BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 10

BÓNG ĐÁ

SÁCH GIÁO VIÊN



KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

NGUYỄN DUY QUYẾT (Tổng Chủ biên) – HỒ ĐẮC SƠN (Chủ biên)
NGUYỄN THỊ HÀ – LÊ TRƯỜNG SƠN CHẤN HẢI
TRẦN NGỌC MINH – NGUYỄN DUY TUYẾN

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

10

BÓNG ĐÁ

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

SÁCH GIÁO VIÊN

(Tái bản lần thứ nhất)

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

QUY ƯỚC VIẾT TẮT DÙNG TRONG SÁCH

GD&ĐT	Giáo dục và Đào tạo
GDTC	Giáo dục thể chất
GV	Giáo viên
HS	Học sinh
SGK	Sách giáo khoa
SGV	Sách giáo viên
TDTT	Thể dục thể thao
THCS	Trung học cơ sở
THPT	Trung học phổ thông
TTCB	Tư thế chuẩn bị

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

LỜI NÓI ĐẦU

Sách giáo viên Giáo dục thể chất 10 – Bóng đá được biên soạn với phương châm:

– Phản ánh nội dung cơ bản của sách giáo khoa Giáo dục thể chất 10 – Bóng đá.

– Hỗ trợ giáo viên dạy học theo hướng tổ chức các hoạt động học tập cho học sinh, thực hiện chuyển hoá quá trình giáo dục thành tự giáo dục.

– Tôn trọng vai trò chuyên môn, sức sáng tạo của nhà giáo.

– Tạo điều kiện để giáo viên và nhà trường chủ động thực hiện kế hoạch giáo dục của môn học phù hợp với tình hình thực tế ở địa phương, nhà trường.

Sách giáo viên Giáo dục thể chất 10 – Bóng đá, gồm 2 phần:

PHẦN A. HƯỚNG DẪN CHUNG

PHẦN B. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CÁC CHỦ ĐỀ

Tập thể tác giả xin trân trọng giới thiệu cuốn sách tới thầy, cô giáo với hi vọng được đồng hành cùng thầy, cô giáo và nhà trường trong tiến trình đổi mới căn bản, toàn diện nền giáo dục Việt Nam.

Mặc dù tập thể tác giả và Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam đã dành nhiều tâm huyết cho việc biên soạn sách, song không thể tránh khỏi những thiếu sót, chúng tôi rất mong nhận được góp ý của quý thầy, cô giáo.

Trân trọng cảm ơn!

NHÓM TÁC GIẢ

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

MỤC LỤC

Trang

PHẦN A. HƯỚNG DẪN CHUNG 5

PHẦN B. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CÁC CHỦ ĐỀ 18

Phần I. KIẾN THỨC CHUNG 18

Chủ đề. SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN, DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT 18

Phần II. THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG ĐÁ 22

Chủ đề 1. LỊCH SỬ RA ĐỜI, PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG ĐÁ VÀ MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT TRONG THI ĐẤU BÓNG ĐÁ 22

Bài 1. Lịch sử ra đời, phát triển môn Bóng đá 24

Bài 2. Một số điều luật trong thi đấu bóng đá 26

Chủ đề 2. KĨ THUẬT DẪN BÓNG 28

Bài 1. Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân 30

Bài 2. Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân 33

Chủ đề 3. KĨ THUẬT ĐÁ BÓNG 37

Bài 1. Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân 39

Bài 2. Kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân 43

Chủ đề 4. KĨ THUẬT DỪNG BÓNG 47

Bài 1. Kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân 49

Bài 2. Kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân 52

Chủ đề 5. KĨ THUẬT NÉM BIÊN VÀ ĐÁNH ĐẦU 56

Bài 1. Kĩ thuật ném biên 58

Bài 2. Kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa 62

Chủ đề 6. KĨ THUẬT THỦ MÔN 66

Bài 1. Kĩ thuật bắt bóng lăn sệt 67

Bài 2. Kĩ thuật phát bóng thấp tay, cao tay 71

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

PHẦN A HƯỚNG DẪN CHUNG

I GIỚI THIỆU CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC

1. Đặc điểm môn học

GDTC là môn học bắt buộc, được thực hiện từ lớp 1 đến lớp 12. Môn GDTC góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục phát triển phẩm chất và năng lực của HS, trọng tâm là:

– Trang bị cho HS kiến thức, kĩ năng chăm sóc sức khoẻ, kiến thức và kĩ năng vận động.

– Hình thành thói quen luyện tập, khả năng lựa chọn môn thể thao phù hợp để luyện tập nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực và tố chất vận động.

Trên cơ sở đó giúp HS có ý thức, trách nhiệm đối với sức khoẻ của bản thân, gia đình và cộng đồng, thích ứng với điều kiện sống, sống vui vẻ, hoà đồng với mọi người.

Nội dung chủ yếu của môn GDTC là rèn luyện kĩ năng vận động và phát triển tố chất thể lực cho HS bằng những bài tập thể chất đa dạng như: bài tập đội hình đội ngũ, bài tập thể dục, trò chơi vận động, các môn thể thao và kĩ năng phòng tránh chấn thương trong hoạt động TDTT.

Nội dung GDTC được phân chia theo hai giai đoạn:

– Giai đoạn giáo dục cơ bản: Môn GDTC giúp HS biết cách chăm sóc sức khoẻ và vệ sinh thân thể; hình thành thói quen luyện tập nâng cao sức khoẻ; thông qua các trò chơi vận động và luyện tập TDTT để hình thành kĩ năng vận động cơ bản, phát triển các tố chất thể lực, làm cơ sở để phát triển toàn diện. HS được lựa chọn nội dung hoạt động TDTT phù hợp với thể lực của mình và khả năng đáp ứng của nhà trường.

– Giai đoạn giáo dục định hướng nghề nghiệp: Môn GDTC được thực hiện thông qua hình thức câu lạc bộ TDTT. HS được chọn nội dung hoạt động thể thao phù hợp với nguyện vọng của mình, khả năng đáp ứng của nhà trường để tiếp tục phát triển kĩ năng chăm sóc sức khoẻ và vệ sinh thân thể, phát triển về nhận thức, năng khiếu thể thao, đồng thời giúp những HS có năng khiếu thể thao tự chọn định hướng nghề nghiệp phù hợp.

2. Mục tiêu chương trình

2.1. Mục tiêu chung

Môn GDTC giúp HS hình thành, phát triển kĩ năng chăm sóc sức khoẻ, kĩ năng vận động, thói quen tập luyện TDTT và rèn luyện những phẩm chất, năng lực để trở thành người công dân phát triển hài hoà về thể chất và tinh thần, đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp

xây dựng, bảo vệ Tổ quốc và hội nhập quốc tế, góp phần phát triển tầm vóc, thể lực người Việt Nam; đồng thời phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao.

2.2. Mục tiêu đối với cấp THPT

Môn GDTC giúp HS lựa chọn môn thể thao phù hợp để rèn luyện hoàn thiện thể chất; vận dụng những điều đã học để điều chỉnh chế độ sinh hoạt và luyện tập, tham gia tích cực các hoạt động TDTT; có ý thức tự giác, tự tin, trung thực, dũng cảm, có tinh thần hợp tác thân thiện, thể hiện khát khao vươn lên; từ đó có những định hướng cho tương lai phù hợp với năng lực, sở trường, đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc và hội nhập quốc tế.

3. Yêu cầu cần đạt

3.1. Yêu cầu cần đạt về phẩm chất chủ yếu và năng lực chung

Môn GDTC góp phần hình thành và phát triển ở HS các phẩm chất chủ yếu và năng lực chung theo các mức độ phù hợp với môn học, cấp học đã được quy định tại Chương trình tổng thể.

3.2. Yêu cầu cần đạt về năng lực đặc thù đối với HS cấp THPT

Môn GDTC giúp HS hình thành và phát triển các năng lực đặc thù sau:

– Năng lực Chăm sóc sức khoẻ.

– Năng lực Vận động cơ bản.

– Năng lực Hoạt động TDTT.

Yêu cầu cần đạt về các năng lực đặc thù được thể hiện trong bảng sau:

Năng lực đặc thù	Yêu cầu cần đạt
Năng lực Chăm sóc sức khoẻ	– Nhận thức rõ vai trò của vệ sinh cá nhân, vệ sinh trong luyện tập TDTT và thực hiện tốt vệ sinh cá nhân, vệ sinh trong luyện tập TDTT. – Biết lựa chọn chế độ dinh dưỡng phù hợp với bản thân trong quá trình luyện tập và đời sống hằng ngày để bảo vệ, tăng cường sức khoẻ. – Tích cực tham gia các hoạt động tập thể để rèn luyện sức khoẻ và chăm sóc sức khoẻ cộng đồng. – Có ý thức bảo vệ môi trường tự nhiên và tham gia các hoạt động xã hội.
Năng lực Vận động cơ bản	– Đánh giá được tầm quan trọng của các hoạt động vận động đối với việc phát triển các tố chất thể lực và hoạt động TDTT. – Biết lựa chọn các hình thức luyện tập TDTT phù hợp để hoàn thiện kĩ năng vận động, đáp ứng yêu cầu của cuộc sống hiện đại. – Biết hướng dẫn, giúp đỡ mọi người luyện tập, vận động để phát triển các tố chất thể lực.

Năng lực Hoạt động TDTT	– Cảm nhận được vẻ đẹp của hoạt động TDTT và thể hiện nhu cầu tập luyện TDTT. – Thường xuyên luyện tập TDTT, biết lựa chọn nội dung, phương pháp luyện tập phù hợp để phát triển các tố chất thể lực, nâng cao thành tích thể thao. – Có khả năng giao tiếp, hợp tác với mọi người để tổ chức hoạt động TDTT trong cuộc sống.

4. Nội dung và yêu cầu cần đạt đối với các lớp cấp THPT

4.1. Nội dung khái quát

Mạch nội dung	Nội dung cho mỗi lớp		
	Lớp 10	Lớp 11	Lớp 12
Kiến thức chung về GDTC	+	+	+
Thể thao tự chọn	+	+	+

4.2. Nội dung và yêu cầu cần đạt đối với các lớp

LỚP 10

Nội dung	Yêu cầu cần đạt
KIẾN THỨC CHUNG Sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất	Sử dụng được một số yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực.
THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG ĐÁ	– Có hiểu biết sơ giản về lịch sử môn Bóng đá. – Vận dụng được một số điều luật của bóng đá trong luyện tập. – Thực hiện được các kĩ thuật cơ bản của bóng đá. – Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân và tổ, nhóm. – Biết phán đoán, xử lí các tình huống linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong luyện tập và thi đấu bóng đá. – Vận dụng được những hiểu biết về bóng đá để luyện tập hằng ngày. – Thể hiện sự tăng tiến thể lực trong luyện tập. – Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS theo quy định của Bộ GD&ĐT. – Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ lẫn nhau trong luyện tập. – Thể hiện sự yêu thích môn Bóng đá trong học tập và rèn luyện.

LỚP 11

Nội dung	Yêu cầu cần đạt
KIẾN THỨC CHUNG Sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.	Hiểu và sử dụng được các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực.
THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG ĐÁ	– Biết được vai trò, tác dụng cơ bản của bóng đá đối với sự phát triển thể chất. – Nêu và phân tích, vận dụng được một số điều luật của bóng đá trong luyện tập và đấu tập. – Thực hiện đúng các kĩ thuật, chiến thuật cơ bản trong luyện tập và biết vận dụng vào thi đấu bóng đá. – Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập. – Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống một cách linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong luyện tập và thi đấu bóng đá. – Vận dụng được những kiến thức, kĩ năng về bóng đá để luyện tập hằng ngày nhằm hoàn thiện kĩ năng, kĩ xảo vận động, đáp ứng yêu cầu chuyên môn. – Thể hiện sự phát triển thể lực trong rèn luyện và đấu tập. – Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS theo quy định của Bộ GD&ĐT. – Thể hiện khả năng và sự đam mê thể thao trong sinh hoạt, học tập hằng ngày. – Tự giác, tích cực, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong luyện tập, thi đấu và trong cuộc sống.

LỚP 12

Nội dung	Yêu cầu cần đạt
KIẾN THỨC CHUNG Sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.	Hướng dẫn được người khác sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,..), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực.
THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG ĐÁ	– Hiểu được vai trò, ảnh hưởng của bóng đá đối với sức khoẻ và xã hội. – Hiểu và phân tích được những điều luật của bóng đá để áp dụng vào luyện tập và thi đấu. – Thực hiện thuần thục, ổn định các kĩ thuật, chiến thuật cơ bản trong luyện tập và thi đấu bóng đá. – Có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai động tác trong luyện tập và thi đấu. – Biết lập kế hoạch luyện tập và thi đấu bóng đá. – Thể hiện năng khiếu về bóng đá trong học tập và thi đấu.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

	– Phát triển thể lực và nâng cao thành tích trong thi đấu. – Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS theo quy định của Bộ GD&ĐT. – Tích cực tham gia công tác trọng tài điều khiển các trận thi đấu nhằm nâng cao hiệu quả học tập và rèn luyện. – Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ lẫn nhau trong luyện tập và thi đấu. – Cảm nhận được vẻ đẹp của hoạt động TDTT và thể hiện được nhu cầu luyện tập bóng đá hằng ngày. – Thể hiện sự ham thích, đam mê bóng đá trong sinh hoạt, học tập và cuộc sống hằng ngày.

II ĐỊNH HƯỚNG PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC VÀ KIỂM TRA ĐÁNH GIÁ

1. Định hướng phương pháp giáo dục

1.1. Định hướng chung

– Vận dụng phương pháp giáo dục tích cực, lấy HS làm trung tâm, thực hiện chuyển quá trình giáo dục thành tự giáo dục; GV là người thiết kế, tổ chức, cố vấn, trọng tài, hướng dẫn hoạt động luyện tập cho HS, tạo môi trường học tập thân thiện để khuyến khích HS tích cực tham gia các hoạt động luyện tập, tự mình trải nghiệm, tự phát hiện bản thân và phát triển thể chất.

– Vận dụng linh hoạt các phương pháp dạy học đặc trưng như: trực quan, sử dụng lời nói, luyện tập, sửa sai, trò chơi, thi đấu, trình diễn,...; sử dụng nguyên tắc đối xử cá biệt, phù hợp với sức khoẻ HS; kết hợp dụng cụ, thiết bị phù hợp, sử dụng hiệu quả các thành tựu của công nghệ thông tin để tạo nên giờ học sinh động, hiệu quả.

– Đa dạng hoá các hình thức tổ chức dạy học, cân đối giữa hoạt động tập thể lớp, hoạt động nhóm nhỏ và cá nhân, giữa dạy học bắt buộc và dạy học tự chọn, để đảm bảo vừa phát triển năng lực thể chất, vừa phát triển các phẩm chất chủ yếu và năng lực chung.

– Tích hợp kiến thức một số môn học khác, một số bài hát, bản nhạc,... để tạo không khí vui tươi, hưng phấn trong luyện tập, làm cho HS yêu thích và đam mê luyện tập thể thao.

1.2. Định hướng phương pháp hình thành, phát triển phẩm chất chủ yếu và năng lực chung

a) Phương pháp hình thành, phát triển phẩm chất chủ yếu

Thông qua việc tổ chức các hoạt động học tập, giúp HS rèn luyện tính trung thực, tình cảm bạn bè, đồng đội, tinh thần trách nhiệm và ý thức tự giác, chăm chỉ luyện tập để phát triển hài hoà về thể chất, tinh thần, có những phẩm chất và năng lực cần thiết để trở thành người công dân có trách nhiệm, có sức khoẻ, có văn hoá, đáp ứng yêu cầu sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc.

b) Phương pháp hình thành, phát triển năng lực chung

– Đối với năng lực tự chủ và tự học: Tổ chức cho HS thực hiện các hoạt động tìm tòi, khám phá, tra cứu thông tin, lập kế hoạch và thực hiện các bài tập thực hành.

– Đối với năng lực giao tiếp và hợp tác: Tạo cơ hội cho HS thường xuyên được trao đổi, trình bày, chia sẻ và phối hợp thực hiện ý tưởng trong các bài thực hành, các trò chơi, các hoạt động thi đấu có tính đồng đội.

– Đối với năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Tạo cơ hội cho HS vận dụng kiến thức để phát hiện vấn đề, đề xuất cách giải quyết; cách lập kế hoạch và thực hiện kế hoạch để giải quyết vấn đề một cách khách quan, trung thực và sáng tạo.

1.3. Định hướng phương pháp hình thành, phát triển năng lực thể chất

a) Hình thành, phát triển năng lực Chăm sóc sức khoẻ

– Tạo cơ hội cho HS huy động những hiểu biết, kinh nghiệm sẵn có để hình thành ý thức và kiến thức về chăm sóc sức khoẻ.

– Tăng cường giao nhiệm vụ ở nhà, phối hợp với cha mẹ HS giúp đỡ HS thực hiện nền nếp giữ gìn vệ sinh, chăm sóc sức khoẻ bản thân.

b) Hình thành, phát triển năng lực Vận động cơ bản

Khai thác ưu thế của GDTC (loại hình giáo dục mà nội dung chuyên biệt là dạy học vận động, phát triển có chủ định các tố chất vận động của con người) hình thành và phát triển ở HS:

– Kĩ năng vận động, khả năng vận dụng vào thực tế.

– Các tố chất thể lực (nhanh, mạnh, bền, khéo léo, mềm dẻo), khả năng thích ứng của cơ thể và trí nhớ vận động.

c) Hình thành, phát triển năng lực Hoạt động TDTT

– Vận dụng nguyên tắc giáo dục cá biệt, quan tâm phát hiện và hướng dẫn HS luyện tập các môn TDTT phù hợp với sở thích, sở trường.

– Tạo cơ hội cho HS được quan sát và tham gia các trò chơi, các hoạt động cổ vũ và thi đấu thể thao, từ đó khơi dậy niềm đam mê hoạt động TDTT, khả năng hoạt động TDTT, phát triển khả năng trình diễn và thi đấu.

