

BÀI 63

MÔN TỰ CHỌN - TRÒ CHƠI "DẪN BÓNG"

I - MỤC TIÊU

– Ôn một số nội dung của môn tự chọn. Yêu cầu thực hiện cơ bản đúng động tác và nâng cao thành tích.

– Trò chơi "*Dẫn bóng*". Yêu cầu biết cách chơi và tham gia chơi tương đối chủ động để rèn luyện sự khéo léo, nhanh nhẹn.

II - ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN

– *Địa điểm* : Trên sân trường hay trong nhà tập. Vệ sinh nơi tập, đảm bảo an toàn tập luyện.

– *Phương tiện* : Chuẩn bị 2 còi, dụng cụ để tập môn tự chọn, kẻ sân và chuẩn bị bóng để tổ chức trò chơi "*Dẫn bóng*".

III - NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

1. Phần mở đầu : 6 - 10 phút

– GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học : 1 phút.

– Chạy nhẹ nhàng trên địa hình tự nhiên theo một hàng dọc do cán sự dẫn đầu : 200 - 250m.

– Đi thường theo vòng tròn và hít thở sâu : 1 phút.

– Ôn một số động tác của bài thể dục phát triển chung (do GV chọn động tác) : 2 - 3 phút.

* Kiểm tra bài cũ (nội dung do GV chọn) : 1 phút.

2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút

a) Môn tự chọn : 9 - 11 phút

– Đá cầu : 9 - 11 phút.

+ Ôn tâng cầu bằng đùi : 5 - 6 phút. Chia số HS trong tổ tập luyện thành từng nhóm 3 - 5 người, nhóm này cách nhóm kia tối thiểu 2m, trong từng nhóm em nọ cách em kia 2 - 3m để các em tự quản lí tập luyện.

+ Thi tâng cầu bằng đùi : 5 - 6 phút. Tùy theo địa điểm, GV nên sáng tạo đội hình và cách thi, có thể tổ chức cho HS thi theo nhiều đội hình khác nhau, có thể đồng loạt tất cả HS cùng thi hoặc thi theo từng nhóm 2 - 6 HS, sau đó cho những HS nhất, nhì thi chọn vô địch.

– Ném bóng : 9 - 11 phút.

+ Ôn cầm bóng, đứng chuẩn bị, ngắm đích, ném bóng vào đích : 5 - 6 phút. Đội hình và cách dạy như bài 60.

+ Thi ném bóng trúng đích : 3 - 4 phút. Cách tổ chức và hình thức thi do GV sáng tạo, có thể tham khảo cách tổ chức thi như đã nêu ở bài 62.

b) Trò chơi vận động : 9 - 11 phút

Trò chơi "Dẫn bóng" : 2 - 3 lần. GV nêu tên trò chơi, cùng HS nhắc lại cách chơi, cho một nhóm lên làm mẫu, cho HS chơi thử 1 - 2 lần, xen kẽ GV giải thích kĩ thêm cách chơi, sau đó cho HS chơi chính thức có phân thắng, thua và thưởng, phạt.

3. Phần kết thúc : 4 - 6 phút

– GV cùng HS hệ thống bài : 1 - 2 phút.

– Một số động tác hồi tĩnh (do GV chọn) : 2 phút.

* Trò chơi hồi tĩnh (do GV chọn) : 1 - 2 phút.

– GV nhận xét, đánh giá kết quả giờ học, giao bài về nhà : 1 phút.