

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các bài tập đá bóng: tại chỗ đá bóng, di chuyển đá bóng.
- Có khả năng làm việc theo nhóm và tập thể dưới sự hướng dẫn của giáo viên. Có tinh thần trách nhiệm và giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện.
- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể. Có ý thức tự giác trong quá trình tập luyện và tham gia trò chơi vận động. Tuân thủ yêu cầu giáo viên đưa ra trong quá trình tập luyện.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bóng đá sạch sẽ và không ẩm ướt hay trơn trượt (có thể tập luyện trên sân trường có vạch kẻ như sân bóng đá và hai cầu môn).
- Còi, vật chuẩn.
- Bóng cỡ nhỏ (nên chuẩn bị đầy đủ cho tất cả học sinh).

3. Khởi động

– **Tại chỗ đá lăng:** Giáo viên cho cả lớp xếp thành 2 – 3 hàng ngang cách nhau một sải tay thực hiện động tác đá lăng lần lượt từng chân ra trước.



Tại chỗ đá lăng

– **Căng cơ:** Căng cơ toàn thân, căng cơ lưng, căng cơ bụng, căng cơ đùi, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang,...



Căng cơ

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: "Chạy luồn vật chuẩn"

– Chuẩn bị: Sân bãi rộng rãi, không ẩm ướt và trơn trượt; còi; vật chuẩn.

– Cách chơi: Giáo viên cho học sinh xếp thành hai hàng dọc số lượng bằng nhau, cách nhau 1 m, đứng sau vạch xuất phát. Sau hiệu lệnh, học sinh đầu mỗi hàng chạy nhanh luồn các vật chuẩn đặt cách nhau 2 m theo đường thẳng. Cứ như vậy cho đến hết.



Trò chơi "Chạy luồn vật chuẩn"

II. KIẾN THỨC MỚI

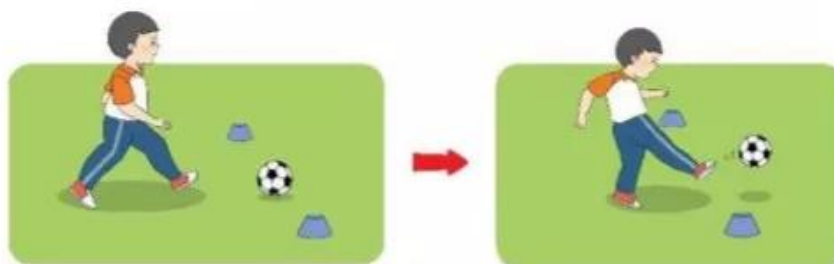
1. Tại chỗ đá bóng cố định: Học sinh đứng tại chỗ, bóng được đặt trước mặt, thực hiện động tác đá bóng về trước.

2. Di chuyển đá bóng cố định: Học sinh chạy từ vạch xuất phát đến vị trí đặt bóng định sẵn và đá bóng về trước.

Giáo viên có thể thay đổi khoảng cách (3 bước hoặc 7 bước) để tăng độ khó bài tập.



Tại chỗ đá bóng cố định



Di chuyển đá bóng cố định

3. Đá bóng cố định vào cầu môn: Giống bài tập tại chỗ đá bóng cố định, nhưng học sinh phải cố gắng đá bóng vào cầu môn.



Đá bóng cố định vào cầu môn

4. Di chuyển đá bóng cố định vào cầu môn: Học sinh chạy từ vạch xuất phát đến vị trí đặt bóng định sẵn và đá bóng vào cầu môn.



Di chuyển đá bóng cố định vào cầu môn

❖ **Hướng dẫn dạy học kiến thức mới**

+ **Làm mẫu động tác:** Giáo viên làm mẫu động tác 2 – 3 lần.

Lần 1: Thực hiện mẫu toàn động tác để học sinh có thể quan sát, nắm được hình ảnh khái quát ban đầu của động tác.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích các bước tiến hành động tác. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà học sinh có thể mắc phải khi thực hiện động tác.

Lần 3: Thực hiện lại để học sinh có thể nắm vững toàn bộ động tác. Giáo viên có thể mời 2 – 4 học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét.

+ **Một số lưu ý khi thực hiện:**

Di chuyển đá bóng cố định; Di chuyển đá bóng vào cầu môn: Giáo viên nên hạn chế cho học sinh đùa giỡn để tránh xảy ra các chấn thương ngoài tầm kiểm soát.

Ở lớp 1, bóng nên được bơm mềm để học sinh có thể dễ dàng thực hiện động tác.

III. LUYỆN TẬP

1. Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên đóng vai trò người điều khiển và thực hiện các khẩu lệnh để học sinh thực hiện theo đồng loạt cả lớp ở các bài tập đá bóng cố định và đá bóng vào cầu môn.

+ Bên cạnh đó, giáo viên cũng có thể mời 1 – 2 học sinh lên thực hiện cho cả lớp quan sát và sửa lỗi sai.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm từ 8 – 10 học sinh, lần lượt các học sinh thay phiên lên điều khiển nhóm thực hiện các bài tập được học.

+ Giáo viên có thể cho các nhóm thi đua, thực hiện động tác cho các nhóm khác quan sát, nhận xét và đề xuất phương án sửa lỗi sai.



Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành cặp đôi với nhau và tiến hành thực hiện bài tập đá bóng.

+ Trong quá trình luyện tập, học sinh có thể quan sát và sửa sai cho bạn cùng tập, giúp phát triển năng lực giao tiếp và tập cho học sinh biết giúp đỡ nhau.



Luyện tập cá nhân – cặp đôi

❖ Trò chơi bổ trợ

Trò chơi: “Đá bóng vào cầu môn”

+ *Mục đích:* Nâng cao sự nhanh nhẹn, sức mạnh của nhóm cơ chân và rèn luyện khả năng đá bóng.

+ *Chuẩn bị:* Sân bãi rộng rãi, không ẩm ướt và trơn trượt; còi; bóng; cầu môn; vật chuẩn.

+ *Cách chơi:* Giáo viên chia học sinh thành 2 nhóm xếp hàng dọc đứng trước vạch xuất phát, bóng được đặt trước cầu môn 5 m và cách vạch xuất phát 7 – 10 m. Mỗi nhóm sẽ có 3 – 5 phút để tham gia trò chơi, thực hiện lần lượt từng nhóm. Sau hiệu lệnh, học sinh mỗi nhóm lần lượt thực hiện động tác chạy và đá bóng vào cầu môn, thực hiện xong phải nhanh chóng đặt bóng lại vị trí cũ để bạn tiếp theo thực hiện. Nhóm nào đá được nhiều bóng vào cầu môn nhất là nhóm thắng cuộc.



Trò chơi “Đá bóng vào cầu môn”

IV. VẬN DỤNG

Chân trời sáng tạo

+ Trong bóng đá, ai là người được dùng tay chơi bóng?

Thủ môn là người được dùng tay chơi bóng (nếu được giáo viên giới thiệu thêm khu vực mà thủ môn được sử dụng tay).

+ Hình nào thể hiện động tác đá bóng?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

Đáp án: Hình 2