2. Định hướng đánh giá kết quả giáo dục thể chất

2.1. Mục tiêu đánh giá

Đánh giá kết quả GDTC là hoạt động thu thập thông tin và so sánh mức độ đạt được của HS so với yêu cầu cần đạt của môn học nhằm cung cấp thông tin chính xác, kịp thời, có giá trị về sự tiến bộ của HS, mức độ đáp ứng yêu cầu cần đạt của chương trình để trên cơ sở đó điều chỉnh hoạt động dạy học và cách tổ chức quản lí nhằm không ngừng nâng cao chất lượng giáo dục.

2.2. Nguyên tắc đánh giá

– Đánh giá kết quả giáo dục phải căn cứ vào mục tiêu và các yêu cầu cần đạt đối với từng lớp học, cấp học trong chương trình môn GDTC, theo các tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS do Bộ GD&ĐT ban hành, chú trọng kĩ năng vận động và hoạt động TDTT của HS.

– Đánh giá phải bảo đảm toàn diện, khách quan, có phân hoá; kết hợp giữa đánh giá thường xuyên và định kì; kết hợp giữa đánh giá của GV, tự đánh giá và đánh giá đồng đẳng của HS, đánh giá của cha mẹ HS. HS được biết thông tin về hình thức, thời điểm, cách đánh giá và chủ động tham gia quá trình đánh giá.

– Đánh giá phải coi trọng sự tiến bộ của HS về năng lực, thể lực và ý thức học tập; có tác dụng thúc đẩy và hỗ trợ HS phát triển các phẩm chất và năng lực; tạo được hứng thú và khích lệ tinh thần luyện tập của HS, qua đó khuyến khích HS tham gia các hoạt động TDTT ở trong và ngoài nhà trường.

3. Hình thức đánh giá

3.1. Đánh giá thường xuyên và đánh giá định kì

a) Đánh giá thường xuyên

Bao gồm đánh giá chính thức (thông qua các hoạt động thực hành, luyện tập, trình diễn,...) và đánh giá không chính thức (bao gồm quan sát trên lớp, đối thoại, HS tự đánh giá,...) nhằm thu thập những thông tin về quá trình hình thành, phát triển năng lực của từng HS.

b) Đánh giá định kì

Nội dung đánh giá chú trọng đến kĩ năng thực hành, thể lực của HS; phối hợp với đánh giá thường xuyên nhằm cung cấp thông tin để phân loại HS và điều chỉnh nội dung, phương pháp giáo dục.

3.2. Đánh giá định tính và đánh giá định lượng

a) Đánh giá định tính: Kết quả học tập được mô tả bằng lời nhận xét hoặc biểu thị bằng các mức xếp loại. HS có thể sử dụng hình thức này để tự đánh giá sau khi kết thúc mỗi nội dung, mỗi chủ đề, hoặc GV sử dụng để đánh giá thường xuyên (không chính thức). Đánh giá định tính được sử dụng chủ yếu ở cấp Tiểu học.

b) Đánh giá định lượng: Kết quả học tập được biểu thị bằng điểm số theo thang điểm 10. GV sử dụng hình thức đánh giá này đối với đánh giá thường xuyên chính thức và đánh giá định kì. Đánh giá định lượng được sử dụng chủ yếu ở cấp THCS và cấp THPT.

III HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Hoạt động mở đầu (khởi động)

Khởi động tư duy, chuẩn bị tâm thế và khởi động cơ thể.

1.1. Mục đích

– Chuẩn bị tâm thế, tạo hứng thú cho HS khi bước vào một tiết học mới; tạo mối liên tưởng giữa kiến thức và kĩ năng đã có với kiến thức và kĩ năng mới; kích thích mong muốn khám phá nội dung mới sẽ học.

– Nâng cao mức độ hoạt động của các cơ quan chức năng, chuẩn bị cho cơ thể bước vào hoạt động mới với lượng vận động cao hơn.

1.2. Nội dung và phương thức hoạt động

– Chuẩn bị tâm lí cho HS: Giới thiệu nội dung tiết học với những câu hỏi, tình huống có sức thu hút sự tập trung chú ý của HS (trong bối cảnh vui tươi, nhẹ nhàng).

– Khởi động cơ thể: Sử dụng bài tập, trò chơi có lượng vận động tương đối thấp.

1.3. Sản phẩm

– Là những dự đoán, liên tưởng về chủ đề mới; là không khí háo hức tìm tòi, khám phá được hình thành trong mỗi HS đối với nội dung của tiết học; là những nhận biết, ghi nhớ ban đầu về kiến thức mới.

– Cơ thể HS đã được chuẩn bị để sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động một cách có hiệu quả và an toàn nhất.

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới

2.1. Mục đích

– Trang bị và hình thành cho HS những kiến thức mới.

– Thay đổi những nhận thức và quan niệm chưa đúng có thể đã có trước đây hoặc do tiếp thu chưa đầy đủ ở bài học trước.

– Tổ chức cho HS tiếp cận với động tác mới, bài tập mới.

2.2. Nội dung và phương thức hoạt động

– Cung cấp cho HS một cách có hệ thống nội dung kiến thức mới. Giúp HS nhận biết được hình thái, cấu trúc nội dung và yêu cầu thực hiện bài tập, bước đầu cảm nhận được nhiệm vụ luyện tập.

– Giới thiệu khái quát kĩ thuật động tác bằng lời nói, hình ảnh và động tác làm mẫu; phân tích nội dung, cấu trúc, phương hướng chuyển động. Giới thiệu lại kĩ thuật động tác bằng hình ảnh quay chậm hoặc làm mẫu mô phỏng của GV. Kết hợp hướng dẫn HS phương pháp quan sát và nhận biết thông tin từ hình ảnh.

– HS tự nghiên cứu hoặc trao đổi trong nhóm về hình thái, cấu trúc động tác; thực hiện thử bài tập (ở mức độ mô phỏng), tiếp xúc với dụng cụ tập luyện để tạo cảm giác ban đầu, để tìm hiểu đối tượng cần chiếm lĩnh.

– Tổ chức để HS tập từng động tác hoặc liên hoàn một số động tác theo động tác mẫu và dưới sự chỉ đạo của GV; luyện tập trong điều kiện không đòi sự nỗ lực cao về thể lực hoặc không có dụng cụ; với sự hỗ trợ của người khác hoặc với các vật chuẩn.

– Gợi ý để HS hiểu đúng nội dung và yêu cầu của bài tập; hướng dẫn HS sử dụng các vật chuẩn cần thiết để thực hiện đúng tốc độ, biên độ, phương hướng của bài tập.

2.3. Sản phẩm

– HS chú ý quan sát và biết cách quan sát các hình ảnh trực quan.

– HS nhận biết được vai trò, tác dụng của bài tập; nhận dạng, ghi nhớ được hình ảnh và yêu cầu thực hiện động tác; có thể mô tả bằng lời một cách khái quát và sơ lược nhất về động tác.

– HS có được những nhận biết đầu tiên về cách thức thực hiện bài tập.

3. Hoạt động luyện tập

3.1. Mục đích

– HS từng bước được hình thành, củng cố và hoàn thiện về kiến thức, kĩ năng thực hiện bài tập theo hướng chuẩn mực, bền vững; biến kiến thức, kĩ năng mới thành kiến thức, kĩ năng của bản thân.

– Hình thành và phát triển cho HS tính tích cực, chủ động trong học tập; khả năng quan sát, phối hợp giải quyết nhiệm vụ học tập.

3.2. Nội dung và phương thức hoạt động

– Tổ chức cho HS luyện tập theo các hình thức: Cá nhân, cặp đôi, nhóm; tăng cường phối hợp giữa các thành viên trong nhóm nhằm phát triển khả năng giao tiếp, hợp tác, đánh giá và tự đánh giá.

– Dẫn dắt HS thực hiện nhiệm vụ vận động với sự tăng dần về độ khó (tăng tốc độ thực hiện, độ chính xác, biên độ và mức độ dùng sức; giảm dần vai trò của các yếu tố hỗ trợ, vật chuẩn,…).

– Bước đầu tạo điều kiện để HS so sánh, nhận xét động tác của HS khác, thông qua đó hình thành kĩ năng quan sát và khắc sâu kiến thức mới.

3.3. Sản phẩm

– Mức độ hình thành, phát triển về thái độ đối với nhiệm vụ học tập; nhận thức đối với vai trò, tác dụng của hoạt động luyện tập; kiến thức về kĩ thuật động tác và phương pháp luyện tập.

– Mức độ ổn định, chính xác về kĩ năng thực hiện bài tập; khả năng thực hiện bài tập trong điều kiện có độ khó tăng dần.

– Sự tăng trưởng về thể lực, đặc biệt là năng lực phối hợp vận động.

– Khả năng phối hợp, tổ chức luyện tập theo nhóm, tổ.

4. Hoạt động vận dụng

4.1. Mục đích

– Củng cố kiến thức và kĩ năng mới.

– Giảm mức độ sai sót, tăng cường tính nhịp điệu và sự hợp lí về khả năng dùng sức.

– Phát triển khả năng thực hiện bài tập vận động trong các điều kiện khó khăn, phức tạp hơn (tăng tốc độ, tăng mức độ dùng sức, tăng mức độ chính xác, tăng độ khó của điều kiện thực hiện).

– Hình thành và phát triển khả năng tự học, tự luyện tập; vận dụng bài tập, kĩ năng để đáp ứng nhu cầu của bản thân và giải quyết yêu cầu của thực tiễn cuộc sống.

4.2. Nội dung và phương thức hoạt động

– Thực hành kiến thức và kĩ năng mới trong các điều kiện mới, tình huống mới; phối hợp nhiều kĩ năng đã có với kĩ năng mới để giải quyết nhiệm vụ vận động mới nảy sinh.

– Tự giải quyết nhiệm vụ vận động trên cơ sở phối hợp nhóm, tự tập luyện ở nhà.

4.3. Sản phẩm

– Kiến thức được khắc sâu và mở rộng hơn; kĩ năng đã được phát triển lên mức độ mới, ổn định hơn, ít sai sót hơn.

– Biết tự tập, ứng dụng để phục vụ hoạt động học tập và đời sống.

– Có thể tự đánh giá và phát hiện sai sót về động tác của bản thân, của các bạn.

5. Hoạt động tìm tòi, mở rộng

Hoạt động tìm tòi, mở rộng không cấu trúc thành một hoạt động chính của tiết học, GV có thể:

– Chọn lọc, phối hợp sử dụng cùng với hoạt động vận dụng.

– Nêu vấn đề để hình thành và nuôi dưỡng nhu cầu tìm tòi, mở rộng cho HS.

5.1. Mục đích

– Khuyến khích HS bước đầu biết liên hệ với những hoạt động gần gũi trong đời sống.

– Hình thành nhu cầu học hỏi, trao đổi lẫn nhau trong tập thể lớp và bạn bè.

– Hình thành, phát triển khả năng tự học, tìm kiếm thông tin và bổ sung kiến thức, kĩ năng.

5.2. Nội dung và phương thức hoạt động

– Sử dụng nội dung bài tập để tiến hành các trò chơi vận động; phức tạp hoá hoàn cảnh và môi trường thực hiện để kích thích tính sáng tạo, khả năng độc lập giải quyết vấn đề của HS.

– GV gợi ý các vấn đề có liên quan đến nội dung học tập để HS có thể tìm cách giải quyết thông qua trao đổi với bạn và gia đình.

– Giao nhiệm vụ tìm kiếm và mở rộng thông tin có liên quan đến nội dung học tập.

5.3. Sản phẩm

– Khả năng ứng dụng nội dung vận động trong khi tham gia trò chơi.

– Khả năng xử lí các tình huống nảy sinh một cách tương đối hợp lí và có hiệu quả.

– Khả năng tự học và tìm kiếm thông tin.

IV HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH GIÁO VIÊN

1. Cấu trúc sách giáo viên

SGV được cấu trúc gồm 2 phần:

PHẦN A. HƯỚNG DẪN CHUNG

– Giới thiệu chương trình môn học:

+ Đặc điểm môn học.

+ Mục tiêu chương trình.

+ Yêu cầu cần đạt.

+ Nội dung và yêu cầu cần đạt đối với các lớp cấp THPT.

– Định hướng phương pháp giáo dục và kiểm tra đánh giá:

+ Định hướng phương pháp giáo dục.

+ Định hướng đánh giá kết quả giáo dục thể chất.

+ Hình thức đánh giá.

– Hướng dẫn thực hiện các hoạt động dạy học:

+ Hoạt động mở đầu (khởi động).

+ Hoạt động hình thành kiến thức mới.

+ Hoạt động luyện tập.

+ Hoạt động vận dụng.

PHẦN B. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CÁC CHỦ ĐỀ

– Cấu trúc nội dung và kế hoạch dạy học các chủ đề.

– Mục tiêu và yêu cầu cần đạt các chủ đề.

– Nội dung và phương pháp dạy học các chủ đề.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

2. Nội dung và kế hoạch dạy học các chủ đề

Phần	Chủ đề	Số bài	Số tiết	
			Số tiết	Tỉ lệ
Phần I. Kiến thức chung	Chủ đề: Sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất	1	2	2,86%
Phần II. Thể thao tự chọn: Bóng đá	Chủ đề 1. Lịch sử ra đời, phát triển môn Bóng đá và một số điều luật trong thi đấu bóng đá	2	5	7,14%
	Chủ đề 2. Kĩ thuật dẫn bóng	2	12	17,1%
	Chủ đề 3. Kĩ thuật đá bóng	2	12	17,1%
	Chủ đề 4. Kĩ thuật dừng bóng	2	10	14,3%
	Chủ đề 5. Kĩ thuật ném biên và đánh đầu	2	10	14,3%
	Chủ đề 6. Kĩ thuật thủ môn	2	12	17,1%
Kiểm tra đánh giá			7	10%
Tổng cộng			70	100%

3. Cấu trúc bài học

Các bài học trong mỗi chủ đề được cấu trúc gồm 5 hoạt động:

– Mở đầu.

– Hình thành kiến thức mới.

– Luyện tập.

– Vận dụng.

– Thả lỏng và hồi phục (hoạt động đặc thù của GDTC).

4. Hướng dẫn thực hiện Chương trình Giáo dục thể chất lớp 10

4.1. Xây dựng kế hoạch dạy học

Thứ tự các chủ đề trong SGV được trình bày theo cấu trúc nội dung của SGK, căn cứ vào điều kiện về cơ sở vật chất, điều kiện khí hậu và thời tiết vùng miền, khả năng tiếp thu của HS, GV và nhà trường chủ động:

– Xây dựng kế hoạch dạy học, sắp xếp thứ tự thực hiện các chủ đề trên cơ sở đảm bảo cho môn học được thực hiện có hiệu quả, có số tiết thực dạy đạt tỉ lệ cao nhất.

– Cụ thể hoá tiến trình thực hiện các bài học trong từng chủ đề (phân phối nội dung, kế hoạch thực hiện cho từng tiết học) trên nguyên tắc: Đảm bảo mạch kiến thức, tính hệ thống của nội dung chủ đề; đảm bảo tính sư phạm, tính hiệu quả trong quá trình thực hiện.

– Biên soạn (bổ sung), xây dựng tiến trình thực hiện môn học (theo số tiết đã được chương trình quy định) phù hợp với điều kiện của nhà trường và nhu cầu của HS.

– Đối với phần Kiến thức chung và Chủ đề 1, có thể tổ chức dạy học theo 2 phương án:

+ Thực hiện các tiết học theo hình thức lên lớp lí thuyết.

+ Phân chia và lồng ghép thực hiện trong tiến trình thực hiện các chủ đề kĩ thuật bóng đá.

– Lồng ghép mục đích, tác dụng luyện tập các chủ đề trong hoạt động mở đầu và hình thành kiến thức mới của các tiết học theo hướng làm tăng tính mới lạ, hấp dẫn của tiết học.

– Lựa chọn, thay thế, bổ sung trò chơi vận động, trò chơi dân gian nhằm tăng cường hiệu quả thực hiện nội dung của tiết học, bài học.

4.2. Phương án xây dựng kế hoạch dạy học các chủ đề

– Các chủ đề và bài học trong một chủ đề được thực hiện nối tiếp nhau (hết chủ đề này tiếp sang chủ đề khác – theo hình thức "cuốn chiếu").

– Đồng thời thực hiện hai chủ đề (luân phiên thực hiện các tiết học của hai chủ đề trong mỗi tuần – mỗi tiết chỉ một chủ đề).

– Mỗi chủ đề được thực hiện và kết thúc trọn vẹn trong một học kì.

– Mỗi chủ đề không nhất thiết phải thực hiện và kết thúc trọn vẹn trong một học kì.

4.3. Một số lưu ý khi thực hiện trò chơi vận động và kiểm tra thể lực định kì

a) Trò chơi vận động

Trò chơi vận động trong từng chủ đề được biên soạn theo mục đích, nội dung và định hướng tác động nhằm góp phần hình thành, củng cố kĩ năng vận động, phát triển thể lực cho HS theo mục tiêu của chủ đề. Vì vậy, khi thực hiện cần lưu ý một số vấn đề sau:

– Các yêu cầu về tốc độ vận động; độ chính xác về động tác, kĩ thuật, thời gian thực hiện và số lần lặp lại; độ lớn của lượng vận động,... phải được lựa chọn phù hợp với mục đích sử dụng và mục tiêu của chủ đề.

– GV chủ động lựa chọn, sử dụng các trò chơi vận động, trò chơi dân gian sẵn có của địa phương để tăng sự mới lạ về nội dung và sự đa dạng của hình thức thực hiện tiết học.

b) Kiểm tra thể lực định kì

Kiểm tra thể lực của HS được triển khai theo định kì mỗi năm một lần vào cuối năm học; nội dung đánh giá cần tuân theo các tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS do Bộ GD&ĐT ban hành. Để quá trình kiểm tra được diễn ra an toàn và đạt kết quả tốt, GV cần lưu ý:

– Lập kế hoạch về nội dung, phương tiện, thời gian, địa điểm và nhân sự thực hiện.

– Lập danh sách HS thuộc diện đủ điều kiện sức khoẻ để đánh giá.

