

## BÀI 3. KỸ THUẬT DỪNG BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN

(Thời gian thực hiện: 2 tiết)

### I. MỤC TIÊU

**1. Về kiến thức, kỹ năng:** Biết cách thực hiện và thực hiện được kỹ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân; BTBT, trò chơi vận động.

**2. Về năng lực:** Chiếm lĩnh và vận dụng được kiến thức, kỹ năng vận động trong chủ đề Bóng đá, góp phần nâng cao thể lực và hình thành các năng lực tự chủ và tự học; giao tiếp và hợp tác; giải quyết vấn đề và sáng tạo; chăm sóc sức khỏe; vận động cơ bản và hoạt động thể TDĐT.

**3. Về phẩm chất:** Rèn luyện tính tự giác, tích cực học tập; có tính đồng đội, luôn đoàn kết và trung thực trong hoạt động TDĐT; có lối sống lành mạnh, thói quen giữ gìn vệ sinh cá nhân và rèn luyện thân thể; giữ gìn môi trường tập luyện gọn gàng sạch sẽ đảm bảo an toàn cho bản thân và mọi người.

### II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- Sân tập, nhà tập.
- Dụng cụ, trang thiết bị: còi; cờ nhỏ; vật làm mốc chuẩn (nắm hoặc cọc có chân đế); tranh ảnh kỹ thuật bóng đá; quả bóng đá số 4; lưới, cầu môn.
- Sách giáo khoa Giáo dục thể chất 6 (*Bộ sách Kết nối tri thức với cuộc sống*).

### III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

# TIẾT 1

## KỸ THUẬT DỪNG BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN

Nội dung	Tổ chức thực hiện	
	Hoạt động của giáo viên	Hoạt động của học sinh
<p><b>HOẠT ĐỘNG 1. Mở đầu (6 – 8p)</b></p> <p><i>* Mục tiêu:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– HS biết nội dung tiết học: Biết cách thực hiện và thực hiện được kỹ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân; BTBT, trò chơi vận động.</li> <li>– Nắm được yêu cầu cần đạt về kiến thức, kỹ năng và những kiến thức liên quan chuẩn bị cho bài học.</li> <li>– Biết rõ tình trạng sức khỏe và thể lực của bản thân, biết số lớp; chuẩn bị trang thiết bị học tập.</li> <li>– Khởi động các khớp; chạy đá lăng cẳng chân ra trước; chạy đá lăng cẳng chân vào trong; tại chỗ bật lên cao bằng hai chân; kẹp bóng bằng hai chân bật nhảy ra trước; chơi trò chơi vận động giúp cho cơ thể linh hoạt, tâm thế tốt, sẵn sàng tiếp thu kiến thức, kỹ năng vận động mới.</li> </ul> <p><i>* Sản phẩm:</i> Học sinh tự giác thực hiện khởi động các khớp, tổ chức trò chơi, tổ chức tập luyện theo nhóm, nhắc lại được nhiệm vụ, cơ thể linh hoạt sẵn sàng vận động để thực hiện hoạt động tiếp theo.</p>		
<p><b>1. Nhận lớp</b></p> <p><b>2. Khởi động</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Chạy thường 110 – 120m; khởi động các khớp, ép dẻo hông.</li> <li>– Chạy đá lăng cẳng chân ra trước; tại chỗ bật lên cao bằng hai chân; kẹp bóng bằng hai chân bật nhảy ra trước.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Giới thiệu mục tiêu, nội dung, nhiệm vụ học tập chủ đề; nắm số lớp, tình trạng sức khỏe HS, thiết bị dạy học.</li> <li>– Có thể kiểm tra bài cũ (đặt câu hỏi có liên quan đến bài sắp học).</li> <li>– Cho HS chạy theo hàng dọc, sau chuyển thành vòng tròn, mặt hướng tâm.</li> <li>– Làm mẫu động tác khởi động 1–2 lần, sau đó giao cho cán sự lớp điều khiển.</li> <li>– Quan sát và giúp đỡ HS khi cần.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lớp tập trung thành 4 hàng ngang; cung cấp thông tin tình trạng sức khỏe, báo cáo sĩ số.</li> <li>– Có thể đề nghị GV nhắc lại nhiệm vụ, mục tiêu bài học.</li> <li>– Chạy 110 – 120m thành 1 vòng tròn, khoảng cách người nọ cách người kia 1,0m.</li> <li>– Quan sát và thực hiện theo GV, sau đó cán sự lớp điều khiển.</li> </ul>

