|  |  |
| --- | --- |
| **TRƯỜNG TH&THCS CHIỀNG ƠN**  **Tổ: THCS** | **Họ tên GV:**  **Tòng Thị Hải** |

**CHỦ ĐỀ ĐÁ CẦU BÀI 2:**

**KĨ THUẬT PHÁT CẦU CAO CHÂN CHÍNH DIỆN BẰNG MU BÀN CHÂN**

**(Thời lượng: 6 tiết từ tiết 51 - 56)**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

- Biết cách thực hiện các bài tập bổ trợ và kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung***

+ Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các hình và tranh, ảnh.

+ Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, các bài tập bổ trợ.

***- Năng lực riêng:***

+ Thực hiện được các bài tập bổ trợ và kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân

+  Biết chỉnh sửa động tác sai thông qua nghe, quan sát và tập luyện; biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với nội dung bài học; biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện; biết vận dụng những kiến thức đã học vào hoạt động sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày

**3. Phẩm chất**

- Tích cực, rèn luyện, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

– Tranh, ảnh, video kĩ kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân và bài tập bổ trợ (nếu có).

– Mỗi HS một quả cầu.

– Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

**2. Đối với học sinh**

- Sân đá cầu có lưới

- SGK.

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

**a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Tổ chức thực hiện:**

- GV cho HS khởi động chung (chạy chậm, khởi động các khớp, bài tập căng cơ.)

- Khởi động chuyên môn: Đá lăng chân: đá lăng chân ra trước liên tục từ 5-10 lần, sau đó đổi bên.

- Tâng cầu: tâng cầu bằng mu bàn chân liên tục từ 1-2 phút.

*- HS tiếp nhận nhiệm vụ và thực hiện khởi động*

*- GV đặt vấn đề:* Trong đời sống hàng ngày nói chung và bộ môn Giáo dục thể chất nói riêng, đá cầu là một chủ đề học tập phổ biến. Để nắm được các kiến thức lý thuyết và vận dụng chính xác, chúng ta cùng vào bài học **– Bài 2: Kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân**

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

**Hoạt động 1: Kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân**

**a. Mục tiêu:** HS biết và thực hiện kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân

**b. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  **- Cho hs quan sát tranh kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân**    - GV thị phạm và phân tích kĩ thuật theo trình tự.  + Thị phạm toàn bộ kĩ thuật.  + Thị phạm và phân tích TTCB, chú ý về tư thế thân người và hướng nhìn.  + Thị phạm và phân tích cách tung cầu.  + Thị phạm và phân tích chuyển động của chân  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV các động tác.  - HS thực hiện động tác theo hiệu lệnh của GV.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đồng loạt HS thực hiện động tác.  - GV gọi 1-2 HS tập mẫu để HS trong lớp theo dõi, tập theo.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. | **1. Kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân (SGK – T86)**  - HS thực hiện tương đối tốt các nhịp của bài thể dục |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

**\* Nhiệm vụ 1: Luyện tập kĩ thuậtphát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân**

**- Bài tập 1: Mô phỏng kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS hình thành định hình cơ bản vềkĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, làm quen với các giai đoạn thực hiện kĩ thuật động tác.

**b. Tổ chức thực hiện:**

**- Nội dung:**

- Chuẩn bị: GV cho HS trong lớp xếp theo hàng ngang, hoặc theo các cặp các nhóm.

- Thực hiện: HS thực hiện mô phỏng kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân theo tín hiệu của GV. Thực hiện mô phỏng kĩ thuật từ chậm đến nhanh.Thực hiện từ 5 – 10 lần.

**- Hình thức tập luyện**: Tập luyện cá nhân,theo cặo hoặc nhóm.

**- Bài tập 2: Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân qua lưới**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS nâng cao tính ổn định và tốc độ chính xác trong thực hiện kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân

**b. Tổ chức thực hiện:**

**- Nội dung:**

- Chuẩn bị: Sân đá cầu có lưới.

- GV cho HS trong lớp xếp theo hàng ngang, hoặc theo các cặp các nhóm. Mỗi học sinh cần một quả cầu

- Thực hiện:

+ HS lần lượt di chuyển đến khu vực phát cầu, sử dụng kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân phát cầu qua lưới.

**- Hình thức tập luyện**: Tập luyện cá nhân,theo cặo hoặc nhóm.

**- Bài tập 3: Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân qua lưới vào các vị trí khác nhau**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS nâng cao tính ổn định và tốc độ chính xác trong thực hiện kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân

**b. Tổ chức thực hiện:**

**- Nội dung:**

- Chuẩn bị: Sân đá cầu có lưới.

- GV cho HS trong lớp xếp theo hàng ngang, hoặc theo các cặp các nhóm. Mỗi học sinh cần một quả cầu

- Thực hiện:

+ HS lần lượt tiến vào khu vực phát cầu, sử dụng kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân phát cầu vòa các vị trí: Vào ô gần , xa; vào ô quy định 2 m x 2 m.

**- Hình thức tập luyện**: Tập luyện cá nhân,theo cặo hoặc nhóm.

**Nhiệm vụ 2: Bài tập phát triển thể lực**

**a. Mục tiêu:** giúp HS phát triển sức mạnh chân.

**b. Tổ chức thực hiện:**

**Chạy nâng cao đùi**

- GV cho HS trong lớp xếp theo hàng ngang, hoặc theo các cặp các nhóm.

- Thực hiện tại chỗ chạy nâng cao đùi với tốc độ nhanh nhất

+ GV tổ chức tập luyện theo nhóm, cặp đôi, cá nhân.

**Nhiệm vụ 3: Trò chơi vận động**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS phát triển năng lực khéo léo

**b. Tổ chức thực hiện:**





- Học sinh thực hiện nghiêm túc tích cực

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**a. Mục tiêu:** Vận dụng các kiến thức, kĩ năng đã học vào thực tiễn.

**b. Tổ chức thực hiện:**

*? Em hãy mô tả cách thực hiện kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân*

*? Em hãy nêu điểm giống và khác nhau giữa kĩ thuật phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân và hiện kĩ thuật phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân*

*? Em hãy vận dụng đá cầu trong tập luyện thể dục buổi sáng và các trò chơi vận động để nâng cao sức khỏe*

**-** *HS tiếp nhận nhiệm vụ, thực hiện và vận dụng vào thực tiễn.*

*-**GV nhận xét, đánh giá và chuẩn kiến thức.*

- GV hướng dẫn cho hs thả lỏng, hồi tĩnh.