**Trường THCS Nam Hải**  **Họ và tên giáo viên**

**Tổ: Khoa học tự nhiên Vũ Thị Diệp**

Ngày soạn: 2/3/2025

**GDTC- Lớp 8- Tiết 45**

**TÊN CHỦ ĐỀ: ĐÁ CẦU**

**Bài 1: Kĩ thuật tâng cầu bằng má ngoài bàn chân**

**Thời gian thực hiện: Tiết 1**

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Hs biết một số quy định cơ bản về VĐV chạm lưới và sang sân trong môn đá cầu; Kĩ thuật tâng cầu bằng má ngoài bàn chân (phối hợp tâng cầu nhiều lần); Bài tập phát triển sức mạnh “bật xa tại chỗ” Trò chơi “đội khỏe đội khéo”

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

-Hs biết và thực hiện đúng một số quy định cơ bản về VĐV chạm lưới và sang sân trong môn đá cầu; Kĩ thuật tâng cầu bằng má ngoài bàn chân (phối hợp tâng cầu nhiều lần); Bài tập phát triển sức mạnh “bật xa tại chỗ” Trò chơi “đội khỏe đội khéo”

-Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung.**

-Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**3. Về phẩm chất.**

- Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

-Học sinh gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vậnđộng, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

**\* HSKT:** Biết tên các động tác bổ trợ, biết thực hiện ở mức độ đơn giản, biết quan sát các bạn thực hiện.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh*.*cầu

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học, cầu.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút) | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập, hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.  **\* Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;  - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động | | | | | | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Tổ chức thực hiện** | | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | | **Hoạt động của HS** | | |
| 1. Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **2. Khởi động chung.**  - Chạy chậm theo vòng tròn.  - Bài TD tay không.  - Xoay các khớp.  - Bài tập căng cơ.  **\* Khởi động chuyên môn.**  - Đá lăng chân ra trước, sang ngang  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy hất lòng bàn chân.  - Chạy hất bàn chân ra trước  **3. Kiểm tra bài cũ**:  - Thực hiện tâng cầu bằng má goài bàn chân ? | 1v  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần | -GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh.  - Gv Nêu câu hỏi, đánh giá kq | | | - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhậnlớp. - Cán sự điều hành khơi động  - Đội hình khởi động chung.    - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.   * Hs nên thực hiện | | |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8 phút)**  **\* Mục tiêu:**  - Hs biết một số quy định cơ bản về VĐV chạm lưới và sang sân trong môn đá cầu  **\* Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: - Hs biết một số quy định cơ bản về VĐV chạm lưới và sang sân trong môn đá cầu   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | \* Tìm hiểu một số quy định cơ bản về VĐV chạm lưới và sang sân trong môn đá cầu  -  **Kích thước tiêu chuẩn về sân đá cầu và lưới**  **Sân thi đấu đá cầu** có hình chữ nhật. Tính đến mép ngoài của đường giới hạn, kích thước chiều dài và chiều rộng lần lượt là 11,88m và 6,1m. Đồng thời, tính từ mặt sân lên cao 8m, sân đá cầu phải đảm bảo không có vật cản nào.  Quy định của **luật đá cầu mới nhất** thì phần sân chỉ gồm 2 loại đường giới hạn là đường phân đôi sân và đường giới hạn khu vực tấn công. Nằm ngay phía dưới vị trí đặt lưới là đường phân đôi sân, chia sân đá cầu thành 2 phần có diện tích bằng nhau. Còn đường giới hạn khu vực tấn công sẽ nằm song song với đường phân đôi đó và cách một quãng đường 1,98m.  Kích thước sân đá cầu tiêu chuẩn  **- Quy định về quả cầu, lưới thi đấu đá cầu**  Cầu đá Việt Nam được sử dụng trong thi đấu theo luật đá cầu phải đảm bảo chiều cao là 0,131m và rộng 0,06m. Trọng lượng trung bình là 14g, có sai số dao động khoảng 1g.  Lưới phục vụ cho nhu cầu việc thi đấu hay luyện tập đá cầu có chiều dài tối thiểu phải đạt 7,1m; độ rộng là 0,75m. Mắt lưới giống hình vuông, kích thước 0,019m x 0,019m. Đồng thời, lưới cũng cần được giữ căng phần mép trên và mép dưới bằng dây. Băng vải gập đôi được dùng làm viền, độ rộng 0,04 – 0,05m.  Hai bên của đường phân đôi sân đá cầu có 2 cột căng lưới lắp đặt chắc chắn cách đường biên dọc 0,5m. Cột lưới tối đa cao 1,7m. Mỗi đối tượng khác nhau tương ứng với chiều cao lưới khác nhau:  - Nữ và nữ trẻ: 1,5m/1,6m.  - Thiếu niên: 1,4m.  Nhi đồng: 1,3m.  Ngoài ra, lưới cũng cần chú ý không được võng quá 0,02m.  Lưới thi đấu đá cầu có chiều cao khác nhau tùy đối tượng |  | - Gv nêu 1 số quy định cơ bản | - Hs Nắng nghe, ghi nhớ  + ĐH | | | | | | | | |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (15 phút)** | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Hs biết và thực hiện đúng bài tập bổ trợ bật xa tại chỗ, kĩ thuật tâng cầu bằng má goài bàn chân (tâng cầu từng lần, tâng cầu liên tục ).  **\* Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: - Hs biết và thực hiện đúng bài tập bổ trợ bật xa tại chỗ, kĩ thuật tâng cầu bằng má goài bàn chân (tâng cầu từng lần, tâng cầu liên tục | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện  + Bài tập bổ trợ bật xa tại chỗ  - Kĩ thuật tâng cầu bằng má ngoài bàn chân (tâng cầu từng lần, tâng cầu liên tục ) | 4- 6lượt | | - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác.  - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | | | - Tập luyện đồng loạt  + Cs hô cho cả lớp thực hiện  + ĐH tập luyện    + Nhóm 2 học sinh tập luyện (cử trưởng nhóm điều hành)  + ĐH tập luyện    HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (12 phút)** | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết được vì sao bài tập có tên là “ tâng cầu bằng má ngoài bàn chân”  **\* Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.  - SP2: Hs trả lời được vì sao bài tập có tên là “tâng cầu bằng má ngoài bàn chân ”. | | | | | | | |
| **-** Thực hiện;  trò chơi phát triển sự khéo léo. “đội khỏe đội khéo”  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Vì sao bài tập có tên là “ tâng cầu bằng má ngoài bàn chân”?  **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp:** | 3 hiệp  (5-7 phút)  3 – 5 phút  3 phút | | | - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - Gv đặt câu hỏi vận dụng.  - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.  - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác).  GV; “Thể dục” | | | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi.  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi.    - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng  - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh  - HS chú ý lắng nghe.  - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.  Hs: Đáp “ Khẻo” |