<p><b>3. Trò chơi vận động</b> Trò chơi “Tranh bóng” (H.1, tr.86, SGK GDTC6) (GV có thể chọn trò chơi khác tương tự).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chia lớp thành 4 đội, giới thiệu trò chơi.</li> <li>- Cho HS tự tổ chức chơi thành nhiều đội (chơi theo hình tròn); (thời gian, số lần do GV quy định).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lớp chia thành 4 đội (tương đương nhau), đứng thành vòng tròn; nghe GV giới thiệu trò chơi.</li> <li>- Tự tổ chức chơi: các bạn đứng trên vòng tròn đá chuyền bóng cho nhau, 1 bạn ở trong vòng tròn tìm cách tranh bóng. Khi tranh được bóng thì đứng vào vòng tròn, người bị tranh bóng phải vào thay thế.</li> </ul>
<p><b>HOẠT ĐỘNG 2. Hình thành kiến thức mới (12 – 14p)</b> * Mục tiêu: HS biết cách thực hiện và làm quen thực hiện kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân. * Sản phẩm: HS bước đầu thực hiện được KT dừng bóng bằng lòng bàn chân; BTBT.</p>		
<p><b>1. Giới thiệu, làm mẫu động tác</b> - KT dừng bóng bằng lòng bàn chân. (H.2, tr.87, SGK GDTC6) - BTBT: Tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân – dừng bóng bằng lòng bàn chân.</p> <p><b>2. Thực hành</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giới thiệu KT động tác dừng bóng bằng lòng bàn chân.</li> <li>- Làm mẫu 1– 2 lần (cử 1 HS đá bóng lăn đến để làm động tác dừng bóng bằng lòng bàn chân).</li> <li>- Cho HS xem tranh ảnh trực quan về kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân (nếu có).</li> <li>- Cho lớp chia thành các nhóm đôi, đứng đối diện, cách nhau khoảng 1,5 – 2,0m.</li> <li>- Cả lớp thực hiện 1 – 2 lần.</li> <li>- Cho từng cặp thực hiện, làm từ chậm đến nhanh dần.</li> <li>- Quan sát, giúp đỡ và nhận xét, đánh giá.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lớp chia thành 4 hàng ngang, khoảng cách 1,0m.</li> <li>- Lắng nghe hướng dẫn, quan sát GV làm mẫu.</li> <li>- Lớp chia thành nhiều nhóm đôi, đứng đối diện nhau, thực hiện luyện tập đồng loạt.</li> <li>- Thực hiện theo cặp.</li> <li>- Tự góp ý, sửa chữa cho nhau.</li> <li>- Nghe GV nhận xét, lưu ý chỉnh sửa động tác.</li> </ul>
<p><b>HOẠT ĐỘNG 3. Luyện tập (16 – 18p)</b> * Mục tiêu: Luyện tập động tác tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân – dừng bóng bằng lòng bàn chân; hình thành kĩ năng động tác, phát triển thể lực, năng lực tự học. * Sản phẩm: HS thực hiện được động tác tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân – dừng bóng bằng lòng bàn chân; có kĩ năng giao tiếp và hợp tác trong học tập.</p>		