– Chuẩn bị biên bản đánh giá theo các tiêu chí quy định.

– Kết quả đánh giá (sau khi xử lí số liệu và tổng hợp) cần được báo cáo với Ban Giám hiệu nhà trường và thông báo cho phụ huynh HS.

PHẦN **B**

NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CÁC CHỦ ĐỀ

PHẦN I. KIẾN THỨC CHUNG

Chủ đề. SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN, DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT (2 tiết)

A – CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I CẤU TRÚC NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

Chủ đề gồm hai nội dung:

– Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

– Sử dụng các yếu tố dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

II KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Chủ đề có thể được tổ chức thực hiện theo hai phương án:

– Thực hiện các tiết học theo hình thức lên lớp lí thuyết.

– Phân chia và lồng ghép thực hiện trong tiến trình thực hiện các chủ đề kĩ thuật bóng đá.

B – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ

I MỤC TIÊU

Hình thành và phát triển ở HS:

– Khả năng sử dụng các yếu tố có lợi và phòng tránh các yếu tố có hại của tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ, phát triển thể chất.

– Khả năng sử dụng hợp lí các yếu tố dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

II YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

1. Kiến thức

Biết sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

2. Kĩ năng

Lựa chọn được những yếu tố thuận lợi của môi trường tự nhiên và dinh dưỡng để nâng cao hiệu quả luyện tập.

3. Thái độ

Luôn quan tâm đến điều kiện của môi trường tự nhiên và chế độ dinh dưỡng trong quá trình luyện tập thể thao và rèn luyện thân thể.

C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

1. Mở đầu

– Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– Sử dụng phương tiện trực quan tạo hứng thú và thu hút sự chú ý của HS vào bài học.

– Sử dụng một số trò chơi học tập (đoán ý đồng đội, giải mã từ khoá, chuyển thư, bắn tên); câu hỏi nhanh dẫn dắt HS tiếp cận nội dung bài học.

– Tổ chức, hướng dẫn HS tham gia trò chơi theo đội – nhóm trả lời các câu hỏi của GV theo hình thức cá nhân.

– Nhận xét, tập hợp/ lựa chọn nội dung và các câu trả lời trọng tâm dẫn dắt vào bài học.

2. Kiến thức mới

– Giới thiệu cách sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

– Tổ chức, hướng dẫn HS đọc và quan sát tranh ảnh về các nội dung:

+ Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

• Sử dụng các yếu tố của không khí để luyện tập.

- Sử dụng các yếu tố của ánh sáng mặt trời để luyện tập.
- Sử dụng các yếu tố của môi trường nước để luyện tập.
- Sử dụng các yếu tố của địa hình tự nhiên để luyện tập.

+ Sử dụng các yếu tố dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

- Các chất dinh dưỡng và nước.
- Ảnh hưởng của việc thừa, thiếu các chất dinh dưỡng và nước.
- Sử dụng dinh dưỡng cho hoạt động luyện tập và thi đấu TDTT.
- Chế độ dinh dưỡng hợp lí trong hoạt động TDTT.

– Giao nhiệm vụ, chỉ dẫn và quan sát các nhóm thực hiện.

– HS cử đại diện nhóm trình bày, đại diện các nhóm khác nhận xét.

– Nhận xét sản phẩm, chốt lại kiến thức.

3. Luyện tập

– Củng cố được nội dung kiến thức trọng tâm của bài học.

– Viết ra các từ khoá liên quan tới chủ đề các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng.

– HS viết được các từ khoá trong bài học.

– Hướng dẫn HS viết từ khoá lên bảng hoặc ra giấy, thi đua cá nhân.

– HS hoàn thành sản phẩm.

– Tổng hợp, nhận xét, tuyên dương.

4. Vận dụng

– HS trả lời các câu hỏi trong SGK.

– Gợi ý HS trả lời các câu hỏi trong SGK.

+ Câu 1. Trong những ngày nắng nóng, thời điểm nào thích hợp để luyện tập bóng đá? (*Thời điểm có nhiệt độ không khí thấp như sáng sớm, cuối buổi chiều.*)

+ Câu 2. Khi luyện tập bóng đá trong những ngày không khí có độ ẩm cao, thời tiết lạnh giá cần chú ý điều gì? (*Không luyện tập vào thời điểm có nhiệt độ thấp, nơi có gió lùa, khởi động kĩ trước khi luyện tập, đảm bảo đủ ấm cho cơ thể.*)

+ Câu 3. Trình bày tác dụng và tác hại của ánh sáng mặt trời đối với cơ thể khi hoạt động TDTT. (*Tác dụng: Thúc đẩy quá trình phát triển của xương, tăng khả năng miễn dịch và chức năng hoạt động của não bộ, hệ tim mạch, ngăn ngừa một số bệnh tật,... Tác hại: Gây ra những tổn thương về da, mắt và sức khoẻ.*)

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

+ Câu 4. Địa hình tự nhiên có được coi là yếu tố để rèn luyện thân thể không? Vì sao? (*Có. Vì chạy trên địa hình tự nhiên sẽ phát triển tần số, độ dài bước chạy; sức mạnh của đôi chân, sức bền và khả năng phản xạ.*)

+ Câu 5. Nêu vai trò của thức ăn và nước uống trong luyện tập và thi đấu TDTT. (*Thức ăn giúp cơ thể có đủ năng lượng để hoạt động; nước giúp cơ thể điều chỉnh nhiệt độ, vận chuyển các chất dinh dưỡng,...*)

+ Câu 6. Vì sao trong luyện tập và thi đấu TDTT, cơ thể phải được cung cấp đủ nước và chất dinh dưỡng? (*Giúp cơ thể có thể cân bằng và huy động lượng nước, lượng calo đã tiêu hao trong quá trình vận động.*)

+ Câu 7. Hãy nêu biểu hiện của cơ thể khi bị mất nước. (*Khát nước; uể oải, mệt mỏi nhanh; khả năng hồi phục chậm và những rối loạn về ý thức hoặc vận động,...*)

+ Câu 8. Kể tên một số chất dinh dưỡng trong thức ăn hằng ngày của bản thân. (*Protein, carbohydrate, lipid, vitamin, chất khoáng.*)

– Nhận xét (có thể đánh giá sản phẩm và cho điểm đánh giá thường xuyên).

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

PHẦN II. THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG ĐÁ

Chủ đề 1. LỊCH SỬ RA ĐỜI, PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG ĐÁ VÀ MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT TRONG THI ĐẤU BÓNG ĐÁ (5 tiết)

A – CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I CẤU TRÚC NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

Bài	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Lịch sử ra đời, phát triển môn Bóng đá	– Lịch sử ra đời, phát triển môn Bóng đá trên thế giới. – Lịch sử ra đời, phát triển môn Bóng đá ở Việt Nam.	2
2	Một số điều luật trong thi đấu bóng đá	– Sân thi đấu. – Bóng thi đấu. – Số lượng cầu thủ. – Trang phục của cầu thủ. – Trọng tài. – Trợ lí trọng tài. – Thời gian của trận đấu. – Bắt đầu và bắt đầu lại trận đấu.	3

II KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Chủ đề có thể được tổ chức thực hiện theo hai phương án:

– Thực hiện các tiết học theo hình thức lên lớp lí thuyết.

– Phân chia và lồng ghép thực hiện trong tiến trình thực hiện các chủ đề kĩ thuật bóng đá.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Kế hoạch dạy học theo hình thức lên lớp lí thuyết

STT	Tên bài	Kế hoạch dạy học				
		Tiết 1	Tiết 2	Tiết 3	Tiết 4	Tiết 5
1	Lịch sử ra đời, phát triển môn Bóng đá	+	+			
2	Một số điều luật trong thi đấu bóng đá			+	+	+

B – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ

II MỤC TIÊU

Trang bị cho HS:

– Kiến thức về lịch sử ra đời, phát triển môn Bóng đá trên thế giới và ở Việt Nam.

– Kiến thức về một số điều luật của bóng đá và kĩ năng vận dụng trong luyện tập, thi đấu.

II YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

1. Kiến thức

– Có hiểu biết sơ giản về lịch sử của môn Bóng đá ở Việt Nam và trên thế giới.

– Ghi nhớ được quá trình phát triển của bóng đá qua từng giai đoạn lịch sử và nội dung một số điều của Luật Bóng đá.

– Nhận biết được nội dung một số lỗi theo quy định của Luật Bóng đá.

2. Kĩ năng

– Tóm tắt được lịch sử ra đời của bóng đá hiện đại. Mô tả được sự phát triển của bóng đá Việt Nam qua từng giai đoạn.

– Phát hiện được lỗi theo quy định của Luật Bóng đá trong luyện tập và thi đấu.

– Thực hiện được quy định của Luật Bóng đá trong luyện tập và thi đấu.

3. Thái độ

– Có ý thức tôn trọng và phát huy giá trị tinh thần của văn hoá thể chất, của lịch sử bóng đá nước nhà.

– Nghiêm túc chấp hành Luật Bóng đá trong luyện tập và thi đấu.

– Chủ động vận dụng các điều của Luật Bóng đá trong học tập và tự học.

C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Bài 1. Lịch sử ra đời, phát triển môn Bóng đá (2 tiết)

I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Mục tiêu

Trang bị cho HS kiến thức về lịch sử ra đời, phát triển môn Bóng đá trên thế giới và ở Việt Nam.

2. Yêu cầu cần đạt

Giúp HS:

– Có hiểu biết sơ giản về lịch sử của môn Bóng đá ở Việt Nam và trên thế giới.

– Tích cực, chủ động trong học tập và tìm kiếm thông tin về lịch sử ra đời, phát triển của môn Bóng đá.

II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Mở đầu

– Kết nối kiến thức đã có với kiến thức mới của bài học.

– Cho HS quan sát hình ảnh về Liên đoàn Bóng đá thế giới (FIFA), đặt câu hỏi liên quan đến hình ảnh theo gợi ý tư duy 5W1H (What? When? Where? Why? Who? How?).

– GV đặt ít nhất 6 câu hỏi liên quan đến Liên đoàn Bóng đá thế giới (FIFA):

+ Tổ chức có tên gọi là gì?

+ Tổ chức này được thành lập khi nào?

+ Tổ chức này được thành lập ở đâu?

+ Ai là chủ tịch đầu tiên của tổ chức này?

+ Tại sao đến nay tổ chức này vẫn phát triển mạnh mẽ?

+ Tổ chức này hoạt động như thế nào?

– Giới thiệu hình ảnh, hướng dẫn và quan sát HS đặt câu hỏi tư duy 5W1H.

– HS hoạt động theo nhóm và báo cáo sản phẩm.

– Nhận xét, tập hợp/ lựa chọn các câu hỏi trọng tâm dẫn dắt vào bài học.

2. Kiến thức mới

– Giới thiệu về lịch sử ra đời, phát triển môn Bóng đá trên thế giới và ở Việt Nam trong SGK.

– Tổ chức và hướng dẫn HS đọc SGK, thảo luận nhóm và sử dụng sơ đồ tư duy trình bày các nội dung:

+ Lịch sử ra đời, phát triển môn Bóng đá trên thế giới.

- Nguồn gốc môn Bóng đá.
- Sự phát triển của bóng đá hiện đại.

+ Lịch sử ra đời, phát triển môn Bóng đá ở Việt Nam.

– Tổ chức và hướng dẫn HS: Hoạt động nhóm; đại diện nhóm trình bày; đại diện các nhóm khác nhận xét.

– Nhận xét, tổng kết theo sản phẩm.

3. Luyện tập

– Củng cố được nội dung kiến thức trọng tâm của bài học.

– Tổ chức và hướng dẫn HS: Ghi lại 2 điều học được vào vở hoặc hoàn thành phiếu bài tập (lịch sử ra đời, phát triển môn Bóng đá trên thế giới; lịch sử ra đời, phát triển môn Bóng đá ở Việt Nam).

– Tổ chức và hướng dẫn HS ghi tóm tắt nội dung chính của bài học hoặc hoàn thành phiếu bài tập (HS hoàn thành sản phẩm và nộp cho GV).

– Tổng hợp, nhận xét.

4. Vận dụng

– Tổ chức và hướng dẫn HS trả lời các câu hỏi trong SGK.

– Gợi ý HS trả lời các câu hỏi trong SGK:

+ Câu 1. Bóng đá hiện đại ra đời năm nào? (*Năm 1863.*)

+ Câu 2. Hiện nay FIFA có bao nhiêu quốc gia và vùng lãnh thổ là thành viên? (*211 quốc gia và vùng lãnh thổ.*)

+ Câu 3. Bóng đá xuất hiện tại Việt Nam trong thời kì nào? (*Cuối thế kỉ XIX, đầu thế kỉ XX.*)

+ Câu 4. Ai là người đá quả bóng danh dự mở đầu cho trận đấu giữa đội Vệ quốc đoàn và đội Công an tại Sân vận động Hàng Đẫy (Hà Nội)? Trận đấu đó diễn ra vào thời gian nào? (*Bác Hồ là người đá quả bóng danh dự. Trận đấu đó diễn ra vào lễ kỉ niệm ngày Quốc khánh đầu tiên 2 – 9 – 1946 của nước Việt Nam Dân chủ Cộng hoà.*)

+ Câu 5. Hãy nêu sự phát triển của nền Bóng đá Việt Nam sau năm 1975 đến nay. (*Nhiều đội bóng đá chuyên nghiệp nam, nữ được thành lập. 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. Theo xếp hạng của Liên đoàn Bóng đá thế giới vào tháng 12 – 2020, Việt Nam xếp hạng thứ 93 trong số các đội tuyển bóng đá quốc gia.*)

– Nhận xét (có thể đánh giá sản phẩm và cho điểm đánh giá thường xuyên).

Bài 2. Một số điều luật trong thi đấu bóng đá (3 tiết)

I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Mục tiêu

Trang bị cho HS kiến thức về một số điều luật của bóng đá.

2. Yêu cầu cần đạt

– Nhận biết được một số quy định của Luật Bóng đá.

– Chủ động vận dụng các điều của Luật Bóng đá trong luyện tập và thi đấu tập.

II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Mở đầu

– Tạo hứng thú cho HS, kết nối kiến thức đã có với kiến thức mới của bài học.

– Sử dụng một số hình ảnh về trọng tài hay những dụng cụ như bóng, cờ, còi,... và đặt câu hỏi cho HS:

+ Khi trận đấu bắt đầu, bóng được đặt ở đâu? (*Bóng được đặt tại điểm giữa sân.*)

+ Khi trận đấu bắt đầu, trọng tài phải làm gì? (*Thổi còi và ra kí hiệu.*)

+ Bóng có hình gì? (*Hình cầu.*)

+ Ai được sử dụng cờ trên sân bóng đá? (*Trọng tài biên.*)

+ Ai là người được dùng còi? (*Trọng tài.*)

– Tổ chức và hướng dẫn HS quan sát, lắng nghe và trả lời các câu hỏi theo hình thức cá nhân.

– Nhận xét, tập hợp/ lựa chọn các câu trả lời có trọng tâm dẫn dắt vào bài học.

2. Kiến thức mới

– Giới thiệu về một số điều luật trong thi đấu bóng đá.

– Tổ chức và hướng dẫn HS đọc SGK, Luật Bóng đá, thảo luận theo nhóm và trình bày về nội dung các điều luật trên giấy:

+ Sân thi đấu.

+ Bóng thi đấu.

+ Số lượng cầu thủ.

+ Trang phục của cầu thủ.

+ Trọng tài.

+ Trợ lí trọng tài.

+ Thời gian của trận đấu.

+ Bắt đầu và bắt đầu lại trận đấu.

– Tổ chức và hướng dẫn HS: Hoạt động nhóm; quan sát các nhóm thực hiện nhiệm vụ; cử đại diện nhóm trình bày, đại diện nhóm khác nhận xét.

– Đánh giá, kết luận kiến thức theo sản phẩm.

3. Luyện tập

– Củng cố được kiến thức về một số điều luật trong thi đấu bóng đá.

– Thực hành vẽ sân thi đấu bóng đá, kí hiệu trọng tài, thổi còi bắt đầu và kết thúc trận đấu,...

– Bản vẽ, kĩ năng thổi còi và ra kí hiệu của trọng tài,...

– Hướng dẫn HS thực hành một số điều luật trong thi đấu bóng đá.

– HS báo cáo sản phẩm theo hình thức cá nhân, HS khác nhận xét.

– Đánh giá, tổng kết.

4. Vận dụng

– Tổ chức và hướng dẫn HS trả lời các câu hỏi trong SGK.

– Gợi ý HS trả lời các câu hỏi trong SGK.

+ Câu 1. Trình bày nội dung điều 1 (sân thi đấu) của *Luật Bóng đá 11 người. (Sân thi đấu có hình chữ nhật, được giới hạn bởi các biên dọc và biên ngang; đường chia sân thành hai nửa bằng nhau được gọi là đường giữa sân; các đường giới hạn trên sân có chiều rộng*

không quá 12 cm; vòng tròn trung tâm giữa sân có bán kính là 9,15 m; đường biên dọc tối thiểu 90 m, tối đa 120 m; đường biên ngang tối thiểu 45 m, tối đa 90 m; cầu môn được đặt chính giữa mỗi đường biên ngang, có chiều cao là 2,44 m và rộng 7,32 m.)

+ Câu 2. Trong luyện tập và thi đấu bóng đá, HS THPT sử dụng bóng số mấy, trọng lượng bao nhiêu? (*Bóng số 5. Trọng lượng từ 410 – 450 g.*)

+ Câu 3. Thời gian mỗi trận đấu bóng đá là bao nhiêu? (*Mỗi trận đấu có hai hiệp, mỗi hiệp là 45 phút; thời gian nghỉ giữa hai hiệp không được quá 15 phút.*)

+ Câu 4. Khi thực hiện quả giao bóng, cần phải chú ý những điều gì để không phạm luật? (*Tất cả cầu thủ hai đội phải đứng trên phần sân của đội mình; đội không được quyền giao bóng phải đứng cách xa bóng ít nhất là 9,15 m cho đến khi bóng được đá vào cuộc; bóng phải được đặt tại điểm giữa sân; cầu thủ đá quả giao bóng không được tiếp tục chạm bóng lần thứ hai nếu bóng chưa chạm một cầu thủ khác.*)

– Nhận xét (có thể đánh giá sản phẩm và cho điểm đánh giá thường xuyên).

