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

**CHỦ ĐỀ ĐÁ CẦU BÀI 2:**

 **KĨ THUẬT PHÁT CẦU THẤP CHÂN NGHIÊNG MÌNH**

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

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

- Biết cách thực hiện phát cầu thấp chân nghiêng mình

- Biết một số điều luật cơ bản về phát cầu trong môn đá cầu.

**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 thấp chân nghiêng mình, các trò chơi vận động.

+ Hình thành, phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: thông qua việc tích cực học tập, chủ động trong tiếp nhận kiến thực và tập luyện.

***- Năng lực riêng:***

+ Thực hiện kĩ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình.

+  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.

+Bbiết 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.

+ Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

**3. Phẩm chất**

- Trung thực đoàn kết trong tập luyện.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

– Tranh, ảnh, video kĩ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình(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 thấp chân nghiêng mình**

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

**Hoạt động 1: Kĩ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình**

**a. Mục tiêu:** HS biết và thực hiện được kĩ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình

**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 thấp chân nghiêng mình**- GV thị phạm và phân tích động tác.+ Thị phạm toàn bộ đọng tác.+ Thị phạm và phân tích TTCB, chú ý về tư thế bàn chân, thân người, tư thế tay cầm cầu.+ Thị phạm và phân tích cách tung cầu, góc độ lăng chân phát cầu, vị trí và thờ điểm chân tiếp xúc với cầu.- Nêu một số cần lưu ý khi thực hiện kĩ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình.- GV tổ chức cho HS tập luyện+ Tập mô phỏng kĩ thuật.+ Tập phát cầu theo hướng quy định+ Tâp phát cầu tăng đàn cự li.+ Tập phát cầu vào các ô quy định.+ Tập các bài tập bổ trợ hoạc trò chơi.**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 thấp chân nghiêng mình(SGK – T90-91)**- TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân phát cầu để sau, trọng lượng cơ thể dồn vào chân trước. Bàn chân trước xoay vào trong chếch 45 – 50 độ so với hướng phát cầu....- Thực hiện: Tung cầu chếch ra trước, sang phía chân phát cầu sao cho cầu rơi cách bàn chân trước từ 60 cm – 80 cm....- Kết thúc: Mu bàn chân hướng theo hương cầu được phát đi....- HS thực hiện tương đối tốt các nhịp của bài thể dục |

**Hoạt động 2: Một số điều luật cơ bản về phát cầu**

**a. Mục tiêu:** HS biết được một số quy đinh cơ bản phát cầu

**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 kích thước lưới và cột căng lưới**  - GV phân tích, giảng bài cho hs hiểu.**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 gọi 1-2 HS trong nhóm đại diện lên trả lời câu hỏi, nhóm khác chú ý lắng nghe bổ sung ý kiến**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. Một số điều luật cơ bản về phát cầu** **- Khu vực phát cầu: là giới hạn bởi hai đường giới hạn phát cầu và phần mở rộng tưởng , kéo dài ra phía sau của sân.****- Quy định phát cầu:****+ Người phát cầu phải thực hiện trongkhu vực giới hạn phát cầu...****+ Quyền phát cầu trong mỗi trận đấu được xác định bằng cách rút thăm......**- HS thực hiện tương đối tốt các bài tập được giao. |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

**\* Nhiệm vụ 1: Luyện tập kĩ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình**

**- Bài tập 1: Mô phỏng kĩ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS hình thành kĩ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình, các giai đoạn kĩ thuật và phối hợp các giai đoạn.

**b. Tổ chức thực hiện:**

**- Nội dung:**

- Chuẩn bị: GV cho HS trong lớp xếp theo hàng ngang.

- Thực hiện: HS thực hiện mô phỏng kĩ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình. Thực hiện từ 5 – 10 lần.

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

**- Bài tập 2: Phát cầu theo hướng quy định**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS làm quen với kĩ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình và kiểm soát hướng đi của cầu phát.

**b. Tổ chức thực hiện:**

**- Nội dung:**

- Chuẩn bị: Kẻ hàng lang rộng 3 m.

- GV cho HS trong lớp xếp theo hàng ngang

- Thực hiện:

+ HS lần lượt sử dụng kĩ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình thực hiện phát cầu trong hành lang rộng 3 m. Thực hiện liên tục từ 3-5 lần.

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

**- Bài tập 3: Phát cầu với cự li tăng dần**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS luyện tập kĩ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình, kiểm soát hướng bay và độ xa của cầu khi thực hiện kĩ thuật.

**b. Tổ chức thực hiện:**

**- Nội dung:**

- GV cho HS trong lớp xếp theo hàng ngang

- Thực hiện:

+ HS sử dụng kĩ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình hực hiện phát cầu ở cự li tối thiểu 6 m, sau đó tăng cực li.

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

**- Bài tập 4: Phát cầu vào các ô quy định**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS luyện tập kĩ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình, kiểm soát vị trí của cầu sang sân đối phương khi thực hiện kĩ thuật.

**b. Tổ chức thực hiện:**

**- Nội dung:**

- Chuẩn bị: Kẻ ô vuông trên sân có kích thước 2,5 x2,5 m.

- Thực hiện:

+ HS sử dụng kĩ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình hực hiện phát cầu vào các ô ở góc sân.

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

**Nhiệm vụ 2: Bài tập phát triển sức nhanh và năng lực phối hợp vận động**

**a. Mục tiêu:** giúp HS phát triển sức nhanh.

**d. Tổ chức thực hiện:**

**- Bài tập 1: Chạy con thoi 4 x10 m**

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

 - Thực hiện: HS liên tục chạy tốc độ 4 lượt từ vạch xuất phát đến vạch đích cách nhau 10m và ngược lại.

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

**- Bài tập 2: Chạy luồn cọc**

- Chuẩn bị: Đặt các cọc nấm cách nhau từ 1,5 – 2 m tren cự li từ 20 – 25 m.

- Thực hiện: HS chạy tốc độ luồn cọc nấm đến hết cự li.

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

**Nhiệm vụ 3: Trò chơi vận động**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS luyện tập kĩ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình, khă năng phối hợp đồng đội và xử lí các tình huống phát sinh. Phát triển thể lực ,năng lực khéo léo, tinh thần đồng đội, khả năng xử lí các tình huống phát sinh trong tập luyện.

**b. Tổ chức thực hiện:**

**- Phát cầu tiếp sức (SGK-T93)**

**- Ai khéo hơn ai (SGK-T93)**

- 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:**

*? Sau khi nghe tiếng còi phát cầu của trọng tà, vận động viên tung cầu lên, sau đó phát hiện cầu bay không đúng hướng nên đưa tay bắt cầu và tung lại để phát cầu. Trường hợp này có phạm luật phát cầu không ? Vì sao?*

*? Em hãy nêu những điểm cần chú ý khi thực hiện kĩ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình*

*? Vận dụng các kĩ thuật đá cầu đã học, các trò chơi vận động vào hoạt động tập luyện, thi đấu và rèn luyện sức khẻo hằng ngày.*

**-** *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.