

- Kỹ năng: Thực hiện được kỹ thuật.
- Thể lực: Có sự phát triển về thể lực chung, năng lực liên kết vận động và nhịp điệu.
- Thái độ: Tích cực, tự giác luyện tập, đoàn kết và giúp đỡ lẫn nhau trong học tập.

B - HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của GV

- Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.
- Sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân.
- Đặt câu hỏi để thu hút, kích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:
 - + Mục đích của dẫn bóng trong thi đấu bóng đá là gì?
 - + Dẫn bóng được thực hiện với tốc độ nào?
- Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.
- Khởi động cơ thể: Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể bằng các hoạt động đơn giản, quen thuộc (chạy tại chỗ, xoay các khớp, khởi động chuyên môn, trò chơi hỗ trợ khởi động).

2. Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh, liên hệ với những điều đã biết về dẫn bóng.
- Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.
- Thực hiện bài tập khởi động cơ thể.

II – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

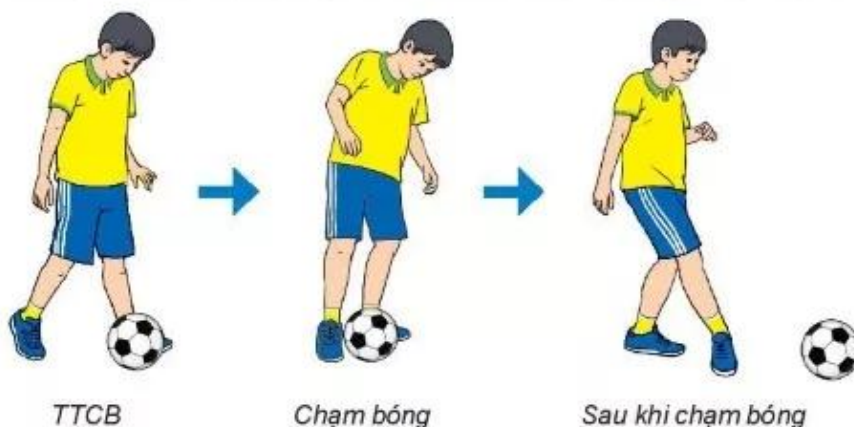
1. Hoạt động của GV

a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

Giới thiệu mục đích, tác dụng của kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân. Sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, cách thực hiện kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân:

- TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân không thuận đặt trước (chân trụ), bàn chân đặt ngang với bóng, cách bóng 10 cm. Chân thuận (chân dẫn bóng) đặt sau, cách chân trước một bước, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân, hai tay co tự nhiên, mắt nhìn bóng.
- Thực hiện:

- + Chuyển trọng lượng cơ thể lên chân trước đồng thời đưa chân thuận ra trước, bàn chân xoay sang ngang (lòng bàn chân hướng ra trước) đá nhẹ vào phía sau bóng để bóng lăn ra trước 0,5 – 1 m.
- + Lặp lại động tác kết hợp di chuyển ra trước thành dẫn bóng bằng lòng bàn chân thuận.



Hình 1. Dẫn bóng bằng lòng bàn chân

b) Hướng dẫn HS làm quen 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 và cách sửa chữa:
 - + Vị trí đặt chân trụ không đúng: Ở phía trước hoặc sau thân bóng, cách xa thân bóng.
 - + Lực tác động vào bóng: Quá mạnh hoặc quá nhẹ, không đúng hướng.
 - + Điểm tiếp xúc giữa lòng bàn chân và bóng không đúng.
 - + Lòng bàn chân không xoay ra trước khi tiếp xúc bóng.

2. Hoạt động của HS

- Quan sát hình ảnh và động tác mẫu của GV, ghi nhớ cấu trúc, trình tự thực hiện, hình thành biểu tượng đúng về kĩ thuật.
- Thực hiện thử các bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.
- Luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

III – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

a) Tổ chức hoạt động luyện tập

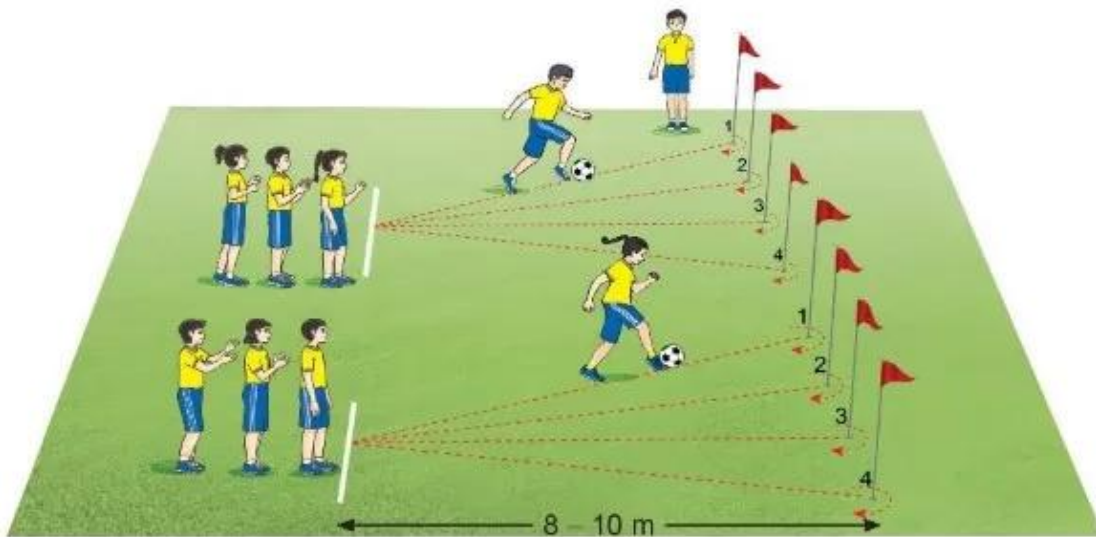
- Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.
- Hướng dẫn trình tự luyện tập: Từ tại chỗ đến di động, từ không bóng đến có bóng, từ chậm đến nhanh.

- Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, nhóm, cả lớp.
- Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.
- Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi luyện tập dẫn bóng.

b) Tổ chức TCVD hỗ trợ bóng đá

Dẫn bóng tiếp sức

- Mục đích: Rèn luyện tinh thần đồng đội, khả năng hợp tác và sức nhanh.
- Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vị trí xuất phát.
- Thực hiện: Lần lượt từng HS của mỗi đội dẫn bóng bằng lòng bàn chân thuận đến đích và vòng qua cờ đích 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.



Hình 2. Trò chơi Dẫn bóng tiếp sức

2. Hoạt động của HS

a) Luyện tập cá nhân

- Thực hiện nội dung và trình tự luyện tập theo hướng dẫn của GV.
- Đứng tại chỗ, đi, chạy chậm tập xoay bàn chân thuận sang ngang.
- Đứng tại chỗ, tập động tác tiếp xúc với bóng bằng lòng bàn chân thuận.
- Đi, chạy chậm dẫn bóng trên đường thẳng, đường vòng bằng lòng bàn chân thuận.

b) Luyện tập theo nhóm

- Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập dẫn bóng bằng lòng bàn chân thuận trên đường thẳng, đường vòng.
- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

c) *Luyện tập chung cả lớp*

TCVĐ hỗ trợ luyện tập bóng đá.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động theo nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của GV

- Thay đổi hình thức, yêu cầu thực hiện bài tập theo hướng: Tăng tốc độ và cự li dẫn bóng, luyện tập và phối hợp dẫn bóng bằng chân không thuận, dẫn bóng vòng qua các nắm đũa đặt với khoảng cách không đều nhau.
- Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:
 - + Vì sao dẫn bóng bằng lòng bàn chân khó phát huy được tốc độ chạy đến mức cao nhất? (Vì khi dẫn bóng phải xoay lòng bàn chân ra trước để tiếp xúc bóng, tư thế đó không cho phép cơ thể đạt được tốc độ cao nhất khi chạy).
 - + Để bóng lăn đúng hướng, khi dẫn bóng bằng lòng bàn chân phải thực hiện đúng những yêu cầu nào? (Giống như để đá bóng đúng hướng bằng lòng bàn chân).
- Hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân để tự luyện tập.
- Hướng dẫn HS vận dụng kiến thức đã học để tự kiểm tra đánh giá.

2. Hoạt động của HS

- Thực hiện các bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV.
- Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.
- Sử dụng các bài tập dẫn bóng và trò chơi đã học để rèn luyện thân thể hằng ngày và vui chơi cùng các bạn.
- Vận dụng kiến thức để đánh giá kết quả luyện tập.

C - TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

Thực hiện tương tự như ở Bài 1, Chủ đề - Chạy cự li ngắn trang 32.

CHỦ ĐỀ 3

BÓNG RỔ

A - NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I – NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

TT	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Bài tập hỗ trợ với bóng và kĩ thuật di chuyển	– Bài tập hỗ trợ với bóng – Kĩ thuật di chuyển – TCVD	6
2	Kĩ thuật dẫn bóng	– Dẫn bóng tại chỗ – Dẫn bóng trên đường thẳng – Một số điều luật cơ bản trong thi đấu bóng rổ – TCVD	6
3	Kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực	– Tại chỗ chuyền bóng hai tay trước ngực – Tại chỗ bắt bóng hai tay trước ngực – Một số điều luật cơ bản trong thi đấu bóng rổ – TCVD	6
4	Kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai	– Kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai – TCVD	6

II – KẾ HOẠCH DẠY HỌC

TT	Tên bài	Kế hoạch thực hiện			
		Tiết 1 - 6	Tiết 7 - 12	Tiết 13 - 18	Tiết 19 - 24
1	Bài tập hỗ trợ với bóng và kĩ thuật di chuyển	+			
2	Kĩ thuật dẫn bóng		+		
3	Kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực			+	
4	Kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai				+

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

I – MỤC TIÊU

- Trang bị cho HS một số kiến thức, kĩ năng ban đầu về bóng rổ.
- Rèn luyện và phát triển thể lực, năng lực phối hợp vận động.
- Hình thành và phát triển thói quen, nhu cầu thường xuyên tự rèn luyện thân thể.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Kiến thức

- Nhận biết được mục đích, tác dụng luyện tập bóng rổ.
- Nhận biết, ghi nhớ được tên gọi, cấu trúc của một số kĩ thuật bóng rổ.