<p><b>1. Luyện tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân – dùng bóng bằng lòng bàn chân.</li> <li>- BTBT: Trình diễn KT động tác theo nhóm.</li> </ul> <p><b>2. Trò chơi vận động</b></p> <p>“Bật nhảy vào vòng” (GV có thể chọn trò chơi khác tương tự).</p> <p>(H.1, tr.63, SGK GDTC 6)</p> <p><b>3. Thả lỏng hồi tĩnh và xuống lớp</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cho HS tiếp tục tập luyện theo cặp đôi (số lần, khoảng cách giữa 2 người do GV quy định cho từng nhóm).</li> <li>- Quan sát, nhận xét, giúp đỡ HS.</li> <li>- Cho một số nhóm trình diễn động tác dùng bóng bằng lòng bàn chân.</li> <li>- Quan sát mức độ hoàn thành và thái độ thực hiện để nhận xét, đánh giá, lưu ý chỉnh sửa động tác cho HS.</li> <li>- Chia lớp thành 4 hàng dọc, giới thiệu trò chơi.</li> <li>- Cho HS tự tổ chức chơi; phân công trọng tài (thời gian, số lần do GV quy định).</li> <li>- Cho HS dàn thành 4 hàng ngang, thực hiện thả lỏng tích cực.</li> <li>- Nhận xét, đánh giá kết quả của tiết học.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện theo cặp đôi; luân phiên thực hiện dùng bóng bằng lòng bàn chân.</li> <li>- Lớp thành 4 hàng ngang, lên trình diễn kĩ thuật dùng bóng bằng lòng bàn chân theo yêu cầu và hiệu lệnh của GV.</li> <li>- Lớp chia thành 4 đội (tương đương nhau), đứng thành hàng dọc; nghe GV giới thiệu trò chơi.</li> <li>- Phân công trọng tài, tự tổ chức chơi, báo cáo kết quả.</li> <li>- Tập trung lớp thành 4 hàng ngang, thực hiện thả lỏng.</li> <li>- Nghe GV nhận xét, giao nhiệm vụ.</li> <li>- Có thể nêu ý kiến hoặc đề xuất với GV.</li> </ul>
<p><b>HOẠT ĐỘNG 4. Vận dụng (4 – 5p)</b></p> <p>* <i>Mục tiêu:</i> Vận dụng KT dùng bóng bằng lòng bàn chân vào thực tiễn để tập luyện, tổ chức vui chơi đá bóng, góp phần hoàn thành động tác, nâng cao thể lực và khả năng tự chủ và tự học, giao tiếp và hợp tác, chăm sóc sức khỏe.</p> <p>* <i>Sản phẩm:</i> Chủ động tập luyện KT dùng bóng bằng lòng bàn chân, vận dụng trong thực tiễn (có minh chứng).</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân – dùng bóng bằng lòng bàn chân.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giao nhiệm vụ và động viên HS tích cực thực hiện, vận dụng vào luyện tập (có thể tìm nhiệm vụ khác liên quan đến Bóng đá).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cá nhân hoặc nhóm chủ động thực hiện nhiệm vụ GV giao, có báo cáo (kèm theo minh chứng) hoặc trình diễn kết quả luyện tập.</li> </ul>

