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

**CHỦ ĐỀ ĐÁ CẦU BÀI 4: ĐỠ CẦU BẰNG NGỰC**

**(Thời lượng: 6 tiết từ tiết 63 - 68)**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

- Biết cách thực hiện kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực.

- Biết một số quy định cơ bản về cách tính điểm và cách xác định đội thắng cuộc trong thi đấu 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 đỡ cầu bằng ngực, 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 được kĩ thuật đỡ cầu ngực.

+ Thực hiện được bài tập bổ trợ kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực.

+  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.

+ Hoàn thành lượng vận động của bài tập.

**3. Phẩm chất**

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

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

– Tranh, ảnh, video kĩ thuật đỡ cầu ngực (nếu có).

– Mỗi HS một quả cầu, sân tập có lưới.

– 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 chân lăng ra trước, sang ngang.

Chạy nâng cao đùi, chạy hất lòng bàn chân, chạy hất má ngoài bàn chân, chạy hất chân ra trước. Tâng cầu chuyền cầu qua lại.

*- 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 4 Kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực.**

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

**Hoạt động 1: Kĩ thuật đỡ cầu bằng bằng ngực.**

**a. Mục tiêu:** HS biết và thực hiện kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực.

**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 đỡ cầu bằng ngực**  - GV thị phạm và phân tích kĩ thuật theo trình tự  + Thị phạm toàn bộ kĩ thuật.  + Thị phạm và phân tích TTCB, tư thế chân, tay, thân người.  + Thị phạm và phân tích động tác ngả thân người ra sau và thời điểm ngực tiếp xúc cầu.  + Thị phạm và phân tích động tác kết thúc, tư thế thân người, tư thế tay.  - Nêu một số điểm cần lưu ý khi thực hiện đỡ cầu bằng mu bàn chân.  - GV tổ chức cho HS tập luyện.  **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 đỡ cầu bằng ngực**  - TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay co tự nhiên, gối hơi khuỵu, mắt quan sát đường cầu tới.  - Thực hiện: Di chuyển tới vị trí cầu tới, hi cầu cách ngực từ 50 – 60 cm, chân thuận bước lùi một bước, gối khuỵu, thân người ngả về phía sau và hơi xoay sang phía chân sau, trọng tâm cơ thể rơi vào chân sau...  - Kết thúc: Trọng lượng cơ thể dồn vào chân trước, thân người hơi đổ về trước, tay co tự nhiên để chuẩn bị thực hiện các hoạt động tiếp theo.  - HS thực hiện tương đối tốt các kĩ thuật. |

**Hoạt động 2: Một số quy định cơ bản về cách tính điểm và cách xác định đội thắng cuộc trong thi đấu đá cầu.**

**a. Mục tiêu:** HS biết một số điều luật cơ bản trong môn đá cầu

**b. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
|
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  – GV phân tích nội dung  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe hướng dẫn của GV các một số điều luật cơ bản trong môn đá cầu  - 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 thực hiện bài tập  **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 quy định cơ bản về cách tính điểm và cách xác định đội thắng cuộc trong thi đấu đá cầu.**  - Cách tính điểm:  + Đội cá nhân được 1 điểm khi thành công trong việc phát hoặc đá cầu...  + Khi một đội mắc lỗi đội đối phương sẽ ghi điểm.  + Đội ghi điểm được cộng 1 điểm...  - Xác định đội thắng trong hiệp đấu  + Đội thắng trong hiệp đấu khi ghi được 21 điểm..  + Đội nhậnp phát cầu khi tỉ số là 20-20 sẽ được quyền phát cầu...  - Xác định đội thắng trong trận đấu. |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

**\* Nhiệm vụ 1: Luyện tập kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực**

**\* Bài tập 1: Mô phỏng kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS hình thành định hìnhkĩ thuật đỡ cầu bằng ngực, các giai đoạn kĩ thuật và phối hợp các giai đoạn kĩ thuật.

**b. Tổ chức thực hiện:**

**- Nội dung:**

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

- Thực hiện: HS thực hiện mô phỏng kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực theo nhịp. Thực hiện từ 5 – 7 lần.