Chủ đề 2. KĨ THUẬT DẪN BÓNG (12 tiết)

A – CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I CẤU TRÚC NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

Bài	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân	– Vị trí tiếp xúc bóng bằng lòng bàn chân. – Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân. – Trò chơi vận động.	6
2	Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân	– Vị trí tiếp xúc bóng bằng mu giữa bàn chân. – Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân. – Trò chơi vận động.	6

II KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

STT	Tên bài	Kế hoạch dạy học											
		Tiết 1	Tiết 2	Tiết 3	Tiết 4	Tiết 5	Tiết 6	Tiết 7	Tiết 8	Tiết 9	Tiết 10	Tiết 11	Tiết 12
1	Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân	+	+	+	+	+	+						
2	Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân							+	+	+	+	+	+

B – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ

I MỤC TIÊU

Hình thành, phát triển ở HS:

– Kiến thức, kĩ năng về kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân và mu giữa bàn chân.

– Thể lực chung, năng lực liên kết vận động và nhịp điệu vận động.

– Tạo thói quen tích cực vận động, sở trường luyện tập và thi đấu bóng đá.

II YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

1. Kiến thức

– Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân và mu giữa bàn chân.

– Biết cách luyện tập và tổ chức luyện tập kĩ thuật dẫn bóng.

– Biết cách phát hiện và sửa chữa sai sót trong luyện tập của bản thân và của bạn.

2. Kĩ năng

– Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng.

– Phát hiện và sửa chữa được các sai sót trong luyện tập kĩ thuật dẫn bóng.

– Thực hiện được các hình thức luyện tập (cá nhân, cặp đôi, nhóm).

– Lựa chọn được các bài tập đơn giản để tự luyện tập.

3. Thể lực

Có sự phát triển về thể lực chung, năng lực liên kết vận động và năng lực nhịp điệu.

4. Thái độ

– Tích cực, tự giác trong học tập và tự học.

– Có tinh thần hợp tác, giúp đỡ bạn trong học tập.

C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Bài 1. Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân (6 tiết)

I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Mục tiêu

Tổ chức và hướng dẫn HS:

– Luyện tập kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.

– Rèn luyện khả năng sử dụng trò chơi và các bài tập vận động để tự học, tự rèn luyện thể lực.

– Hình thành, phát triển tính tích cực, chủ động trong học tập.

2. Yêu cầu cần đạt

Giúp HS:

– Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.

– Biết sử dụng trò chơi và các bài tập vận động để phát triển thể lực.

– Chủ động ghi nhớ kĩ thuật, tích cực, mạnh dạn trong luyện tập nhóm.

II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Mở đầu

– Giới thiệu nội dung, yêu cầu của tiết học.

– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về các loại hình hoạt động và kĩ thuật bóng đá.

– Nêu câu hỏi thu hút sự tập trung chú ý của HS đối với nội dung bài học:

+ Luyện tập và thi đấu bóng đá gồm những hoạt động cơ bản nào? (*Chạy, nhảy, dẫn bóng, đá bóng, dừng bóng, ném biên, đánh đầu, thủ môn,...*)

+ Dẫn bóng có vai trò như thế nào trong thi đấu bóng đá? (*Vượt qua sự truy cản của đối phương; đưa bóng đến vị trí thuận lợi để chuyền bóng, đá bóng vào cầu môn.)*

+ Trong luyện tập và thi đấu bóng đá, cầu thủ thường sử dụng bộ phận nào của chân để dẫn bóng? (*Bàn chân.*)

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS và đưa ra đáp án.

– Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể.

– Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động cơ thể:

Trò chơi: *Người thừa thứ ba*

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

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, HS số 1 quay lại đuổi bắt HS số 2, HS số 2 chạy để tránh bị bắt. Nếu HS số 1 vỗ được vào người HS số 2, HS số 2 sẽ quay lại đuổi bắt HS số 1. Nếu HS số 2 dừng lại trước nhóm nào thì HS đứng sau cùng của nhóm đó (người thừa thứ ba) sẽ trở thành người đuổi bắt HS số 1. Trò chơi chỉ thực hiện trong phạm vi vòng tròn.

2. Kiến thức mới

2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

– Giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.

– Sử dụng tranh ảnh, động tác mẫu giới thiệu vị trí tiếp xúc bóng và kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.

a) Vị trí tiếp xúc bóng bằng lòng bàn chân

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

b) Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân

– TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân không thuận (chân trụ) đặt trước, bàn chân ngang với bóng, cách bóng 10 – 15 cm. Chân thuận (chân dẫn bóng) đặt sau, cách chân trước một bước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước (hoặc dồn đều trên hai chân). Hai tay co hoặc duỗi tự nhiên, mắt nhìn bóng.

– Thực hiện: Đưa chân sau ra trước, bàn chân xoay sang ngang hướng lòng bàn chân ra trước và tác động một lực vào phía sau bóng, đưa bóng lăn ra trước khoảng 0,5 m.

– Kết thúc: Di chuyển theo bóng và lặp lại động tác thành dẫn bóng bằng lòng bàn chân thuận.

2.2. Hướng dẫn HS làm quen, thực hiện động tác mới

– Cho HS xác định vị trí tiếp xúc của lòng bàn chân và bóng theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Cho HS luyện tập theo động tác mẫu của GV.

– Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập:

+ Xác định vị trí tiếp xúc bóng chưa đúng.

+ Đặt chân trụ không đúng vị trí; lòng bàn chân chưa hướng ra trước khi tiếp xúc bóng; tiếp xúc bóng với lực không phù hợp.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– Hướng dẫn HS trình tự luyện tập: Từ tại chỗ đến di chuyển, từ không bóng đến có bóng, từ chậm đến nhanh; từ đường thẳng đến đường vòng; từ chân thuận đến chân không thuận; từ một chân đến luân phiên hai chân.

– Quy định cự li, tốc độ và số lần lặp lại đối với từng nội dung luyện tập.

– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi luyện tập dẫn bóng.

– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, nhóm.

3.2. Nội dung luyện tập cá nhân

– Luyện tập không bóng: Tại chỗ và di chuyển ra trước mô phỏng động tác đặt chân trụ, xoay lòng bàn chân dẫn bóng ra trước, luân phiên đổi chân.

– Luyện tập có bóng: Dẫn bóng trên đường thẳng bằng lòng bàn chân thuận và chân không thuận từ chậm đến nhanh với cự li 10 – 12 m; phối hợp dẫn bóng bằng hai chân.

3.3. Nội dung luyện tập nhóm

– Hướng dẫn HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Dẫn bóng bằng lòng bàn chân thuận, chân không thuận trên đường thẳng, đường vòng từ chậm đến nhanh với cự li 10 – 12 m.

+ Luân phiên dẫn bóng luồn cọc bằng lòng bàn chân thuận, chân không thuận với cự li 10 – 12 m.

+ Dẫn bóng luồn cọc bằng chân thuận và chân không thuận từ chậm đến nhanh.

– Hướng dẫn HS phát hiện và nhận xét kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

3.4. Tổ chức trò chơi vận động

Trò chơi: *Bật nhảy tiếp sức bằng hai chân*

– Mục đích: Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội bật nhảy liên tục ra trước bằng hai chân để đến đích, HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS thực hiện trước đã vượt qua vạch đích. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

4. Vận dụng

– Thay đổi hình thức và yêu cầu luyện tập theo hướng: Tăng tốc độ, cự li, mức độ dùng sức khi thực hiện bài tập; phối hợp thực hiện hai hoặc ba bài tập trong các điều kiện khác nhau.

– Gợi ý HS trả lời các câu hỏi trong SGK:

+ Câu 2. Khi dẫn bóng bằng lòng bàn chân, để bóng lăn đúng hướng phải thực hiện đúng những yêu cầu nào? (*Sử dụng lực phù hợp khi chạm bóng, bàn chân xoay sang ngang khi tiếp xúc bóng, di chuyển theo bóng.*)

+ Câu 3. Hãy nêu sự khác nhau về tư thế thân người khi dẫn bóng vòng sang phải, sang trái. (*Vòng sang phải: thân người nghiêng sang phải, lòng bàn chân trái chạm vào phía sau, bên trái của quả bóng; vòng sang trái thực hiện theo hướng ngược lại.*)

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:

+ Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân có ý nghĩa như thế nào trong thi đấu bóng đá? (*Kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân giúp cầu thủ giữ bóng, đưa bóng đến vị trí thuận lợi trên sân để chuyền bóng cho đồng đội hoặc đá bóng vào cầu môn.*)

+ Ưu điểm của dẫn bóng bằng lòng bàn chân là gì? (*Có đường bóng ổn định, có tính chính xác cao do có diện tích tiếp xúc giữa chân và bóng lớn.*)

+ Hạn chế cơ bản của dẫn bóng bằng lòng bàn chân là gì? (*Người tập không phát huy được tốc độ chạy cao nhất khi dẫn bóng vì xoay bàn chân đã làm thay đổi tư thế và cấu trúc động tác chạy.*)

– Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập và trò chơi để tự luyện tập.

5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: Cho HS thực hiện các động tác thả lỏng cơ thể, hít thở sâu.

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà:

+ Nhận xét về thái độ, kết quả luyện tập và lắng nghe phản hồi của HS.

+ Giao nhiệm vụ về nhà cho HS.

+ Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới.

Bài 2. Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân (6 tiết)

I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Mục tiêu

Tổ chức và hướng dẫn HS:

– Luyện tập kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.

– Rèn luyện khả năng phát hiện và sửa chữa sai sót về kĩ thuật trong luyện tập.

– Hình thành, phát triển tính kiên trì, tinh thần đồng đội và ý thức tập thể.

2. Yêu cầu cần đạt

Giúp HS:

– Thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.

– Nhận biết và sửa chữa được một số sai sót trong luyện tập kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.

– Kiên trì trong luyện tập, tích cực hợp tác và giúp đỡ bạn cùng tiến bộ.

II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Mở đầu

– Giới thiệu nội dung, yêu cầu của tiết học.

– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về các loại hình hoạt động và kĩ thuật bóng đá.

– Nêu câu hỏi nhanh hướng HS vào nội dung chính của tiết học:

+ Người tập có thể sử dụng những bộ phận nào của bàn chân để dẫn bóng? (*Người tập có thể sử dụng lòng bàn chân, mu trong bàn chân, mu ngoài bàn chân, mu giữa bàn chân để dẫn bóng.*)

+ Trong luyện tập và thi đấu bóng đá, những yếu tố nào chi phối hiệu quả dẫn bóng của người tập? (*Chất lượng sân bãi, sự truy cản của đối phương, trình độ thể lực và sự khéo léo của người tập,...*)

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS và đưa ra đáp án.

– Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể.

– Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động cơ thể:

Trò chơi: *Mèo đuổi chuột*

+ Chuẩn bị: Lớp tập hợp thành một vòng tròn, HS nắm tay nhau giơ lên cao và hướng mặt vào trong. Hai HS được phân công đóng vai "mèo" và "chuột" đứng ở giữa vòng tròn.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, HS đóng vai "chuột" nhanh chóng chạy luồn qua các khoảng trống của vòng tròn để tránh sự đuổi bắt của HS đóng vai "mèo". Khi "chuột" bị "mèo" vỗ nhẹ vào người, hai HS sẽ đổi vai cho nhau.

2. Kiến thức mới

2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

– Giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.

– Sử dụng tranh ảnh và động tác mẫu giới thiệu vị trí tiếp xúc bóng bằng mu giữa bàn chân, giới thiệu kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.

a) Vị trí tiếp xúc bóng bằng mu giữa bàn chân

Vị trí tiếp xúc bóng bằng mu giữa bàn chân là phần trên của bàn chân (kể từ các ngón chân tới khớp cổ chân).

b) Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân

– TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân không thuận (chân trụ) đặt trước, bàn chân ngang bóng và thẳng hướng dẫn bóng, cách bóng 10 – 15 cm. Chân thuận (chân dẫn bóng) đặt sau, cách chân trước một bước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước (hoặc dồn đều trên hai chân). Hai tay co tự nhiên, mắt nhìn bóng và hướng dẫn bóng.

– Thực hiện: Từ TTCB, đưa chân sau ra trước, thẳng với hướng dẫn bóng, khớp gối co, bàn chân duỗi thẳng hướng xuống mặt sân, dùng mu giữa bàn chân tác động một lực vào phía sau, giữa bóng, đẩy bóng lăn ra trước 0,5 – 1 m.

– Kết thúc: Di chuyển theo bóng và lặp lại động tác thành dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân thuận.

2.2. Hướng dẫn HS làm quen, thực hiện động tác mới

– Cho HS xác định vị trí tiếp xúc của mu giữa bàn chân vào bóng theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Cho HS luyện tập theo động tác mẫu của GV.

– Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập:

+ Xác định vị trí và tư thế tiếp xúc bóng của mu giữa bàn chân chưa đúng.

+ Bàn chân chưa duỗi thẳng và hướng xuống đất khi dẫn bóng; lực tác động vào bóng không phù hợp với tốc độ di chuyển.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– Hướng dẫn HS trình tự luyện tập: Từ tại chỗ đến di chuyển, từ không bóng đến có bóng, từ chậm đến nhanh; từ chân thuận đến chân không thuận; từ một chân đến luân phiên hai chân.

– Quy định cự li, tốc độ và số lần lặp lại đối với từng nội dung luyện tập.

– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi luyện tập dẫn bóng.

– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, nhóm.

3.2. Nội dung luyện tập cá nhân

– Luyện tập không bóng: Tại chỗ và di chuyển ra trước mô phỏng động tác đặt chân trụ và duỗi thẳng bàn chân dẫn bóng hướng xuống mặt sân.

– Luyện tập có bóng: Dẫn bóng trên đường thẳng bằng mu giữa bàn chân thuận, chân không thuận từ chậm đến nhanh với cự li 10 – 12 m; phối hợp dẫn bóng bằng hai chân.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

3.3. Nội dung luyện tập nhóm

– Hướng dẫn HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Dẫn bóng trên đường thẳng bằng mu giữa bàn chân không thuận từ chậm đến nhanh với cự li 10 – 12 m.

+ Luân phiên dẫn bóng trên đường thẳng bằng chân thuận và chân không thuận từ chậm đến nhanh với cự li 10 – 12 m.

– Hướng dẫn HS phát hiện và nhận xét kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

3.4. Tổ chức trò chơi vận động

Trò chơi: *Lăn bóng trên đường thẳng*

– Mục đích: Rèn luyện khả năng phối hợp vận động.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

– Thực hiện: Lần lượt từng HS của mỗi đội lăn bóng bằng một tay đến đích. HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS phía trước đã vượt qua vạch đích. Đội kết thúc đầu tiên là đội thắng cuộc.

4. Vận dụng

– Thay đổi hình thức và yêu cầu luyện tập theo hướng: Tăng tốc độ, cự li, mức độ dùng sức khi thực hiện bài tập; phối hợp và đa dạng hoá cách thực hiện các bài tập.

– Gợi ý HS trả lời các câu hỏi trong SGK:

+ Câu 2. So sánh kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân và kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân. (*Khi dẫn bóng bằng lòng bàn chân: bàn chân xoay sang ngang, lòng bàn chân hướng ra trước. Khi dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân: bàn chân hướng vuông góc với mặt sân, mu bàn chân hướng ra trước.)*

+ Câu 3. Trong luyện tập và thi đấu bóng đá, kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân có những ưu điểm và hạn chế gì? (*Ưu điểm: người tập có thể phát huy được tốc độ tối đa khi dẫn bóng; hạn chế: hiệu suất sử dụng không cao khi dẫn bóng trên đường vòng hoặc đường gấp khúc.*)

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:

+ Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân được sử dụng trong trường hợp nào sẽ đạt hiệu quả cao? (*Khi dẫn bóng trên đường thẳng; khi dẫn bóng đòi hỏi tốc độ cao.)*

+ Tại sao khi thực hiện kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân, vị trí tiếp xúc giữa chân dẫn bóng và bóng phải ngang hàng với vị trí đặt chân trụ? (*Để bàn chân dẫn bóng có thể hướng vuông góc với mặt sân.*)

– Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập và trò chơi để tự luyện tập.

5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: Thực hiện các động tác thả lỏng cơ thể.

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà.

Chủ đề 3. KĨ THUẬT ĐÁ BÓNG (12 tiết)

A – CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I CẤU TRÚC NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

Bài	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân	– Kĩ thuật đứng tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân. – Phối hợp kĩ thuật chạy đà và kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân. – Trò chơi vận động.	6
2	Kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân	– Kĩ thuật đứng tại chỗ đá bóng bằng mu giữa bàn chân. – Phối hợp kĩ thuật chạy đà và kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân. – Trò chơi vận động.	6

II KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

TT	Tên bài	Kế hoạch dạy học											
		Tiết 1	Tiết 2	Tiết 3	Tiết 4	Tiết 5	Tiết 6	Tiết 7	Tiết 8	Tiết 9	Tiết 10	Tiết 11	Tiết 12
1	Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân	+	+	+	+	+	+						
2	Kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân							+	+	+	+	+	+

B – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ

I MỤC TIÊU

Hình thành, phát triển ở HS:

– Kiến thức, kĩ năng về kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân và mu giữa bàn chân.

– Các tố chất thể lực, năng lực liên kết và nhịp điệu vận động.

– Thói quen tích cực vận động, sở trường luyện tập và thi đấu bóng đá.

II YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

1. Kiến thức

– Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân và mu giữa bàn chân.

– Ghi nhớ được tên gọi và các giai đoạn của kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân và mu giữa bàn chân.

– Biết cách luyện tập và tổ chức luyện tập kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân, mu giữa bàn chân.

– Biết cách nhận biết, đánh giá và sửa chữa những sai sót thường mắc trong luyện tập của bản thân, của bạn.