## TIẾT 2

### KỸ THUẬT DỪNG BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN (TIẾP THEO)

Nội dung	Tổ chức thực hiện	
	Hoạt động của giáo viên	Hoạt động của học sinh
<p><b>HOẠT ĐỘNG 1. Mở đầu (6 – 8p)</b></p> <p><i>* Mục tiêu:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– HS biết nội dung tiết học: Thực hiện kỹ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân; BTBT, trò chơi vận động.</li> <li>– Hiểu được yêu cầu cần đạt về kiến thức, kỹ năng và những kiến thức liên quan chuẩn bị cho bài học.</li> <li>– Biết rõ tình trạng sức khỏe và thể lực của bản thân, biết sĩ số lớp; chuẩn bị trang thiết bị học tập.</li> <li>– Khởi động các khớp; chạy đá lăng căng chân ra trước; chạy đá lăng căng chân vào trong; tại chỗ bật lên cao bằng hai chân; kẹp bóng bằng hai chân bật nhảy ra trước; chơi trò chơi vận động giúp cho cơ thể linh hoạt, tâm thế tốt, sẵn sàng tiếp thu kiến thức, kỹ năng vận động mới.</li> </ul> <p><i>* Sản phẩm:</i> Học sinh tự giác thực hiện khởi động các khớp, tổ chức trò chơi, tổ chức tập luyện theo nhóm, nhắc lại được nhiệm vụ, cơ thể linh hoạt sẵn sàng vận động để thực hiện hoạt động tiếp theo.</p>		
<p><b>1. Nhận lớp</b></p> <p><b>2. Khởi động</b></p> <p>Chạy thường 110 – 120m; khởi động các khớp, ép dẻo hông.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Chạy đá lăng căng chân ra trước; tại chỗ bật lên cao bằng hai chân; kẹp bóng bằng hai chân bật nhảy ra trước.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Giới thiệu mục tiêu, nội dung, nhiệm vụ học tập chủ đề; nắm sĩ số lớp, tình trạng sức khỏe HS, thiết bị dạy học.</li> <li>– Có thể kiểm tra bài cũ (đặt câu hỏi có liên quan đến bài sắp học).</li> <li>– Cho HS chạy theo hàng dọc, sau chuyển thành vòng tròn, mặt hướng tâm.</li> <li>– Làm mẫu động tác khởi động 1–2 lần, sau đó giao cho cán sự lớp điều khiển.</li> <li>– Quan sát và giúp đỡ HS khi cần.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lớp tập trung thành 4 hàng ngang; cung cấp thông tin tình trạng sức khỏe, báo cáo sĩ số.</li> <li>– Có thể đề nghị GV nhắc lại nhiệm vụ, mục tiêu bài học.</li> <li>– Chạy 110 – 120m thành 1 vòng tròn, khoảng cách người nọ cách người kia 1,0m.</li> <li>– Quan sát và thực hiện theo GV, sau đó cán sự lớp điều khiển.</li> </ul>

<p><b>3. Trò chơi vận động</b> Trò chơi “Đá bóng trúng đích” (H.5, tr.85, SGK GDTC6) (GV có thể chọn trò chơi khác tương tự).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chia lớp thành 4 hàng dọc, giới thiệu trò chơi.</li> <li>- Cho HS tự tổ chức chơi; phân công trọng tài (thời gian, số lần do GV quy định).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lớp chia thành 4 đội (tương đương nhau), đứng thành hàng dọc; nghe GV giới thiệu trò chơi.</li> <li>- Phân công trọng tài, tự tổ chức chơi, báo cáo kết quả.</li> </ul>
---	--	--

**HOẠT ĐỘNG 2. Hình thành kiến thức mới (12 – 14p)**

\* Mục tiêu: HS biết cách thực hiện và thực hiện được kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân.

\* Sản phẩm: HS thực hiện được kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân; tập BTBT.

<p><b>1. Giới thiệu, làm mẫu động tác</b> - KT dừng bóng bằng lòng bàn chân. (H.2, tr.87, SGK GDTC6) - BTBT: Tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân – dừng bóng bằng lòng bàn chân.</p> <p><b>2. Thực hành</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giới thiệu KT động tác dừng bóng bằng lòng bàn chân.</li> <li>- Làm mẫu 1- 2 lần (cử 1 HS đá bóng lăn đến để làm động tác dừng bóng bằng lòng bàn chân).</li> <li>- Cho lớp chia thành các nhóm đôi, đứng đối diện, cách nhau khoảng 1,5 – 2,0m.</li> <li>- Cả lớp thực hiện 1 – 2 lần.</li> <li>- Cho từng cặp thực hiện, làm từ chậm đến nhanh dần.</li> <li>- Quan sát, giúp đỡ và nhận xét, đánh giá.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lớp chia thành 4 hàng ngang, khoảng cách 1,0m.</li> <li>- Lắng nghe hướng dẫn, quan sát GV làm mẫu.</li> <li>- Lớp chia thành nhiều nhóm đôi, đứng đối diện nhau, thực hiện luyện tập đồng loạt.</li> <li>- Thực hiện theo cặp.</li> <li>- Tự góp ý, sửa chữa cho nhau.</li> <li>- Nghe GV nhận xét, lưu ý chỉnh sửa động tác.</li> </ul>
--	---	--

**HOẠT ĐỘNG 3. Luyện tập (16 – 18p)**

\* Mục tiêu: Luyện tập động tác tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân – dừng bóng bằng lòng bàn chân; hình thành kĩ năng động tác, phát triển thể lực, năng lực tự học.