**Trường THCS Nam Hải**  **Họ và tên giáo viên**

**Tổ: Khoa học tự nhiên Vũ Thị Diệp**

Ngày soạn: 2/3/2025

**GDTC- Lớp 8- Tiết 45**

**TÊN CHỦ ĐỀ: ĐÁ CẦU**

**Bài 1: Kĩ thuật tâng cầu bằng má ngoài bàn chân**

**Thời gian thực hiện: Tiết 1**

**I. Mục tiêu bài học**

# 1. Về kiến thức:

- Hs biết kĩ thuật tâng cầu bằng má ngoài bàn chân (phối hợp tâng cầu nhiều lần, tâng cầu quy định điểm chạm); Bài tập phát triển sức mạnh “nằm ngửa, ngồi gập bụng” Trò chơi “đội khéo đội khỏe”

**2. Về năng lực:**

# 2.1 Năng lực đặc thù.

- Hs biết kĩ thuật tâng cầu bằng má ngoài bàn chân (phối hợp tâng cầu nhiều lần, tâng cầu quy định điểm chạm); Bài tập phát triển sức mạnh “nằm ngửa, ngồi gập bụng” Trò chơi “đội khéo đội khỏe”

-Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung.**

-Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên.Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

**3. Về phẩm chất.**

- Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

-Học sinh gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vậnđộng, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

**\* HSKT:** Biết tên các động tác bổ trợ, biết thực hiện ở mức độ đơn giản, biết quan sát các bạn thực hiện.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