– Biết cách giữ vệ sinh và an toàn trong luyện tập.

– Trình bày được hiểu biết về kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân và mu giữa bàn chân.

2. Kĩ năng

– Thực hiện được kĩ thuật và các bài tập kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân, mu giữa bàn chân.

– Thực hiện được các hình thức luyện tập và tổ chức luyện tập (cá nhân, cặp đôi, nhóm).

– Phát hiện và sửa chữa được một số sai sót trong luyện tập kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân, mu giữa bàn chân.

– Lựa chọn được các bài tập phù hợp để tự luyện tập.

3. Thể lực

Có sự phát triển về:

– Thể lực chung.

– Sức mạnh, tốc độ, năng lực liên kết vận động.

– Năng lực định hướng và nhịp điệu.

4. Thái độ

– Tự giác, tích cực luyện tập, chủ động hoàn thành nhiệm vụ học tập.

– Chủ động ghi nhớ kĩ thuật và cách luyện tập.

– Chủ động tự học và hợp tác, giúp đỡ bạn trong học tập.

– Thường xuyên tự rèn luyện để nâng cao sức khoẻ.

– Có ý thức giữ gìn an toàn cho bản thân và các bạn trong luyện tập.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Bài 1. Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân (6 tiết)

I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Mục tiêu

Tổ chức và hướng dẫn HS:

– Luyện tập kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.

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

– Chủ động tiếp thu và vận dụng kiến thức đã học để rèn luyện thân thể thường xuyên.

2. Yêu cầu cần đạt

Giúp HS:

– Thực hiện được kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.

– Biết phát hiện, sửa sai thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân và 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.

II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Mở đầu

– Giới thiệu nội dung, yêu cầu của tiết học.

– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về các loại hình kĩ thuật đá bóng.

– Nêu câu hỏi hướng HS tập trung vào nội dung chính của tiết học:

+ Trong thi đấu bóng đá, kĩ thuật đá bóng được sử dụng nhằm mục đích gì? (*Trong thi đấu bóng đá, kĩ thuật đá bóng được sử dụng để chuyền bóng cho đồng đội, ghi bàn thắng.)*

+ Tên gọi các kĩ thuật đá bóng (đá bóng bằng lòng bàn chân, bằng má ngoài bàn chân,…) được xác định thông qua yếu tố nào? (*Tên gọi các kĩ thuật đá bóng được xác định từ vị trí tiếp xúc giữa bàn chân và bóng.*)

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS và đưa ra đáp án.

– Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể.

– Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động cơ thể:

Trò chơi: *Dẫn bóng luồn cọc tiếp sức*

+ Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

+ Thực hiện: Lần lượt từng HS của mỗi đội dẫn bóng luồn cọc đến đích. HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS thực hiện trước đã vượt qua vạch đích, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2. Kiến thức mới

2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

– Giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.

– Sử dụng tranh ảnh, động tác mẫu giới thiệu kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân:

+ Đá bóng bằng lòng bàn chân là kĩ 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.

+ Kĩ 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.

a) Kĩ thuật đứng tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân

– TTCB: 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.

– Thực hiện: Đưa nhanh chân thuận từ sau ra trước, dùng lòng bàn chân đá vào phần giữa, phía sau bóng.

– Kết thúc: Chân đá bóng tiếp tục lăng ra trước theo hướng bóng đi và trở về TTCB.

b) Phối hợp kĩ thuật chạy đà và kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân

– TTCB: Đứng sau bóng, cách bóng 1, 3 hoặc 5 bước. Chân thuận (chân đá bóng) đặt trước, bàn chân hướng về phía bóng. Chân không thuận (chân trụ) đặt sau, cách chân trước một bước, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân.

– Thực hiện: Chạy đà ra trước 1, 3 hoặc 5 bước, ở bước đà cuối vươn dài chân ra trước để đặt chân trụ và đá bóng.

– Kết thúc: Bước ra trước 1 – 2 bước để giảm tốc độ chuyển động của cơ thể và giữ thăng bằng.

2.2. Hướng dẫn HS làm quen, thực hiện động tác mới

– Cho HS thực hiện thử bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

– Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập:

+ Bước chạy đà không đều nên chân trụ dễ đặt sai vị trí.

+ Đặt chân trụ sai vị trí nên khi tiếp xúc bóng không chuẩn xác.

+ Chân trụ không vững nên dễ mất thăng bằng khi thực hiện giai đoạn tiếp theo.

+ Vung chân lăng không dứt khoát, chưa tạo lực cần thiết.

+ Khi vung chân lăng không mở gối và xoay bàn chân sang ngang, do vậy tiếp xúc bóng sai vị trí, bóng đá đi không có lực, thiếu chính xác.

+ Khi lòng bàn chân tiếp xúc bóng, cổ chân không chắc nên đường bóng đi không căng, không chính xác.

+ Bị căng cứng khi thực hiện nên phối hợp động tác không có tính nhịp điệu.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– Hướng dẫn HS trình tự luyện tập: Từ bài tập bổ trợ đến bài tập kĩ thuật đá bóng; từ tại chỗ đến di chuyển, từ không bóng đến có bóng, từ chậm đến nhanh; từ từng giai đoạn đến phối hợp các giai đoạn; từ không có đà đến phối hợp các bước đà; từ chân thuận đến chân không thuận.

– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi luyện tập.

– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm.

3.2. Nội dung luyện tập cá nhân

– Luyện tập bài tập bổ trợ: Tại chỗ và di chuyển luân phiên tâng bóng bằng đùi chân thuận, chân không thuận.

– Luyện tập không bóng: Tại chỗ và di chuyển mô phỏng động tác đặt chân trụ, vung chân đá bóng kết hợp xoay lòng bàn chân ra trước.

– Luyện tập có bóng:

+ Tại chỗ đá bóng vào tường với cự li 3 – 4 m, tăng dần lực và khoảng cách đá bóng.

+ Phối hợp chạy đà đá bóng vào tường với cự li 5 – 7 m, tăng dần tốc độ chạy đà và lực đá bóng.

3.3. Nội dung luyện tập cặp đôi

– Luân phiên giữ bóng bằng gan bàn chân giúp bạn luyện tập đặt chân trụ, vung chân lăng và tiếp xúc bóng bằng lòng bàn chân.

– Phối hợp chuyền bóng cho nhau bằng lòng bàn chân với cự li 3 – 5 m.

3.4. Nội dung luyện tập nhóm

– Hướng dẫn HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Nhóm 3, 4 HS đá chuyền bóng cho nhau với cự li 4 – 6 m.

+ Chạy 1, 3, 5 bước, đá chuyền bóng cho nhau với cự li 6 – 8 m.

+ Phối hợp di chuyển và đá bóng lăn sệt ngược chiều bằng lòng bàn chân.

+ Phối hợp di chuyển và đá bóng lăn sệt cùng chiều bằng lòng bàn chân.

– Hướng dẫn HS phát hiện và nhận xét kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

3.5. Tổ chức trò chơi vận động

Trò chơi: *Kẹp bóng bật nhảy tiếp sức*

– Mục đích: Rèn luyện sức mạnh và năng lực phối hợp vận động.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

– Thực hiện: Lần lượt từng HS của mỗi đội kẹp bóng giữa hai cẳng chân bật nhảy đến đích, HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS thực hiện trước đã vượt qua vạch đích. Nếu bóng rơi, quay lại vạch xuất phát. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

4. Vận dụng

– Thay đổi hình thức và yêu cầu luyện tập theo hướng: Tăng dần độ chuẩn xác, lực, tốc độ, cự li đá bóng; phối hợp, đa dạng hoá cách thực hiện các bài tập.

– Gợi ý HS trả lời các câu hỏi trong SGK:

Câu 2. Vì sao kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân không thể tạo ra đường bóng mạnh và xa? (*Kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân không thể tạo ra đường bóng mạnh và xa vì khi đá bóng phải hướng đầu gối và bàn chân sang ngang, điều đó đã hạn chế đáng kể tốc độ phát lực, hướng phát lực của chân đá bóng.*)

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:

+ Ưu điểm và hạn chế của kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân là gì? (*Ưu điểm: có độ chính xác cao vì có diện tích tiếp xúc giữa chân và bóng lớn. Hạn chế: tốc độ bóng chậm, khoảng cách không xa do lực đá bóng không thể đạt tối đa.*)

+ Vị trí đặt chân trụ có ý nghĩa như thế nào đối với kĩ thuật đá bóng? (*Quyết định độ chính xác vị trí tiếp xúc giữa bàn chân và bóng; quyết định hướng và góc độ phát lực của chân đá bóng.*)

– Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập và trò chơi để tự luyện tập.

5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: Thực hiện các động tác thả lỏng cơ thể.

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà.

Bài 2. Kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân (6 tiết)

I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Mục tiêu

Tổ chức và hướng dẫn HS:

– Luyện tập kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân.

– Rèn luyện kĩ năng tổ chức và vận dụng các bài tập phối hợp đồng đội trong luyện tập.

– Hình thành, phát triển tính tự chủ, tính kỉ luật, tinh thần trách nhiệm trong học tập và rèn luyện.

2. Yêu cầu cần đạt

Giúp HS:

– Thực hiện được kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân.

– Phán đoán và xử lí được tình huống trong phối hợp đồng đội.

– Biết điều chỉnh, sửa sai trong quá trình luyện tập.

– Chủ động giữ an toàn cho bản thân và các bạn trong luyện tập.

II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Mở đầu

– Giới thiệu nội dung, yêu cầu của tiết học.

– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về đá bóng bằng mu giữa bàn chân.

– Nêu câu hỏi hướng HS tập trung vào nội dung chính của tiết học:

+ Hãy kể tên và khái quát về đặc trưng cơ bản của từng loại kĩ thuật đá bóng mà em biết. (*Đá bóng bằng lòng bàn chân có thể tạo ra đường bóng chính xác; đá bóng bằng mu trong bàn chân có thể tạo ra đường bóng bay xa; đá bóng bằng mu giữa bàn chân có thể tạo ra đường bóng mạnh,…*)

+ Trong bóng đá, kĩ thuật đá bóng nào có thể tạo ra lực đá mạnh nhất? (*Kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân.*)

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS và đưa ra đáp án.

– Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể.

– Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động cơ thể:

Trò chơi: *Tranh bóng*

+ Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm đứng thành một vòng tròn, một HS ở trong vòng tròn để tranh bóng.

+ Thực hiện: Các HS đứng trên vòng tròn đá chuyền bóng cho nhau, HS trong vòng tròn tìm cách tranh bóng. HS bị tranh bóng phải vào thay thế.

2. Kiến thức mới

2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

– Giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân.

– Sử dụng tranh ảnh, động tác mẫu giới thiệu kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân:

+ Đá bóng bằng mu giữa bàn chân là kĩ thuật có thể tạo ra lực đá bóng mạnh, có đường bóng ổn định và độ chính xác cao, thường được sử dụng để chuyền bóng xa, đá bóng vào cầu môn.

+ Kĩ 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.

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

– TTCB: 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, hai tay co tự nhiên, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước.

– Thực hiện: Đưa nhanh chân thuận từ sau ra trước, khớp gối co, bàn chân duỗi thẳng hướng xuống đất và dùng mu giữa bàn chân đá vào phần giữa, phía sau bóng.

– Kết thúc: Chân đá bóng tiếp tục lăng ra trước theo hướng bóng đi, bước ra trước một hoặc hai bước để hoãn xung và giữ thăng bằng.

b) Phối hợp kĩ thuật chạy đà và kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân

– TTCB: Đứng sau bóng, cách bóng 1, 3 hoặc 5 bước. Chân thuận (chân đá bóng) đặt trước, bàn chân hướng về phía bóng. Chân không thuận (chân trụ) đặt sau, cách chân trước một bước, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân.

– Thực hiện: Chạy ra trước 1, 3 hoặc 5 bước, hướng chạy đà thẳng với hướng đá bóng đi, ở bước cuối vươn dài chân ra trước để đặt chân trụ và đá bóng. Bàn chân trụ tiếp đất từ gót và chuyển thành cả bàn chân, khớp gối hơi khuỵu.

– Kết thúc: Bước ra trước 1 – 3 bước để giảm tốc độ chuyển động của cơ thể và giữ thăng bằng.

2.2. Hướng dẫn HS làm quen, thực hiện động tác mới

– Cho HS thực hiện thử bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

– Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập:

+ Bước chạy đà không đều nên chân trụ dễ đặt sai vị trí.

+ Đặt chân trụ sai vị trí nên khi tiếp xúc bóng không chuẩn xác.

+ Chân trụ không vững nên dễ mất thăng bằng khi thực hiện giai đoạn tiếp theo.

+ Vung chân lăng không dứt khoát, lực tạo ra chưa đủ.

+ Khi mu giữa bàn chân tiếp xúc bóng, cổ chân không chắc nên đường bóng đi không căng, không chính xác.

+ Bị căng cứng khi thực hiện nên phối hợp động tác không có tính nhịp điệu.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– Hướng dẫn HS trình tự luyện tập: Từ tại chỗ đến di chuyển, từ không bóng đến có bóng, từ chậm đến nhanh; từ từng giai đoạn đến phối hợp các giai đoạn; từ không có đà đến phối hợp các bước đà; từ chân thuận đến chân không thuận.

– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi luyện tập.

– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm.

3.2. Nội dung luyện tập cá nhân

– Luyện tập không bóng: Tại chỗ và di chuyển mô phỏng động tác đặt chân trụ, vung chân đá bóng kết hợp bàn chân duỗi thẳng hướng xuống mặt sân.

– Luyện tập có bóng:

+ Tại chỗ đá bóng vào tường với cự li 5 – 7 m, tăng dần lực và cự li đá bóng.

+ Chạy đà 3 – 5 bước, đá bóng vào tường với cự li 5 – 7 m.

3.3. Nội dung luyện tập cặp đôi

– Luân phiên giữ bóng bằng gan bàn chân giúp bạn thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân.

– Đứng tại chỗ đá bóng cho bạn bằng mu giữa bàn chân với cự li 8 – 10 m.

3.4. Nội dung luyện tập nhóm

– Hướng dẫn HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Chạy đà 3 – 5 bước đá bóng cho bạn với cự li 10 – 12 m.

+ Đá bóng vào cầu môn với cự li 8 – 10 m.

– Hướng dẫn HS phát hiện và nhận xét kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

3.5. Tổ chức trò chơi vận động

Trò chơi: *Thi đá bóng vào cầu môn*

– Mục đích: Rèn luyện kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch chuẩn bị.

– Thực hiện: Lần lượt từng HS đặt bóng và đá bóng vào cầu môn bằng mu giữa bàn chân, trong lượt chơi, mỗi HS chỉ được đá một lần. Đội có số lần đá bóng vào cầu môn nhiều nhất là đội thắng cuộc.

4. Vận dụng

– Thay đổi hình thức và yêu cầu luyện tập theo hướng: Tăng dần độ chuẩn xác, lực, tốc độ và cự li đá bóng; phối hợp thực hiện hai hoặc ba bài tập.

– Gợi ý HS trả lời các câu hỏi trong SGK:

+ Câu 2. Tại sao kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân có thể tạo ra lực đá bóng mạnh hơn kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân? (*Vì động tác vung chân lăng và tiếp xúc bóng bằng mu giữa bàn chân được thực hiện liên tục từ sau ra trước không như kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân vừa vung chân ra trước vừa phải xoay gối bẻ mũi chân sang bên.*)

+ Câu 3. Trong thi đấu bóng đá, kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân thường được sử dụng trong các tình huống nào? (*Thường được sử dụng trong các tình huống sút bóng vào cầu môn đối phương và phá bóng khi đối phương tổ chức tấn công cầu môn đội nhà.*)

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:

+ Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân và đá bóng bằng mu giữa bàn chân có những điểm nào giống nhau? (*Vị trí, hướng đặt chân trụ; hướng chuyển động của chân lăng và vị trí tiếp xúc bóng.*)

+ Cần chú ý điều gì khi đang dẫn bóng chuyển sang thực hiện kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân? (*Xác định chính xác tốc độ và hướng chuyển động của bóng để đặt chân trụ đúng vị trí.*)

– Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập và trò chơi để tự luyện tập.

5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: Thực hiện các động tác thả lỏng cơ thể.

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà.

Chủ đề 4. KĨ THUẬT DỪNG BÓNG (10 tiết)

A – CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I CẤU TRÚC NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

Bài	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân	– Kĩ thuật tại chỗ dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân. – Phối hợp kĩ thuật di chuyển đón bóng và kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân. – Trò chơi vận động.	5
2	Kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân	– Kĩ thuật tại chỗ dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân. – Phối hợp kĩ thuật di chuyển và kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân. – Trò chơi vận động.	5

II KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

STT	Tên bài	Kế hoạch dạy học									
		Tiết 1	Tiết 2	Tiết 3	Tiết 4	Tiết 5	Tiết 6	Tiết 7	Tiết 8	Tiết 9	Tiết 10
1	Kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân	+	+	+	+	+					
2	Kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân						+	+	+	+	+

B – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ

I MỤC TIÊU

Hình thành, phát triển ở HS:

– Kiến thức, kĩ năng luyện tập và tổ chức luyện tập kĩ thuật dừng bóng.

– Nhu cầu và khả năng tự học, tự rèn luyện.

– Thể lực chung, năng lực liên kết và nhịp điệu vận động.

– Tính kiên trì, tinh thần hợp tác trong luyện tập.

II YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

1. Kiến thức

– Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân và gan bàn chân.

– Ghi nhớ được tên gọi, cách luyện tập kĩ thuật.

– Biết cách luyện tập và tổ chức luyện tập kĩ thuật.

2. Kĩ năng

– Thực hiện được kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân, gan bàn chân.

– Phát hiện và sửa chữa được một số sai sót trong luyện tập kĩ thuật.

– Thực hiện được các hình thức luyện tập (cá nhân, cặp đôi, nhóm).

3. Thể lực

– Thể hiện được sự tăng tiến về thể lực chung trong luyện tập.

– Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực nhịp điệu và phản ứng vận động.

