

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: Có ý thức kỉ luật, đoàn kết, hỗ trợ lẫn nhau trong tập luyện.
- Năng lực thể chất: Biết và thực hiện được các bài tập dẫn bóng như dẫn bóng qua vạch kẻ sẵn, dẫn bóng chậm – dừng bóng theo hiệu lệnh, dẫn bóng luồn qua hai vật chuẩn.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bóng đá sạch sẽ và không ẩm ướt hay trơn trượt (có thể luyện tập trên sân trường có kẻ vạch như sân bóng đá và hai cầu môn).
- 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: “Giao thông đường bộ”

– **Chuẩn bị:** Sân bãi sạch sẽ, thoáng mát.

– **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh xếp thành vòng tròn. Giáo viên đứng chính giữa và hô các hiệu lệnh như:

- + “Đèn xanh!”: học sinh chạy nhanh theo vòng tròn.
- + “Đèn vàng!”: học sinh chạy chậm lại.
- + “Đèn đỏ!”: học sinh dừng lại.



Trò chơi "Giao thông đường bộ"

II. KIẾN THỨC MỚI

1. Dẫn bóng qua vạch kẻ sân

– *TTCB*: Đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn xuống bóng.

– *Động tác*: Học sinh đứng sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh của giáo viên (có thể là tiếng còi hoặc tiếng hô lớn), học sinh dẫn bóng thẳng về trước qua vạch kẻ sân.



2. Dẫn bóng chậm – dừng bóng theo hiệu lệnh

– *TTCB*: Đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn xuống bóng.

– *Động tác*: Khi giáo viên hô "Dẫn!", học sinh sẽ thực hiện dẫn bóng chậm về phía trước. Khi có hiệu lệnh "Dừng!", học sinh sẽ dùng chân giữ bóng lại và đứng yên tại chỗ chờ hiệu lệnh tiếp theo.



Dẫn bóng chậm – dừng bóng theo hiệu lệnh

3. Dẫn bóng luôn qua hai vật chuẩn

– *TTCB*: Đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên, mắt nhìn xuống bóng.

– *Động tác*: Học sinh đứng sau vạch xuất phát. Khi nghe hiệu lệnh của giáo viên (có thể là tiếng còi hoặc tiếng hô lớn), học sinh dẫn bóng vòng qua hai vật chuẩn định sẵn đến vạch đích.



Dẫn bóng luôn qua hai vật chuẩn

❖ 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 định hướng vị trí chính xác, khoảng cách ngắn và số lần lặp lại ít ở các nội dung dẫn bóng, nếu không sẽ dẫn đến sự nhàm chán khi thực hiện.

Giáo viên có thể lồng ghép các nội dung tập luyện vào các trò chơi hỗ trợ kiến thức để đạt hiệu quả cao 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 bài tập dẫn bóng 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 dẫn bóng.

2. Luyện tập cá nhân – cặp đôi

+ Giáo viên cho học sinh nhóm thành từng cặp với nhau và tiến hành thực hiện bài dẫn bóng qua hai vật chuẩn và bài tập dẫn bóng chậm – dừng bóng theo hiệu lệnh: một học sinh hô và học sinh còn lại thực hiện động tác hoặc cả hai cùng thực hiện xem ai thực hiện tốt hơn.

+ 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 trong quá trình luyện tập.

❖ Trò chơi vận động bổ trợ

Trò chơi: “Dẫn bóng về đích”

– *Mục đích:* Nâng cao sự khéo léo, tính linh hoạt và phối hợp vận động.

– *Chuẩn bị:* Quả bóng, còi, đồng hồ bấm giây, phấn, sân bãi sạch sẽ và không trơn trượt.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia học sinh thành các nhóm, mỗi nhóm từ 8 – 10 học sinh để tránh tình trạng va chạm vào nhau khi chơi. Mỗi lượt một nhóm sẽ thực hiện. Nhóm thực hiện tập hợp hàng ngang đứng sau vạch xuất phát, mỗi em một quả bóng. Khi nghe hiệu lệnh của giáo viên, tất cả học sinh thực hiện dẫn bóng thẳng hướng về phía vạch đích. Thời gian nhóm thực hiện được tính từ lúc khi có hiệu lệnh cho đến khi học sinh cuối cùng của nhóm dẫn bóng về vạch đích. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là thắng cuộc.



Trò chơi “Dẫn bóng về đích”

IV. VẬN DỤNG

Đáp án câu hỏi trong sách giáo khoa: Một số bài tập dẫn bóng: dẫn bóng qua vạch kẻ sẵn, dẫn bóng chậm – dừng bóng theo hiệu lệnh, dẫn bóng luôn qua hai vật chuẩn.