

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- **Phẩm chất:** Nghiêm túc, tuân thủ các yêu cầu mà giáo viên đưa ra, làm việc theo nhóm và tập thể dưới sự hướng dẫn của giáo viên.
- **Năng lực chung:** Biết cách ứng xử trong giao tiếp. Tự giác, tích cực và năng động trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- **Năng lực thể chất:** Biết và thực hiện được bài tập đá bóng như tại chỗ và di chuyển đá bóng cố định qua vạch kẻ sẵn, di chuyển vòng vật chuẩn và đá bóng cố định vào cầu môn.

2. Phương tiện dạy học

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

3. Khởi động

– **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành các hàng ngang thực hiện động tác xoay các khớp (xoay cổ, xoay khuỷu tay, xoay vai, xoay cánh tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ tay – cổ chân) theo nhịp đếm.

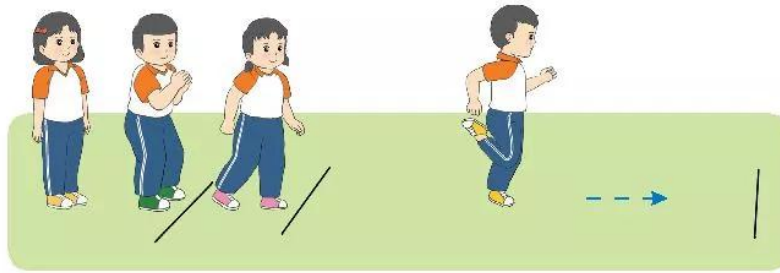
– **Căng cơ:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang cách nhau một sải tay và tổ chức cho học sinh thực hiện một số động tác căng cơ đã học theo nhịp như căng cơ toàn thân, căng cơ lườn, căng cơ bụng, căng cơ đùi, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang,...

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Chạy hất gót nhanh về đích”

– **Chuẩn bị:** Còi, phấn, sân bãi sạch sẽ và không trơn trượt.

– **Cách chơi:** Giáo viên chia lớp thành từng nhóm nhỏ (5 – 8 học sinh). Sau khi có hiệu lệnh của giáo viên (có thể là tiếng còi hoặc tiếng hô lớn), từng học sinh ở mỗi nhóm thực hiện động tác hất gót di chuyển từ vạch xuất phát đến vạch đích đã định sẵn. Nhóm nào có học sinh cuối cùng về trước là thắng cuộc.



Trò chơi "Chạy hết gót nhanh về đích"

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Tại chỗ đá bóng cố định qua vạch kẻ sân



TTCB: Đứng chân trước – chân sau, chân trước đặt ngang gần với bóng, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn xuống bóng.



Động tác: Chân sau thực hiện đá bóng qua vạch kẻ sân.

2. Di chuyển đá bóng cố định qua vạch kẻ sân



Di chuyển đá bóng cố định qua vạch kẻ sân

- TTCB: Đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên.
- Động tác: Từ vạch xuất phát, học sinh di chuyển nhanh đến điểm đặt bóng và thực hiện đá bóng, sao cho bóng qua vạch kẻ sân.

3. Di chuyển vòng vật chuẩn và đá bóng cố định vào cầu môn



Di chuyển vòng vật chuẩn và đá bóng cố định vào cầu môn

– TTCB: Đứng chân trước – chân sau, hai tay buông tự nhiên.

– Động tác: Từ vạch xuất phát, học sinh di chuyển vòng vật chuẩn đến điểm đặt bóng và đá bóng, cố gắng đá bóng 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 biểu tượng khái quát ban đầu của động tác.

Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp miêu tả, giải thích các bước tiến hành. 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 một học sinh bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát và nhận xét.

+ Một số lưu ý khi thực hiện:

Giáo viên cần nhắc nhở học sinh không nên đùa giỡn khi thực hiện các nội dung đá bóng để tránh các chấn thương ngoài tầm kiểm soát.

Quả bóng đá nên bơm mềm để học sinh có thể dễ dàng thực hiện động tác hơn.

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 ở các bài tập di chuyển đá bóng cố định qua vạch kẻ sẵn.

+ 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 học sinh thay phiên điều khiển nhóm thực hiện các bài tập di chuyển vòng vật chuẩn và đá bóng cố định vào cầu môn.

+ 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.

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho từng học sinh tiến hành thực hiện bài tập đá bóng cố định qua vạch kẻ sẵn.

+ Trong quá trình luyện tập, học sinh khác 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 trong quá trình luyện tập.

❖ Trò chơi bổ trợ

Trò chơi: “Đá bóng vượt vạch đích”

– *Mục đích:* Nâng cao khả năng đá bóng, tăng sự chính xác và sức mạnh của chân.

– *Chuẩn bị:* Sân bãi sạch sẽ, còi, bóng, phấn.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia học sinh thành hai nhóm xếp thành hàng dọc. Khi nghe hiệu lệnh, học sinh đầu hàng sẽ thực hiện động tác đá bóng tại chỗ. Sau 2 – 3 phút, nhóm nào có số bóng đá qua vạch đích nhiều nhất là chiến thắng. Giáo viên có thể kéo dài khoảng cách của hai vật làm chuẩn từ 8 – 20 m để tăng độ khó của trò chơi. Cũng có thể cho học sinh thực hiện di chuyển đến vị trí đặt bóng rồi đá bóng qua vạch đích để ôn lại các động tác cũ.



Trò chơi “Đá bóng vượt vạch đích”

IV. VẬN DỤNG

Giáo viên hướng dẫn học sinh luyện tập động tác di chuyển đá bóng để bóng đi xa hơn. Ngoài ra, giáo viên có thể hướng dẫn các em luyện tập đá bóng cùng nhau sau giờ tan học hoặc cuối tuần.