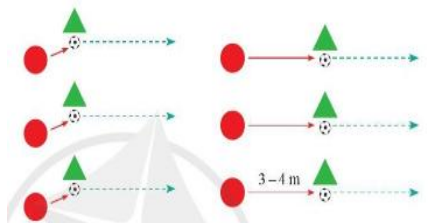
- HS lắng nghe, quan sát.

-HS trả lời câu hỏi.

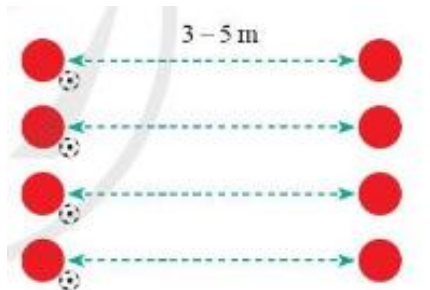
*** Đội hình tập luyện**



GV (BT1)



GV (BT2)

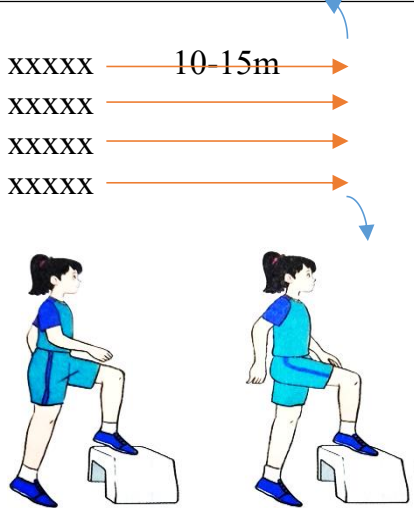
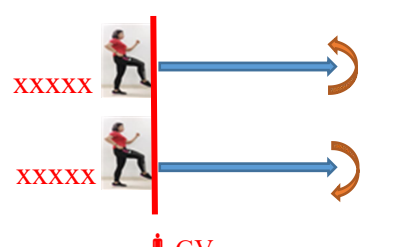


GV (BT3)

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

Bước 3: Báo cáo, thảo luận

		Bước 4: Kết luận, nhận định → Mời 2HS thực hiện (trình diễn) lại kỹ thuật đã học. - GV quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS sau cùng nhằm đáp ứng yêu cầu cần đạt và sửa sai cho HS * Yêu cầu: - HS thực hiện được kỹ thuật - Phối hợp động tác nhịp nhàng. - Chọn thời điểm tiếp xúc bóng hợp lý. - Giúp đỡ bạn cùng tập.	- Nhóm trưởng báo cáo tình hình tập luyện của các bạn. - 2HS lên thực hiện (trình diễn) lại kỹ thuật đã học. - Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện lại kỹ thuật của bạn. + Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.
* Hoạt động nhóm (áp dụng cho hoạt động 2,3). Trong quá trình học tập các hoạt động: Tập luyện theo trình độ từng nhóm (dạy học phân hóa).		* Giáo viên quan sát và phân loại trình độ học sinh thành 3 mức: + Nhóm 1: Thực hiện kỹ thuật 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 và 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 cho HS. + PP sử dụng lời nói * GV tổ chức cho HS tập dưới hình thức: Tập luyện đồng loạt hoặc theo nhóm. - PP đồng loạt	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, ssau đó đổi chân và nhảy lò cò về vị trí xuất phát.	1 lần	- PP phân nhóm	 Hình 13. Bật bực đổi chân
- BT3: Bật bực đổi chân: Thực hiện nhảy đổi chân liên tục trên bực cao từ 20-25cm. Khi bật tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân.	20-30L x 1-2 tổ	- PP phân nhóm	
- 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	- 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	 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
---	---	--

* Nhận xét: Tập trung nhận xét lớp. * Bài về nhà: Ôn các nội dung đã học * Vận dụng: Vận dụng các kỹ thuật đã học vào tập luyện ở nhà vào quá trình học môn Bóng đá vào vui chơi, giải trí, sinh hoạt và tham gia các CLB... (tùy khả năng của từng HS). - 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 kỹ thuật. GV hô: Cả lớp “Giải tán”.	♂ Đội hình thả lỏng Phương pháp đồng loạt Bước 3: Báo cáo, thảo luận - LT báo cáo kết quả thả lỏng của cả lớp. + HS tiếp thu ý kiến nhận xét của GV và tự đánh giá mức độ hoàn thành bài học của mình. - HS tập luyện bài tập ở nhà theo chỉ dẫn của GV. - HS vận dụng các bài tập và kỹ thuật vào tập luyện ở nhà và vào vui chơi, giải trí, tập luyện tại các CLB... HS hô: “Khỏe”   GV
--	--	---	---

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

.....

.....

.....

.....

.....