# *+ Chuấn bị của giáo viên:* Trang phục gọn gàng, Kế hoạch bài dạy, Còi, dây đánh đích, đồng hồ bấm giây, tranh ảnh*.*cầu

# *+ Chuẩn bị của học sinh:* Trang phục (giày TT), sách giáo khoa phù hợp với tiết học, cầu.

**III. Tiến trình dạy và học.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu (10** phút) | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập, hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.  **\* Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;  - SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động | | | | | | | |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Tổ chức thực hiện** | | | | | |
| **Hoạt động của Gv** | | | **Hoạt động của HS** | | |
| 1. Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  **2. Khởi động chung.**  - Chạy chậm theo vòng tròn.  - Bài TD tay không.  - Xoay các khớp.  - Bài tập căng cơ.  **\* Khởi động chuyên môn.**  - Đá lăng chân ra trước, sang ngang  - Chạy nâng cao đùi.  - Chạy hất lòng bàn chân.  - Chạy hất bàn chân ra trước  **3. Kiểm tra bài cũ**:  - Thực hiện kĩ thuật tâng cầu bằng má ngoài bàn chân? | 1v  2l x 8n  2l x 8n  1- 2 lần  1- 2 lần | -GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.  - Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh.  - Gv Nêu câu hỏi, đánh giá kq | | | - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.  - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.  - Cs lớp tổ chức khởi động. - Đội hình nhậnlớp. - Cán sự điều hành khơi động  - Đội hình khởi động chung.    - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.   * Hs nên thực hiện | | |
| **2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (0 phút)** | | | | | | | |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập (23 phút)** | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Hs biết kĩ thuật tâng cầu bằng má ngoài bàn chân (phối hợp tâng cầu nhiều lần, tâng cầu quy định điểm chạm); Bài tập phát triển sức mạnh “nằm ngửa, ngồi gập bụng” Trò chơi “đội khéo đội khỏe”  **\* Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi  **\* Sản phẩm:**  ***-*** SP1: - Hs biết kĩ thuật tâng cầu bằng má ngoài bàn chân (phối hợp tâng cầu nhiều lần, tâng cầu quy định điểm chạm); Bài tập phát triển sức mạnh “nằm ngửa, ngồi gập bụng” Trò chơi “đội khéo đội khỏe” | | | | | | | |
| \* Thực hiện tập luyện  + Bài tập phát triến sức mạnh  “Nằm ngửa, ngồi gập bụng”  - Kĩ thuật tâng cầu bằng má ngoài bàn chân (tâng cầu liên tục bằng một chân, phối hợp tâng cầu nhiều lần) | 4- 6lượt | | - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.  - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.  + Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.  + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kĩ thuật động tác.  - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | | | - Tập luyện đồng loạt  + Cs hô cho cả lớp thực hiện  + ĐH tập luyện    + Nhóm 2 học sinh tập luyện (cử trưởng nhóm điều hành)  + ĐH tập luyện    HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. | |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (12 phút)** | | | | | | | |
| **\* Mục tiêu:**  - Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.  - Biết được vì sao bài tập có tên là “ tâng cầu bằng má ngoài bàn chân”  **\* Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi  **\* Sản phẩm:**  - SP1: Hs thực hiện được trò chơi.  - SP2: Hs trả lời được vì sao bài tập có tên là “tâng cầu bằng má ngoài bàn chân ”. | | | | | | | |
| **-** Thực hiện;  trò chơi phát triển sự khéo léo. “Đội khỏe , đội khéo””  - Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.  + Vì sao bài tập có tên là “ tâng cầu bằng má ngoài bàn chân”?  **\* Hồi tĩnh:**  - Thả lỏng cơ toàn thân  **\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**  - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục  - Hướng dẫn tập luyện ở nhà  **\* Xuống lớp:** | 3 hiệp  (5-7 phút)  3 – 5 phút  3 phút | | | - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.  - Gv đặt câu hỏi vận dụng.  - GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.  - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học  - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác).  GV; “Thể dục” | | | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi.  - Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.  - Đội hình trò chơi.    - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.  - HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng  - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh  - HS chú ý lắng nghe.  - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.  Hs: Đáp “ Khẻo” |