\* Sản phẩm: HS thực hiện được động tác tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân – dừng bóng bằng lòng bàn chân; có kĩ năng giao tiếp và hợp tác trong học tập.

<p><b>1. Luyện tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân – dừng bóng bằng lòng bàn chân.</li> <li>– BTBT: Trình diễn KT động tác theo nhóm.</li> </ul> <p><b>2. Trò chơi vận động</b>  “Chạy luân cộc, dừng và đá bóng vào cầu môn”.  (H.5, tr.89, SGK GDTC 6)</p> <p><b>3. Thả lỏng hồi tĩnh và xuống lớp</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Cho HS tiếp tục tập luyện theo cặp đôi (số lần, khoảng cách giữa 2 người do GV quy định cho từng nhóm).</li> <li>– Quan sát, nhận xét, giúp đỡ HS.</li> <li>– Cho một số nhóm trình diễn động tác dừng bóng bằng lòng bàn chân.</li> <li>– Quan sát mức độ hoàn thành và thái độ thực hiện để nhận xét, đánh giá, lưu ý chỉnh sửa động tác cho HS.</li> <li>– Chia lớp thành 4 hàng dọc, giới thiệu trò chơi.</li> <li>– Cho HS tự tổ chức chơi; phân công trọng tài (thời gian, số lần do GV quy định).</li> <li>(GV có thể chọn trò chơi khác tương tự).</li> <li>– Cho HS dàn thành 4 hàng ngang, thực hiện thả lỏng tích cực.</li> <li>– Nhận xét, đánh giá kết quả của tiết học.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Thực hiện theo cặp đôi; luân phiên thực hiện dừng bóng bằng lòng bàn chân.</li> <li>– Lớp thành 4 hàng ngang, lên trình diễn kĩ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân theo yêu cầu và hiệu lệnh của GV.</li> <li>– Lớp chia thành 4 đội (tương đương nhau), đứng thành hàng dọc; nghe GV giới thiệu trò chơi.</li> <li>– Phân công trọng tài, tự tổ chức chơi, báo cáo kết quả.</li> <li>– Tập trung lớp thành 4 hàng ngang, thực hiện thả lỏng.</li> <li>– Nghe GV nhận xét, giao nhiệm vụ.</li> <li>– Có thể nêu ý kiến hoặc đề xuất với GV.</li> </ul>
<p><b>HOẠT ĐỘNG 4. Vận dụng (4 – 5p)</b></p> <p>* <i>Mục tiêu:</i> Vận dụng KT dừng bóng bằng lòng bàn chân vào thực tiễn để tập luyện, tổ chức vui chơi đá bóng, góp phần hoàn thành động tác, nâng cao thể lực và khả năng tự chủ và tự học, giao tiếp và hợp tác, chăm sóc sức khỏe.</p> <p>* <i>Sản phẩm:</i> Chủ động tập luyện KT dừng bóng bằng lòng bàn chân, vận dụng trong thực tiễn (có minh chứng).</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân – dừng bóng bằng lòng bàn chân.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Giao nhiệm vụ và động viên HS tích cực thực hiện, vận dụng vào luyện tập (có thể tìm nhiệm vụ khác liên quan đến Bóng đá).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Cá nhân hoặc nhóm chủ động thực hiện nhiệm vụ GV giao, có báo cáo (kèm theo minh chứng) hoặc trình diễn kết quả luyện tập.</li> </ul>