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

**\* Bài tập 2: Đỡ cầu bằng ngực có người hỗ trợ**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS làm quen với kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực trong điều kiện giảm độ khó, dẫn dắt HS làm quen để tiến tới thực hiện kĩ thuật hoàn chỉnh

**b. Tổ chức thực hiện:**

**- Nội dung:**

- Chẩn bi: GV chia số HS trong lớp thành các cặp, một người thực hiện bài tập, một người hỗ trợ tung cầu.

- Thực hiện: Người hỗ trợ tung cầu tới vị trí cách HS đỡ cầu từ 1,5 – 2 m cao ngang ngực, HS đỡ cầu di chuyển tới vị trí thích hợp, thực hiện đỡ cầu bằng ngực. Thực hiện từ 3 – 5 lần, sau đó đổi vị trí tập luyện.

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

**\* Bài tập 3: Di chuyển tiến hoặc lùi đỡ cầu bằng ngực**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS luyện tập kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực trong điều kiện hợp phán đoán hướng cầu tới và chủ động di chuyển tiến, lùi đỡ cầu.

**b. Tổ chức thực hiện:**

**-Nội dung:**

- Chuẩn bị: GV chia HS trong lớp thành các cặp các nhóm, một HS hỗ trợ tung cầu.

- Thực hiện: Người hỗ trợ ở cự li từ 4 – 5 m tung cầu ngắn, dài, đường cầu bay ngang ngực người đỡ cầu. HS đỡ cầu di chuyển tới vị trí cầu rơi, thực hiện đỡ cầu bằng ngực. Thực hiện từ 3 – 5 lần, sau đó đổi vai thực hiện.

**- Hình thức tập luyện**: Tập luyện theo cặp hoặc nhóm.

**\* Bài tập 4: Đỡ cầu bằng ngực và chuyền cầu qua lại**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS làm quen với việc sử dụng kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực có hướng điều chỉnh và độ nảy của cầu tạo điều kiện thuận lợi để người chơi phối hợp chuyền cầu qua lại.

**b. Tổ chức thực hiện:**

**- Nội dung:**

- GV chia số HS trong lớp thành các cặp các nhóm

- Thực hiện: HS đỡ cầu bằng ngực thực hiện đỡ cầu sau đó chuyền cầu qua lại.

**- Hình thức tập luyện**: Tập luyện theo cặp hoặc nhóm.

**\* Nhiệm vụ 2: Bài tập phát triển sức nhanh và năng lực khéo léo**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS phát triển sức nhanh, khả năng linh hoạt của chân và khả năng phối hợp vận động toàn thân.

**b. Tổ chức thực hiện:**

**Bài tập nhảy lò cò kết hợp chạy tốc độ**

**- Chuẩn bị:** Sân tập bằng phẳng, đừơng chạy có độ dài trên 10 m.

**- Thực hiện:** HS nhảy lò cò trên đoạn đường từ 8 – 10 m, rồi chạy tốc độ về vị trí xuất phát sau đó đổi chân, lặp lại từ 2 – 3 lần.

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

**Bài tập bật nhảy hình chữ thập chụm chân**

**- Chuẩn bị: Kẻ ô chữ thập có đánh số 1,2,3,4.**

**- Thực hiện:** Bật nhảy liên tục đổi hướng theo tứ tự 1-2-3-4..... Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần.

**Nhiệm vụ 3: Trò chơi vận động**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS phát triển năng lực khéo léo, khả năng phối hợp đồng đội và kĩ thuật bổ trợ kĩ thuật đá cầu đã học.

**b. Tổ chức thực hiện:**

**Đội nào khéo hơn (SGK- T100)**

**Đuổi bắt (SGK – T101)**

- Học sinh thực hiện nghiêm túc tích cực, nhiệt tình vui vẻ.

**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:**

*- GV nêu yêu cầu nội dung bài học:*

*? Vận dụng một số quy định cơ bản về cách tính điểm trong tập luyện và thi đấu đá cầu.*

*? Vận dụng kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực, tập luyện,vui chơi rèn luyện sức khỏe.*

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

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

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