4. Thái độ

– Kiên trì trong luyện tập, mạnh dạn trong giao tiếp và hợp tác với các bạn.

– Tích cực, chủ động trong học tập và tự học.

C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Bài 1. Kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân (5 tiết)

I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Mục tiêu

Tổ chức và hướng dẫn HS:

– Luyện tập kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.

– Rèn luyện khả năng tự luyện tập và tự đánh giá kết quả rèn luyện.

– Hình thành, phát triển tinh thần hợp tác và sẵn sàng vì tập thể.

2. Yêu cầu cần đạt

Giúp HS:

– Thực hiện được kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.

– Nhận biết và sửa chữa một số sai sót trong luyện tập kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.

– Tích cực, chủ động hợp tác và giúp đỡ bạn trong học tập.

II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Mở đầu

– Giới thiệu nội dung, yêu cầu của tiết học.

– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về các loại hình dừng bóng trong luyện tập và thi đấu bóng đá.

– Nêu câu hỏi hướng HS tập trung vào nội dung chính của tiết học:

+ Dừng bóng có vai trò gì trong luyện tập và thi đấu bóng đá? (*Để triển khai các hoạt động tiếp theo nhằm đáp ứng tình huống của hoạt động thi đấu.*)

+ Trong thi đấu bóng đá, vận động viên có thể sử dụng bộ phận nào của cơ thể để dừng bóng? (*Đầu, ngực, đùi, bàn chân,...*)

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS và đưa ra đáp án.

– Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể.

– Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động cơ thể:

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Trò chơi: *Ngày và đêm*

+ Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành hai đội có số người bằng nhau, đứng quay lưng vào nhau sau vạch xuất phát. Một đội tên là "Ngày" và một đội tên là "Đêm".

+ Thực hiện: Trong mỗi lượt chơi, khi chỉ huy gọi tên đội nào thì đội đó nhanh chóng chạy về vạch đích của đội mình (người chỉ huy gọi tên các đội với số lần bằng nhau). Cùng lúc đó, HS của đội còn lại sẽ tìm cách dùng tay vỗ nhẹ vào vai thành viên đội bạn trước khi đội bạn vượt qua vạch đích. Kết thúc mỗi lượt chơi, đội có số HS vỗ được vào vai đội bạn nhiều hơn là đội thắng cuộc.

2. Kiến thức mới

2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

– Giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.

– Sử dụng tranh ảnh, động tác mẫu giới thiệu kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.

a) Kĩ thuật tại chỗ dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân

– TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, thân người hướng về phía bóng đến.

– 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.

– Kết thúc: Thân trên hơi xoay về phía chân dừng bóng, hạ chân và dừng bóng.

b) Phối hợp kĩ thuật di chuyển đón bóng và kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân

– TTCB: Đứng chân trước chân sau, mắt quan sát hướng chuyển động của bóng và xác định vị trí đón bóng.

– Thực hiện: Di chuyển đến vị trí đón bóng, đứng trên chân không thuận, chân thuận đưa ra trước đón và dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân.

– Kết thúc: Thân trên hơi xoay về phía chân dừng bóng, hạ chân, dừng và giữ bóng.

2.2. Hướng dẫn HS làm quen, thực hiện động tác mới

– Cho HS thực hiện thử bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

– Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập:

+ Thân người không chính diện với hướng bóng đến.

+ Chọn vị trí đón bóng không đúng; tốc độ di chuyển đến vị trí đón bóng chậm hơn tốc độ chuyển động của bóng.

+ Thời điểm đưa chân ra trước để đón bóng không phù hợp với thời điểm bóng đến (sớm hoặc muộn); lòng bàn chân không hướng về phía bóng đến; bàn chân nâng quá cao so với kích thước bóng; tiếp xúc bóng không đúng vị trí; tốc độ đưa chân ra sau để hoãn xung không phù hợp với tốc độ chuyển động của bóng.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– Hướng dẫn trình tự luyện tập: Từ không bóng đến có bóng; từ tại chỗ đến di chuyển; bóng đến từ chậm đến nhanh, từ nhẹ đến mạnh, từ gần đến xa; từ chân thuận đến chân không thuận.

– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện bài tập.

– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm.

3.2. Nội dung luyện tập cá nhân

– 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.

– Luyện tập không bóng: Tại chỗ và di chuyển, mô phỏng động tác dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân theo trình tự từ chậm đến nhanh, từ chân thuận đến chân không thuận.

– Luyện tập có bóng: Đá bóng vào tường và tập dừng bóng nảy ra bằng lòng bàn chân thuận, chân không thuận với cự li 3 – 4 m.

3.3. Nội dung luyện tập cặp đôi

– Luân phiên lăn bóng bằng tay cho bạn tập dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân với cự li 3 – 5 m.

– Luân phiên đá và dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân với cự li 5 – 7 m.

3.4. Nội dung luyện tập nhóm

– Hướng dẫn HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Nhóm 3, 4 HS đứng theo hình tam giác, hình vuông luân phiên đá và dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân với cự li 5 – 7 m.

+ Mỗi nhóm đứng thành một hàng dọc, lần lượt từng HS di chuyển đến vạch dừng bóng, phối hợp dừng bóng và đá bóng bằng lòng bàn chân do bạn lăn hoặc đá đến.

– Hướng dẫn HS phát hiện và nhận xét kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

3.5. Tổ chức trò chơi vận động

Trò chơi: *Đổi bóng*

– Mục đích: Rèn luyện sức mạnh và sự khéo léo của đôi chân.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội kẹp bóng bằng hai chân bật nhảy đến đích. Trên đường di chuyển, thực hiện động tác đổi bóng khi đến các vòng tròn. HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS phía trước đã vượt qua vạch đích. Kết thúc, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

4. Vận dụng

– Thay đổi hình thức và yêu cầu luyện tập theo hướng: Tăng dần độ chuẩn xác, lực, tốc độ và cự li dừng bóng; phối hợp luyện tập dừng bóng với đá bóng hoặc dừng bóng.

– Gợi ý HS trả lời câu hỏi trong SGK:

+ Câu 2. Nêu các tình huống có thể sử dụng kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân trong tập luyện và thi đấu bóng đá. (*Khi nhận bóng do đồng đội chuyền đến; chặn đường bóng của đối phương,...*)

+ Câu 3. Yếu tố nào quyết định hiệu quả của kĩ thuật dừng bóng? (*Xác định đúng thời điểm bóng đến; tiếp xúc bóng đúng vị trí; thực hiện động tác hoãn xung phù hợp với tầm và tốc độ bóng đến.*)

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:

+ Nêu sự khác nhau giữa kĩ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân và kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân. (*Đá bóng: Chân lăng đưa từ sau ra trước, dùng lòng bàn chân đá vào phía sau bóng. Dừng bóng: Khi lòng bàn chân tiếp xúc vào mặt trước của bóng, nhanh chóng đưa chân về sau để giảm tốc độ của bóng.*)

+ Có thể sử dụng lòng bàn chân để dừng đường bóng bổng được không? (*Có thể.*)

– Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập và trò chơi để tự luyện tập.

5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: Thực hiện các động tác thả lỏng cơ thể.

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà.

Bài 2. Kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân (5 tiết)

I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Mục tiêu

Tổ chức và hướng dẫn HS:

– Luyện tập kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân.

– Rèn luyện khả năng phát hiện và sửa chữa sai sót trong luyện tập.

– Rèn luyện năng lực định hướng, năng lực phản ứng với vật thể di động và liên kết vận động.

– Hình thành, phát triển nhu cầu học hỏi và chia sẻ kinh nghiệm trong học tập.

2. Yêu cầu cần đạt

Giúp HS:

– Thực hiện được kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân.

– Phát hiện và sửa chữa được một số sai sót trong luyện tập kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân.

– Có sự phát triển về thể lực chung, năng lực định hướng và năng lực phản ứng vận động.

– Tích cực tìm kiếm thông tin về nội dung học tập. Chủ động học hỏi và chia sẻ kinh nghiệm luyện tập với bạn.

II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Mở đầu

– Giới thiệu nội dung, yêu cầu của tiết học.

– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về dừng bóng bằng gan bàn chân.

– Nêu câu hỏi hướng HS tập trung vào nội dung chính của tiết học:

+ Trong luyện tập và thi đấu bóng đá, tại sao người tập thường sử dụng chân thuận để dừng bóng? (*Bởi vì chân thuận thường hoạt động với mức độ khéo léo và nhịp điệu cao hơn chân không thuận.*)

+ Trong luyện tập và thi đấu bóng đá, hoạt động sau khi dừng bóng có thể là những hoạt động nào? (*Dẫn bóng, đá bóng vào cầu môn, chuyền bóng cho đồng đội.*)

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS và đưa ra đáp án.

– Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể.

– Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động cơ thể:

Trò chơi: *Người thừa thứ hai*

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm đứng thành một vòng tròn hướng mặt vào trong. Trong vòng tròn, hai HS đứng lưng hướng vào nhau với khoảng cách 1 m, một HS là người đuổi bắt, một HS là người bị đuổi bắt.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh của chỉ huy, HS đuổi bắt tìm cách dùng tay vỗ nhẹ vào vai HS bị đuổi bắt (khi bị vỗ vào vai, hai HS hoán đổi vị trí cho nhau). Khi HS bị đuổi bắt đứng vào phía trước một HS nào đó trên vòng tròn, HS phía sau trở thành người thừa thứ hai và có nhiệm vụ đuổi bắt.

2. Kiến thức mới

2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

– Giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân.

– Sử dụng tranh ảnh và động tác mẫu giới thiệu kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân.

a) Kĩ thuật tại chỗ dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân

– TTCB: Hai chân đứng hẹp hơn vai hướng về phía bóng đến, mắt quan sát đường bóng, hai tay co tự nhiên.

– Thực hiện: Khi bóng lăn đến, đứng trên chân không thuận, chân thuận đưa ra trước, khớp gối hơi co, bàn chân hướng chếch lên trên, dùng gan bàn chân tiếp xúc bóng.

– Kết thúc: Hạ bàn chân để dừng và giữ bóng.

b) Phối hợp kĩ thuật di chuyển và kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân

– TTCB: Đứng chân trước chân sau, mắt quan sát hướng chuyển động của bóng và xác định vị trí đón bóng.

– Thực hiện: Di chuyển đến vị trí đối diện với hướng bóng đến bằng các bước chạy và thực hiện kĩ thuật dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân.

– Kết thúc: Hạ bàn chân, dừng và giữ bóng.

2.2. Hướng dẫn HS làm quen, thực hiện động tác mới

– Cho HS thực hiện thử bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

– Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập:

+ Thân người không chính diện với hướng bóng đến.

+ Chọn vị trí đón bóng không đúng; tốc độ di chuyển đến vị trí đón bóng chậm hơn tốc độ chuyển động của bóng.

+ Thời điểm đưa chân ra trước để đón bóng không phù hợp với thời điểm bóng đến (sớm hoặc muộn); bàn chân nâng quá cao so với kích thước bóng, tiếp xúc bóng không đúng vị trí dẫn đến đỡ hụt bóng hoặc làm bóng bật ra xa.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– Hướng dẫn trình tự luyện tập: Từ không bóng đến có bóng; từ tại chỗ đến di chuyển; bóng đến từ chậm đến nhanh, từ nhẹ đến mạnh, từ gần đến xa; từ chân thuận đến chân không thuận.

– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện bài tập.

– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm.

3.2. Nội dung luyện tập cá nhân

– Luyện tập bài tập bổ trợ:

+ Lăn bóng bằng gan bàn chân: Đứng chân trước chân sau, chân trước đặt trên bóng, dùng gan bàn chân lăn bóng theo hướng trước, sau, luân phiên đổi chân lăn bóng.

+ Bật nhảy đổi chân trước, sau, kết hợp đặt nhẹ một chân trên bóng (giữ không để bóng lăn).

+ Bật nhảy sang phải, sang trái, kết hợp đặt nhẹ một chân trên bóng.

– Luyện tập không bóng: Tại chỗ và di chuyển mô phỏng động tác đặt chân trụ và đưa chân ra trước dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân từ chậm đến nhanh, từ chân thuận đến chân không thuận.

– Luyện tập có bóng: Đá bóng vào tường và tập dừng bóng nảy ra bằng gan bàn chân với cự li 3 – 4 m.

3.3. Nội dung luyện tập cặp đôi

– Luân phiên lăn bóng bằng tay cho bạn tập dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân với cự li 3 – 5 m.

– Luân phiên đá và dừng bóng lăn sệt bằng gan bàn chân với cự li 5 – 7 m.

3.4. Nội dung luyện tập nhóm

– Hướng dẫn HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: Nhóm đứng thành một hàng dọc, lần lượt từng HS di chuyển đến vị trí dừng bóng, thực hiện kĩ thuật dừng bóng (do bạn chuyền đến) và đá bóng vào cầu môn.

– Hướng dẫn HS phát hiện và nhận xét kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

3.5. Tổ chức trò chơi vận động

Trò chơi: *Dẫn bóng tiếp sức*

– Mục đích: Rèn luyện khả năng hợp tác và năng lực phối hợp vận động.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

– Thực hiện: Lần lượt từng HS của mỗi đội dẫn bóng bằng lòng bàn chân hoặc mu giữa bàn chân đến đích, vòng qua cờ trở về vạch xuất phát trao bóng cho HS tiếp theo, chỉ được trao và nhận bóng tại vạch xuất phát. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

4. Vận dụng

– Thay đổi hình thức và yêu cầu luyện tập theo hướng: Tăng dần độ chuẩn xác, lực, tốc độ và cự li dừng bóng; phối hợp thực hiện hai hoặc ba bài tập.

– Gợi ý HS trả lời các câu hỏi trong SGK:

+ Câu 1. Những tình huống nào trong luyện tập và thi đấu không nên sử dụng kĩ thuật dừng bóng bằng gan bàn chân? (*Đang di chuyển với tốc độ cao.*)

+ Câu 2. Kĩ thuật dừng bóng bằng gan bàn chân thường được sử dụng trong tình huống nào? (*Bóng lăn sệt từ hướng trước mặt đến, bóng bật đất.*)

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:

+ Giữa dừng bóng bằng lòng bàn chân và dừng bóng bằng gan bàn chân có sự khác nhau như thế nào? (*Khác nhau về vị trí tiếp xúc bóng của bàn chân, giữa hướng bàn chân so với hướng bóng đến, điểm dừng bóng,...*)

+ Có thể sử dụng mu giữa bàn chân và má ngoài bàn chân để dừng bóng được không? (*Có thể sử dụng được mu giữa bàn chân và má ngoài bàn chân để dừng bóng.*)

– Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập và trò chơi để tự luyện tập.

5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: Thực hiện các động tác thả lỏng cơ thể.

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà.

Chủ đề 5. KĨ THUẬT NÉM BIÊN VÀ ĐÁNH ĐẦU (10 tiết)

A – CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I CẤU TRÚC NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

Bài	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Kĩ thuật ném biên	– Kĩ thuật tại chỗ ném biên. – Phối hợp kĩ thuật chạy đà và kĩ thuật ném biên. – Trò chơi vận động.	5
2	Kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa	– Kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa. – Trò chơi vận động.	5

II KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

STT	Tên bài	Kế hoạch dạy học									
		Tiết 1	Tiết 2	Tiết 3	Tiết 4	Tiết 5	Tiết 6	Tiết 7	Tiết 8	Tiết 9	Tiết 10
1	Kĩ thuật ném biên	+	+	+	+	+					
2	Kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa						+	+	+	+	+

B – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ

I MỤC TIÊU

Hình thành và phát triển ở HS:

– Kiến thức, kĩ năng luyện tập và tổ chức luyện tập kĩ thuật ném biên, kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa.

– Khả năng phán đoán, xử lí linh hoạt các tình huống trong luyện tập, thi đấu.

– Thể lực chung và năng lực định hướng.

– Nhu cầu và tính tích cực vận động.

II YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

1. Kiến thức

– Biết cách luyện tập kĩ thuật ném biên và tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa.

– Biết điều chỉnh, sửa chữa một số sai sót trong luyện tập của bản thân và các bạn.

– Biết cách tổ chức và phối hợp luyện tập trong nhóm, tổ.

– Biết cách mô tả, trình bày về cấu trúc kĩ thuật và cách luyện tập.

2. Kĩ năng

– Thực hiện được kĩ thuật ném biên và kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa.

– Thực hành được các hình thức tổ chức và phối hợp luyện tập.

– Phát hiện, đánh giá và sửa chữa được một số sai sót trong luyện tập.

3. Thể lực

– Có sự phát triển thể lực chung đáp ứng tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS của Bộ GD&ĐT.

– Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động và định hướng.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

4. Thái độ

– Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ nhau trong học tập.

– Chủ động, tích cực trong rèn luyện thân thể.

C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Bài 1. Kĩ thuật ném biên (5 tiết)

I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Mục tiêu

Tổ chức và hướng dẫn HS:

– Luyện tập kĩ thuật ném biên.

– Rèn luyện khả năng tự học, tự phát hiện và sửa chữa một số sai sót trong luyện tập kĩ thuật ném biên.

– Rèn luyện và phát triển sức mạnh tay – ngực, năng lực phối hợp vận động.

– Hình thành, phát triển tính tích cực, chủ động trong học tập và tự rèn luyện thân thể.

2. Yêu cầu cần đạt

Giúp HS:

– Thực hiện được kĩ thuật tại chỗ, chạy đà ném biên.

– Phát hiện và sửa chữa được một số sai sót trong luyện tập kĩ thuật ném biên.

– Có sự phát triển về thể lực chung, sức mạnh tay, ngực và năng lực phối hợp vận động.

– Tích cực, tự giác luyện tập để hoàn thành nội dung học tập.

II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Mở đầu

– Giới thiệu nội dung, yêu cầu của tiết học.

– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về kĩ thuật ném biên trong luyện tập và thi đấu bóng đá.

– Nêu câu hỏi hướng HS tập trung vào nội dung chính của tiết học:

+ Trong luyện tập và thi đấu bóng đá, hoạt động nào vận động viên được phép sử dụng tay? (*Ném biên; bắt bóng của thủ môn trong khu vực vòng 16 m 50.*)

+ Trong luyện tập và thi đấu bóng đá, cầu thủ phải dùng một hay hai tay để ném biên? (*Hai tay.*)

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS và đưa ra đáp án.

– Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể.

– Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động cơ thể:

Trò chơi: *Trao bóng tiếp sức*

+ Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội với số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát, HS đứng đầu hàng của mỗi đội cầm bóng bằng hai tay.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh của chỉ huy, lần lượt từng HS của mỗi đội chạy vòng qua đích và trở về vạch xuất phát trao bóng cho HS tiếp theo. Chỉ trao và nhận bóng tại vạch xuất phát. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

2. Kiến thức mới

2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

– Giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật ném biên.

– Sử dụng tranh ảnh và động tác mẫu giới thiệu kĩ thuật ném biên.

a) Kĩ thuật tại chỗ ném biên

Trong thi đấu bóng đá, ném biên được thực hiện khi bóng vượt ra khỏi đường biên dọc của sân thi đấu.

– TTCB: Đứng chân trước chân sau hoặc hai chân rộng bằng vai, hai tay cầm bóng trước ngực, thân người hướng về phía ném bóng.

– 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 bóng qua đầu theo hướng từ sau ra trước, lên cao.

– Kết thúc: Hai tay và thân người vươn ra trước.

Lưu ý: Chuyển động của hai tay khi ném bóng phải được thực hiện liên tục (không ngắt quãng), hai tay rời bóng cùng thời điểm; hai chân không được rời sân khi ném bóng.

b) Phối hợp kĩ thuật chạy đà và kĩ thuật ném biên

– TTCB: Đứng 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.

– Thực hiện: Chạy 1, 3 hoặc 5 bước đà, bước cuối dài đồng thời hai tay đưa bóng lên cao, ra sau đầu, thân người ngả về sau, hai gối hơi khuỵu và thực hiện kĩ thuật ném biên.

– Kết thúc: Hai tay và thân người vươn ra trước.

Lưu ý: Hai tay rời bóng cùng thời điểm, hai chân không rời mặt sân khi ném bóng.

2.2. Hướng dẫn HS làm quen, thực hiện động tác mới

– Cho HS thực hiện thử bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

– Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập:

+ Nhấc chân sau, bật nhảy hoặc bước ra trước khi thực hiện động tác ném biên; bóng không qua đầu; chuyển động của tay khi ném biên không liên tục; lực của hai tay không đều nhau.

+ Không phối hợp được lực tạo ra từ chạy đà với động tác ném biên; bước vào sân khi ném biên.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– Hướng dẫn trình tự luyện tập: Từ không bóng đến có bóng; từ chậm đến nhanh; từ tại chỗ đến phối hợp chạy đà.

– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện bài tập.

– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm.

3.2. Nội dung luyện tập cá nhân

– Luyện tập bài tập bổ trợ:

+ Dẫn bóng tại chỗ bằng một tay: Dùng sức hai cẳng tay, bàn tay và các ngón tay đập bóng xuống sân theo chiều thẳng đứng. Khi bóng nảy lên ngang thắt lưng, dùng một tay dẫn bóng.

+ Ném bóng bật đất bằng hai tay trên đầu, điểm bóng chạm đất cách vị trí đứng 2 – 3 m.

– Luyện tập không bóng: Tại chỗ và chạy đà mô phỏng thực hiện động tác ném biên từ chậm đến nhanh.

– Luyện tập có bóng: Tại chỗ ném bóng vào tường với cự li 4 – 5 m.

3.3. Nội dung luyện tập cặp đôi

Đứng cách vạch ném bóng 1, 3, 5 bước, phối hợp chạy đà và luân phiên ném bóng cho nhau với cự li 8 – 10 m.

3.4. Nội dung luyện tập nhóm

– Hướng dẫn HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Nhóm 3, 4 HS đứng theo hình tam giác, hình vuông luân phiên ném bóng cho nhau với cự li 5 – 7 m.

+ Nhóm 6, 8 HS chia đều thành hai hàng ngang đứng đối diện nhau, phối hợp chạy đà ném biên cho nhau với cự li 8 – 10 m.

– Hướng dẫn HS phát hiện và nhận xét kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

3.5. Tổ chức trò chơi vận động

Trò chơi: *Con sâu đo*

– Mục đích: Phát triển sức mạnh.

– Chuẩn bị: Các HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội với số người bằng nhau. HS đầu hàng ngồi hai tay chống phía sau, mông không chạm sân.

– Thực hiện: Khi bắt đầu, lần lượt từng HS của mỗi đội dùng tay và chân để di chuyển đến đích. HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS phía trước đã vượt qua vạch đích. Kết thúc, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

4. Vận dụng

– Thay đổi hình thức và yêu cầu luyện tập theo hướng: Tăng tốc độ, cự li, mức độ dùng sức khi ném bóng; phối hợp bài tập ném biên với các bài tập dừng bóng, dẫn bóng hoặc đá bóng.

– Gợi ý trả lời các câu hỏi trong SGK:

+ Câu 2. Khi thực hiện kĩ thuật ném biên phải tuân thủ những yêu cầu nào? (*Không được nhấc chân, bật nhảy, đứng trong sân; bóng phải được đưa liên tục bằng hai tay từ sau ra trước và qua đầu.*)

+ Câu 3. Yếu tố nào quyết định hiệu quả kĩ thuật ném biên? (*Sức mạnh của các nhóm cơ tay, lưng, ngực, bụng; tính nhịp điệu khi phối hợp hoạt động của các bộ phận cơ thể; góc độ phát lực và đường chuyển động của bóng.*)

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:

+ Cầu thủ nhận bóng từ quả ném biên của đồng đội có bị phạm lỗi việt vị không? (*Cầu thủ nhận bóng từ quả ném biên của đồng đội không bị phạm lỗi việt vị.*)

+ Khi bóng ra ngoài đường biên dọc, để bắt đầu lại trận đấu, cầu thủ cần làm gì? (*Khi bóng ra ngoài đường biên dọc, để bắt đầu lại trận đấu, cầu thủ cần thực hiện ném biên để đưa bóng vào cuộc.*)

+ Khi bóng ra ngoài đường biên dọc thì đội nào được quyền ném biên? (*Đội không chạm bóng cuối cùng khi bóng ra khỏi đường biên dọc sẽ được quyền ném biên.*)

– Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập và trò chơi để tự luyện tập.

5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: Thực hiện các động tác thả lỏng cơ thể.

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà.

Bài 2. Kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa (5 tiết)

I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Mục tiêu

Tổ chức và hướng dẫn HS:

– Luyện tập kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa.

– Rèn luyện khả năng tự học, tự đánh giá kết quả luyện tập.

– Rèn luyện thể lực chung, năng lực định hướng và năng lực phản ứng vận động.

– Hình thành, phát triển tinh thần tự giác và năng lực vượt khó trong học tập.

2. Yêu cầu cần đạt

Giúp HS:

– Thực hiện được kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa.

– Biết phát hiện và sửa chữa một số sai sót trong luyện tập kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa.

– Có sự phát triển về thể lực chung, năng lực định hướng và năng lực phản ứng vận động.

– Nỗ lực khắc phục khó khăn trong học tập để tiếp thu và thực hiện có hiệu quả các bài tập vận động.

II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Mở đầu

– Giới thiệu nội dung, yêu cầu của tiết học.

– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về hoạt động đánh đầu trong luyện tập và thi đấu bóng đá.

– Nêu câu hỏi hướng HS tập trung vào nội dung chính của tiết học:

+ Trong luyện tập và thi đấu bóng đá, đánh đầu có được coi là một loại hình kĩ thuật hay không? (*Có.*)

+ Trong luyện tập và thi đấu bóng đá, ưu thế của đánh đầu so với đá bóng là gì? (*Ưu thế của đánh đầu so với đá bóng là khống chế hoặc xử lí được các đường bóng trên cao.*)

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS và đưa ra đáp án.

– Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể.

– Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động cơ thể:

Trò chơi: *Bóng chuyền 6*

+ Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành hai đội (đội A và đội B), đứng trong vòng tròn đường kính 9 – 10 m, mỗi đội có từ 6 – 8 HS đứng xen kẽ.

+ Thực hiện: Khi bắt đầu, các HS của đội A dùng tay chuyền bóng cho nhau (không để các HS đội B giành bóng); đội B cố gắng giành bóng của đội A. Nếu đội B giành được bóng sẽ là đội chuyền bóng cho nhau. Đội nào chuyền được liên tục 6 lần (mỗi HS trong một đội không được nhận bóng hai lần liên tục) được tính 1 điểm. Kết thúc, đội có tổng số điểm cao hơn là đội thắng cuộc.

2. Kiến thức mới

2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

– Giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa.

– Sử dụng tranh ảnh và động tác mẫu giới thiệu kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa.

Kĩ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa

– TTCB: Đứng chân trước chân sau (hoặc hai chân đứng rộng bằng vai), thân người hướng về phía bóng đến, hai tay co tự nhiên, mắt quan sát bóng.

– Thực hiện: Sau khi xác định được vị trí và thời điểm bóng đến, khuỵu gối, đầu và thân người ngả ra sau, hai tay co tự nhiên để giữ thăng bằng. Khi bóng đến trước trán, chân sau đạp đất và chuyển nhanh thân người từ sau ra trước, lên trên, dùng phần giữa trán đánh vào phần giữa phía sau của bóng để bóng bay lên cao, ra trước (khi tiếp xúc bóng, không nhắm mắt, không thả lỏng cơ cổ và vai).

– Kết thúc: Bước ra trước 1 – 2 bước để giữ thăng bằng.

2.2. Hướng dẫn HS làm quen, thực hiện động tác mới

– Cho HS thực hiện thử bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

– Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập:

+ Nhắm mắt khi tiếp xúc bóng.

+ Thả lỏng cơ cổ và vai khi tiếp xúc bóng.

+ Xác định không chính xác vị trí đón bóng và thời điểm tiếp xúc bóng.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– Hướng dẫn trình tự luyện tập: Từ không bóng đến có bóng; từ tiếp xúc với bóng treo (hoặc do HS khác giữ) đến tiếp xúc với đường bóng tung đến; từ chậm đến nhanh; từ tại chỗ đến di chuyển đón bóng và đánh đầu.

– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện bài tập.

– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm.

3.2. Nội dung luyện tập cá nhân

– Luyện tập bài tập bổ trợ: Tại chỗ bật nhảy ưỡn căng thân người ra trước, sau đó gập nhanh thân trên, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân và khuỵu gối để hoãn xung.

– Luyện tập không bóng: Tại chỗ mô phỏng kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa từ chậm đến nhanh.

– Luyện tập có bóng:

+ Tại chỗ thực hiện kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa với bóng treo từ chậm đến nhanh.

+ Tại chỗ tự tung bóng lên cao 50 – 60 cm và đánh đầu bằng trán giữa khi bóng rơi xuống.

3.3. Nội dung luyện tập cặp đôi

– Hai HS đứng đối diện nhau với khoảng cách 50 cm, luân phiên hai tay cầm bóng ở chếch phía trước, trên cao giúp bạn luyện tập kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa.

– Luân phiên tung bóng cho bạn tập đánh đầu bằng trán giữa với cự li 3 – 4 m.

3.4. Nội dung luyện tập nhóm

– Hướng dẫn HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Nhóm 3, 4 bạn đứng theo hình tam giác, hình vuông luân phiên tung bóng và đánh đầu bằng trán giữa với cự li 3 – 4 m.

+ Nhóm đứng thành hai hàng ngang luân phiên tung bóng và đánh đầu bằng trán giữa với cự li 3 – 4 m.

– Hướng dẫn HS phát hiện và nhận xét kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

3.5. Tổ chức trò chơi vận động

Trò chơi: *Ôm bóng chạy tiếp sức*

– Mục đích: Rèn luyện năng lực phối hợp vận động.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội với số người bằng nhau. Mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

– Thực hiện: Lần lượt từng HS của mỗi đội ôm 3 quả bóng chạy vòng qua nấm ở đích và quay về trao bóng cho HS tiếp theo (nếu bóng rơi thì phải xuất phát lại). Kết thúc, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

4. Vận dụng

– Thay đổi hình thức và yêu cầu luyện tập theo hướng: Tăng tốc độ, cự li, mức độ dùng sức khi thực hiện bài tập; phối hợp giữa đánh đầu với thực hiện các kĩ thuật khác.

– Gợi ý HS trả lời câu hỏi trong SGK:

Câu 2. Kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa thường được sử dụng trong tình huống nào? (*Trong các tình huống bóng bổng bay từ hướng trước mặt đến.*)

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:

+ Cảm nhận ban đầu về những khó khăn trong luyện tập kĩ thuật đánh đầu là gì? (*Khó tiếp xúc đúng bóng bằng trán giữa; sợ bóng va chạm với mặt,…*)

+ Yêu cầu cơ bản để thực hiện đúng kĩ thuật đánh đầu bằng trán giữa là gì? (*Khi đánh đầu bằng trán giữa cần phải xác định chính xác vị trí và thời điểm tiếp xúc bóng, không nhắm mắt khi tiếp xúc bóng.*)

– Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập và trò chơi để tự luyện tập.

5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: Thực hiện các động tác thả lỏng cơ thể.

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Chủ đề 6. KĨ THUẬT THỦ MÔN (12 tiết)

A – CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I CẤU TRÚC NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

Bài	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Kĩ thuật bắt bóng lăn sệt	– Tư thế hai tay khi bắt bóng. – Kĩ thuật quỳ một chân bắt bóng. – Kĩ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng. – Trò chơi vận động.	6
2	Kĩ thuật phát bóng thấp tay, cao tay	– Kĩ thuật phát bóng thấp tay. – Kĩ thuật phát bóng cao tay. – Trò chơi vận động.	6

II KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

STT	Tên bài	Kế hoạch dạy học											
		Tiết 1	Tiết 2	Tiết 3	Tiết 4	Tiết 5	Tiết 6	Tiết 7	Tiết 8	Tiết 9	Tiết 10	Tiết 11	Tiết 12
1	Kĩ thuật bắt bóng lăn sệt	+	+	+	+	+	+						
2	Kĩ thuật phát bóng thấp tay, cao tay							+	+	+	+	+	+

B – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ

I MỤC TIÊU

Hình thành và phát triển ở HS:

– Kiến thức, kĩ năng về kĩ thuật thủ môn trong bóng đá.

– Thể lực chung; sức mạnh tay, ngực; năng lực phán đoán và xử lí tình huống.

– Nhu cầu luyện tập, rèn luyện thân thể.

II YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

1. Kiến thức

– Nhận biết được các loại hình kĩ thuật thủ môn.

– Ghi nhớ được tên gọi, quy trình thực hiện các kĩ thuật thủ môn.

– Đánh giá được kết quả luyện tập của bản thân và các bạn.

2. Kĩ năng

– Thực hiện được các bài tập kĩ thuật thủ môn và trò chơi vận động.

– Phát hiện và sửa chữa được một số sai lầm trong luyện tập kĩ thuật thủ môn.

– Thực hiện được các hình thức luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm.

– Thực hiện được các bài tập thể lực.

3. Thể lực

– Có sự phát triển về thể lực chung.

– Có sự phát triển về sức mạnh tay, ngực; sức nhanh phản ứng với vật thể di động và năng lực xử lí tình huống.

4. Thái độ

– Tự giác, tích cực trong học tập và tự rèn luyện.

– Dũng cảm trong thực hiện các bài tập rèn luyện phản xạ.

– Có tinh thần hợp tác, sẵn sàng giúp đỡ bạn trong học tập.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Bài 1. Kĩ thuật bắt bóng lăn sệt (6 tiết)

I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Mục tiêu

Tổ chức và hướng dẫn HS:

– Luyện tập kĩ thuật bắt bóng lăn sệt.

– Rèn luyện khả năng tự học, tự đánh giá kết quả luyện tập.

– Hình thành, phát triển tính tự chủ và tinh thần hợp tác trong học tập.

2. Yêu cầu cần đạt

Giúp HS:

– Thực hiện được kĩ thuật bắt bóng lăn sệt.

– Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác trong luyện tập kĩ thuật bắt bóng lăn sệt.

– Có sự phát triển về thể lực chung, năng lực liên kết vận động và phản ứng với vật thể di động.

– Tự chủ trong luyện tập cá nhân, tích cực hợp tác trong luyện tập nhóm.

II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Mở đầu

– Giới thiệu nội dung, yêu cầu của tiết học.

– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về hoạt động của thủ môn trong học tập và thi đấu bóng đá.

– Sử dụng câu hỏi để kết nối kiến thức đã có với nội dung bài mới, thu hút sự tập trung chú ý của HS:

+ Thủ môn có vai trò như thế nào trong thi đấu bóng đá? (*Là người trấn giữ khung thành; là tuyến phòng thủ cuối cùng của đội nhà; là người phát động tấn công,...*)

+ Trong luyện tập và thi đấu bóng đá, hoạt động của thủ môn có những điểm khác như thế nào so với các cầu thủ khác? (*Hoạt động chủ yếu trong phạm vi khu vực 16 m 50; chủ yếu thực hiện chức năng phòng thủ; hoạt động chuyên môn trên sân chủ yếu bằng tay.*)

+ Giữa đường bóng lăn sệt trên mặt sân và đường bóng bổng trên không có những điểm khác nhau nào? (*Tốc độ, cự li, lực chuyển động, hướng chuyển động,...*)

– Nhận xét ý kiến của HS và đưa ra đáp án.

– Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể.

– Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động cơ thể:

Trò chơi: *Bắt bóng theo hiệu lệnh*

+ Chuẩn bị: Các HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm 8 – 10 HS đứng thành một vòng tròn hướng mặt vào trong.

+ Thực hiện: Khi bắt đầu, HS có bóng gọi tên một HS trong vòng tròn và tung bóng cho bạn đó, HS được gọi tên nhanh chóng bắt bóng và tiếp tục gọi tên HS khác để tung bóng đến. HS tung không chính xác hoặc không bắt được bóng là người thua cuộc.

2. Kiến thức mới

2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

– Giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật bắt bóng lăn sệt.

– Sử dụng tranh ảnh, động tác mẫu giới thiệu kĩ thuật bắt bóng lăn sệt.

a) Tư thế hai tay khi bắt bóng

Khi bắt bóng lăn sệt, lòng hai bàn tay hướng về phía bóng đến, các ngón tay mở rộng, hơi khum và cùng với bàn tay tạo thành hình bán cầu.

b) Kĩ thuật quỳ một chân bắt bóng

– 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 mặt sân, cẳng 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 chếch hai bên dưới bóng để bắt bóng.

– Kết thúc: Thu tay, ôm bóng vào ngực.

c) Kĩ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng

– TTCB: Hai chân đứng hẹp hơn vai, gối khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân, cúi người, hai tay co tự nhiên, đầu thẳng, mắt quan sát hướng bóng đến.

– 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.

– Kết thúc: Thu tay, ôm bóng vào ngực.

2.2. Hướng dẫn HS làm quen, thực hiện động tác mới

– Hướng dẫn HS thực hiện thử bài tập theo hình ảnh và biểu tượng vận động đã ghi nhớ.

– Hướng dẫn HS luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

– Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập:

+ *Kĩ thuật quỳ một chân bắt bóng:* Thân người chưa đối diện với hướng bóng đến; khoảng cách giữa hai bàn tay rộng hơn đường kính của bóng.

+ *Kĩ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng:* 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.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– Hướng dẫn trình tự luyện tập: Từ không bóng đến có bóng, từ chậm đến nhanh, từ tại chỗ đến kết hợp di chuyển đón và bắt bóng.

– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện bài tập.

– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm.

3.2. Nội dung luyện tập cá nhân

– Luyện tập bài tập bổ trợ:

+ Đứng tại chỗ phối hợp tung và bắt bóng giữa hai tay.

+ Hai tay chuyển bóng vòng quanh chân trước, sau đó đổi vị trí hai chân và lặp lại động tác.

– Luyện tập không bóng: Quỳ một chân và đứng thẳng hai chân mô phỏng động tác bắt bóng lăn sệt bằng hai tay.

– Luyện tập có bóng: Lăn bóng vào tường với cự li 3 – 4 m bắt bóng nảy ra bằng tư thế quỳ một chân và đứng thẳng hai chân bắt bóng.

3.3. Nội dung luyện tập cặp đôi

– Luân phiên lăn, bắt bóng bằng hai tư thế quỳ một chân và đứng thẳng hai chân với cự li 3 – 4 m.

– Luân phiên đá bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân và bắt bóng bằng hai tư thế với cự li 4 – 5 m.

3.4. Nội dung luyện tập nhóm

– Hướng dẫn HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Nhóm ba HS (hai HS lăn bóng, một HS bắt bóng) luân phiên lăn bóng với cự li 3 – 4 m cho một HS đứng tại chỗ tập bắt bóng bằng tư thế quỳ một chân và đứng thẳng hai chân.

+ Nhóm ba HS (hai HS đá bóng bằng lòng bàn chân, một HS bắt bóng) luân phiên đá bóng từ khoảng cách 5 – 6 m cho một HS di chuyển sang phải, sang trái tập bắt bóng bằng tư thế quỳ một chân và đứng thẳng hai chân.

+ Đá bóng vào cầu môn với cự li 6 – 8 m và bắt bóng.

+ Nhóm chia thành hai hàng ngang đứng đối diện nhau luân phiên đá và bắt bóng.

– Hướng dẫn HS phát hiện và nhận xét kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

3.5. Tổ chức trò chơi vận động

Trò chơi: *Ném và bắt bóng tiếp sức*

– Mục đích: Rèn luyện khả năng phản xạ, sự khéo léo và sức mạnh của tay.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia 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. HS nhóm A là người ném bóng, HS nhóm B là người bắt bóng.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của nhóm A tiến đến vạch giới hạn và ném bóng vào vòng tròn, lần lượt HS nhóm B bắt bóng nảy lên. HS ném và bắt bóng xong chạy về đứng cuối hàng. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

4. Vận dụng

– Thay đổi hình thức và yêu cầu luyện tập theo hướng: Tăng tốc độ, cự li, mức độ dùng sức khi thực hiện bài tập; luân phiên phối hợp thực hiện hai hoặc ba bài tập.

– Gợi ý để HS trả lời câu hỏi trong SGK:

+ Câu 2. Khi thực hiện kĩ thuật đứng thẳng chân cúi người bắt bóng, cần chú ý những điều gì? (*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.*)

+ Câu 3. Kĩ thuật quỳ một chân bắt bóng được sử dụng với đường bóng nào? (*Đường bóng lăn sệt.*)

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ, vận dụng:

+ Những nguyên nhân nào dẫn đến tình trạng bắt không trúng bóng? (*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 mặt sân không bằng phẳng hoặc do bóng xoáy,...*)

+ Cần làm gì để đảm bảo an toàn khi luyện tập kĩ thuật thủ môn? (*Cần khởi động kĩ cơ thể và cơ, khớp cánh tay, cẳng tay, cổ tay, bàn tay và ngón tay; sử dụng găng tay,...*)

+ Dùng 2 từ để nói về cảm xúc của bản thân khi lần đầu tiên bắt bóng. (*Hứng thú, tò mò, sợ sệt, lo lắng, bất ngờ, thú vị,...*)

+ Đường bóng bay vào cầu môn thường có những loại hình nào? (*Bóng lăn sệt, bóng bổng; nhanh, chậm; bay thẳng vào cầu môn, nửa nảy,...*)

– Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập và trò chơi để tự luyện tập.

5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: Thực hiện các động tác thả lỏng cơ thể.

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà.

Bài 2. Kĩ thuật phát bóng thấp tay, cao tay (6 tiết)

I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Mục tiêu

Tổ chức và hướng dẫn HS:

– Luyện tập kĩ thuật phát bóng thấp tay, cao tay.

– Rèn luyện khả năng tự học, tự phát hiện và sửa chữa sai sót trong luyện tập kĩ thuật.

– Hình thành, phát triển năng lực liên kết vận động và sức mạnh tay, ngực.

– Rèn luyện tính kiên trì, tự giác trong học tập.

2. Yêu cầu cần đạt

Giúp HS:

– Thực hiện được kĩ thuật phát bóng thấp tay, cao tay.

– Biết phát hiện và sửa được một số sai sót trong luyện tập kĩ thuật phát bóng thấp tay, cao tay.

– Có sự phát triển về thể lực chung và sức mạnh tay, ngực.

– Chủ động ghi nhớ phương pháp luyện tập, sẵn sàng chia sẻ kinh nghiệm học tập với các bạn.

II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Mở đầu

– Giới thiệu nội dung, yêu cầu của tiết học.

– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về hoạt động phát bóng thấp tay, cao tay của thủ môn trong luyện tập và thi đấu bóng đá.

– Sử dụng câu hỏi nhanh kết nối kiến thức cũ với nội dung bài mới:

+ Hành động của thủ môn sau khi bắt được bóng là gì? (*Đá bóng, chuyền bóng, phát bóng bằng tay cho đồng đội.*)

+ Khi phát bóng cho đồng đội, thủ môn thực hiện những đường bóng như thế nào? (*Xa, gần; cao, thấp; lăn, bổng.*)

– Nhận xét ý kiến của HS và đưa ra đáp án.

– Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể.

– Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động cơ thể:

Trò chơi: *Tung bóng trúng đích*

+ Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch giới hạn.

+ Thực hiện: Lần lượt từng HS của mỗi đội dùng tay tung bóng vào cầu môn, mỗi HS chỉ tung bóng một lần. Kết thúc, đội có số lần tung bóng vào cầu môn nhiều nhất là đội thắng cuộc.

2. Kiến thức mới

2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới

– Giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật phát bóng thấp tay, cao tay.

– Sử dụng tranh ảnh và động tác mẫu giới thiệu kĩ thuật phát bóng thấp tay, cao tay.

a) Kĩ thuật phát bóng thấp tay

– Kĩ thuật phát bóng thấp tay thường được thủ môn sử dụng để chuyền những đường bóng bay thấp hoặc lăn trên mặt sân cho đồng đội.

– TTCB: Đứng hai chân hẹp hơn vai, hai tay cầm bóng trước bụng.

– Thực hiện:

+ *Tạo đà*: Chân khác bên với tay cầm bóng bước ra trước một bước, tiếp xúc mặt sân bằng cả bàn chân, hai gối khuỵu. Chân sau tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân. Tay phát bóng đưa bóng từ trước ra sau, khuỷu tay duỗi thẳng, bàn tay và cổ tay đỡ bóng ở phía sau, bên dưới bóng, hơi chếch xuống dưới, thân trên xoay sang phía tay cầm bóng. Đầu thẳng, mắt quan sát hướng phát bóng.

+ *Phát bóng*: Chuyển nhanh trọng lượng cơ thể lên chân trước, chân sau duỗi thẳng, vươn người và đưa tay phát bóng từ sau ra trước để phát bóng đi. Để phát bóng xa, phối hợp thực hiện 3 – 5 bước đà.

– Kết thúc: Tay và thân người vươn theo bóng.

b) Kĩ thuật phát bóng cao tay

– Kĩ thuật phát bóng cao tay 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.

– TTCB: Đứng hai chân hẹp hơn vai, hai tay cầm bóng trước bụng.

– Thực hiện:

+ *Tạo đà*: Chân khác bên với tay cầm bóng bước ra trước một bước, tiếp xúc mặt sân bằng cả bàn chân, chân sau tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân. Tay phát bóng đưa bóng từ dưới lên trên, ra sau đầu, thân người ngả theo tay và xoay sang phía tay cầm bóng, mắt quan sát hướng phát bóng.

+ *Phát bóng*: Đạp mạnh chân sau, vươn người và đưa tay phát bóng từ sau ra trước, lên cao để phát bóng đi. Để phát bóng xa, phối hợp thực hiện 3 – 5 bước đà.

– Kết thúc: Thân người và tay vươn theo bóng.

2.2. Hướng dẫn HS làm quen, thực hiện động tác mới

– Hướng dẫn HS thực hiện thử bài tập theo hình ảnh và biểu tượng vận động đã ghi nhớ.

– Hướng dẫn HS luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

– Chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập:

+ *Kĩ thuật phát bóng thấp tay:* Chưa mở rộng được các ngón tay để bóng nằm cân đối trên bàn tay; chưa phối hợp được lực tạo đà, lực của toàn thân và lực của cánh tay khi ném bóng.

+ *Kĩ thuật phát bóng cao tay:* Chưa giữ được bóng nằm cố định trên bàn tay; quá trình tạo đà và phối hợp vận động chưa hiệu quả, bóng đi không đúng tầm, hướng.

3. Luyện tập

3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– Hướng dẫn trình tự luyện tập: Từ không bóng đến có bóng, từ chậm đến nhanh; từ gần đến xa; từ tay thuận đến tay không thuận.

– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm.

– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện bài tập.

3.2. Nội dung luyện tập cá nhân

– Luyện tập bài tập bổ trợ:

+ Di chuyển ra trước phối hợp tung bóng bằng hai tay.

+ Tại chỗ tung và bật nhảy bắt bóng trên cao bằng hai tay.

– Luyện tập không bóng:

+ Đứng tại chỗ mô phỏng tư thế phát bóng thấp tay, cao tay.

+ Thực hiện 3 – 5 bước đà mô phỏng tư thế phát bóng thấp tay, cao tay.

– Luyện tập có bóng:

+ Tại chỗ phát bóng thấp tay, cao tay vào tường với cự li 6 – 8 m.

+ Phối hợp 3 – 5 bước đà phát bóng thấp tay, cao tay.

3.3. Nội dung luyện tập cặp đôi

– Luân phiên phát bóng thấp tay kết hợp bắt bóng lăn sệt với cự li 3 – 5 m.

– Luân phiên thực hiện phát bóng cao tay cho bạn với cự li 8 – 10 m.

3.4. Nội dung luyện tập nhóm

– Hướng dẫn HS luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

+ Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập: Nhóm 3, 4 HS đứng theo hình tam giác, hình vuông phối hợp phát bóng thấp tay, cao tay.

+ Phối hợp nhóm đá bóng, bắt bóng, phát bóng, dừng bóng.

– Hướng dẫn HS phát hiện và nhận xét kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

3.5. Tổ chức trò chơi vận động

Trò chơi: *Đội trưởng*

– Mục đích: Rèn luyện phản xạ, tăng năng lực phối hợp vận động.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành hai đội có số người bằng nhau, đội trưởng của mỗi đội đứng trong vòng tròn của 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 gắng giành bóng và ngăn cản đội bạn chuyền bóng cho đội trưởng. Kết thúc trò chơi, đội được nhiều điểm hơn là đội thắng cuộc.

4. Vận dụng

– Thay đổi hình thức và yêu cầu luyện tập theo hướng: Tăng tốc độ, cự li, mức độ dùng sức khi thực hiện bài tập phát bóng; phối hợp thực hiện bài tập phát bóng với các bài tập dừng bóng, dẫn bóng, đá bóng.

– Gợi ý để HS trả lời câu hỏi trong SGK:

Câu 2. Thủ môn sử dụng kĩ thuật phát bóng thấp tay, cao tay trong những trường hợp nào? (*Thủ môn sử dụng kĩ thuật phát bóng thấp tay để chuyền những đường bóng bay thấp hoặc lăn trên sân cho đồng đội; sử dụng kĩ thuật phát bóng cao tay để chuyền bóng cho đồng đội khi đang ở trên nửa sân của đội nhà hoặc để phát động tấn công.*)

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:

+ Kĩ thuật phát bóng thấp tay và kĩ thuật phát bóng cao tay có những điểm khác nhau cơ bản nào? (*Khác nhau về cấu trúc kĩ thuật, về tốc độ bóng, về độ cao thấp, xa gần của đường bóng.*)

+ Yếu tố nào quyết định đưa đường bóng bay xa khi luyện tập phát bóng? (*Sức mạnh các nhóm cơ tay, vai, lưng, ngực; khả năng phối hợp đồng bộ các bộ phận cơ thể khi thực hiện kĩ thuật; hiệu quả tạo đà; thời điểm và vị trí bóng rời tay,...*)

– Hướng dẫn HS vận dụng các bài tập và trò chơi để tự luyện tập.

5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: Thực hiện các động tác thả lỏng cơ thể.

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam xin trân trọng cảm ơn
các tác giả có tác phẩm, tư liệu được sử dụng, trích dẫn trong cuốn sách này.

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Chủ tịch Hội đồng thành viên – Tổng Giám đốc NGUYỄN TIẾN THANH

Chịu trách nhiệm nội dung:
Tổng biên tập PHẠM VĨNH THÁI

Biên tập lần đầu: TẠ THỊ HƯỜNG – LÊ THỊ HỒNG VÂN
Biên tập tái bản: VŨ THỊ THƯ – ĐOÀN NGỌC LÂM
Thiết kế sách: LÊ THẾ HẢI
Trình bày bìa: NGUYỄN BÍCH LA
Sửa bản in: PHẠM THỊ TÌNH
Chế bản: Công ty Cổ phần Dịch vụ xuất bản Giáo dục Hà Nội

Bản quyền thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam

Tất cả các phần của nội dung cuốn sách này đều không được sao chép, lưu trữ, chuyển thể dưới bất kì hình thức nào khi chưa có sự cho phép bằng văn bản của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 10 – BÓNG ĐÁ – SÁCH GIÁO VIÊN

Mã số:

In ..... cuốn (QĐ ..... SLK), khổ 19 x 26,5cm.
In tại Công ty cổ phần in .....
Số ĐKXB: ...../CXBIPH/...../GD
Số QĐXB: ..... ngày ..... tháng ..... năm .....
In xong và nộp lưu chiểu tháng ..... năm.....
Mã số ISBN:



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH

BỘ SÁCH GIÁO VIÊN LỚP 10 – KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

1. Ngữ văn 10, tập một – SGV
2. Ngữ văn 10, tập hai – SGV
3. Chuyên đề học tập Ngữ văn 10 – SGV
4. Toán 10 – SGV
5. Chuyên đề học tập Toán 10 – SGV
6. Lịch sử 10 – SGV
7. Chuyên đề học tập Lịch sử 10 – SGV
8. Địa lí 10 – SGV
9. Chuyên đề học tập Địa lí 10 – SGV
10. Giáo dục Kinh tế và Pháp luật 10 – SGV
11. Chuyên đề học tập Giáo dục Kinh tế và Pháp luật 10 – SGV
12. Vật lí 10 – SGV
13. Chuyên đề học tập Vật lí 10 – SGV
14. Hoá học 10 – SGV
15. Chuyên đề học tập Hoá học 10 – SGV
16. Sinh học 10 – SGV
17. Chuyên đề học tập Sinh học 10 – SGV
18. Công nghệ 10 – Thiết kế và Công nghệ – SGV
19. Chuyên đề học tập Công nghệ 10 – Thiết kế và Công nghệ – SGV
20. Công nghệ 10 – Công nghệ trồng trọt – SGV
21. Chuyên đề học tập Công nghệ 10 – Công nghệ trồng trọt – SGV
22. Tin học 10 – SGV
23. Chuyên đề học tập Tin học 10 – Tin học ứng dụng – SGV
24. Chuyên đề học tập Tin học 10 – Khoa học máy tính – SGV
25. Mĩ thuật 10 – SGV
26. Chuyên đề học tập Mĩ thuật 10 – SGV
27. Âm nhạc 10 – SGV
28. Chuyên đề học tập Âm nhạc 10 – SGV
29. Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 10 – SGV
30. Giáo dục thể chất 10 – Bóng chuyền – SGV
31. Giáo dục thể chất 10 – Bóng đá – SGV
32. Giáo dục thể chất 10 – Cầu lông – SGV
33. Giáo dục thể chất 10 – Bóng rổ – SGV
34. Giáo dục quốc phòng và an ninh 10 – SGV
35. Tiếng Anh 10 – Global Success – SGV

Website: https://www.nxbgd.vn

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG