

TRƯỜNG CAO ĐẲNG LẠNG SƠN
KHOA KHOA HỌC CƠ BẢN

..... *****



BẢN MÔ TẢ SÁNG KIẾN

**“LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP KỸ THUẬT NHẪM NÂNG CAO
HIỆU QUẢ TẬP LUYỆN MÔN BÓNG ĐÁ CHO HỌC SINH LỚP 4
TRƯỜNG TH&THCS LÊ QUÝ ĐÔN”**

Lĩnh vực sáng kiến: Giáo dục thể chất

Tác giả: *Dương Công Hồng*

Trình độ chuyên môn: Đại học

Chức vụ: Giảng viên

Nơi công tác: Khoa Khoa học cơ bản

Điện thoại: 0946.030.878

Địa chỉ thư điện tử: hongdc.c10@gmail.com

Đề nghị công nhận sáng kiến cấp: Lao động tiên tiến

Lạng Sơn, năm 2025

MỤC LỤC

I – MỞ ĐẦU	2
1. Lí do chọn sáng kiến	2
2. Mục tiêu của sáng kiến.....	2
3. Phạm vi của sáng kiến.....	3
II. CƠ SỞ LÝ LUẬN, CƠ SỞ THỰC TIỄN	3
1. Cơ sở lý luận	3
2. Cơ sở thực tiễn	6
2.1. Thuận lợi	6
2.2. Khó khăn, hạn chế.....	6
III. NỘI DUNG SÁNG KIẾN	8
1. Lựa chọn một số bài tập kỹ thuật nâng cao hiệu quả tập luyện môn bóng đá.....	8
1.1. Nguyên tắc lựa chọn bài tập kỹ thuật	8
1.2. Biện pháp lựa chọn sắp xếp một số bài tập kỹ thuật nâng cao hiệu quả tập luyện môn bóng đá.....	9
1.3. Áp dụng bài tập kỹ thuật trong giảng dạy môn bóng đá cho học sinh lớp 4	15
2. Đánh giá kết quả thu được	19
2.1. Tính mới, tính sáng tạo	20
2.2. Khả năng áp dụng và mang lại lợi ích thiết thực của sáng kiến:	20
III. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ.....	21
1. Kết luận	21
2. Kiến nghị	21
TÀI LIỆU THAM KHẢO	23

TÓM TẮT SÁNG KIẾN

Sáng kiến “Lựa chọn một số bài tập kỹ thuật nhằm nâng cao hiệu quả tập luyện môn bóng đá cho học sinh lớp 4 Trường TH&THCS Lê Quý Đôn” tập trung xây dựng hệ thống bài tập kỹ thuật gồm dẫn bóng, chuyền bóng, sút bóng và phối hợp nhóm phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý học sinh tiểu học. Các bài tập được lựa chọn theo nguyên tắc từ dễ đến khó, tăng dần cường độ và kết hợp với trò chơi vận động nhằm tạo hứng thú, nâng cao hiệu quả học tập.

Điểm mới của sáng kiến là xây dựng hệ thống bài tập theo chuỗi liên hoàn, kết hợp các tình huống phối hợp nhóm nhỏ, giúp học sinh vừa rèn luyện kỹ thuật vừa phát triển khả năng tư duy và phối hợp trong thi đấu.

Sau 10 tuần áp dụng cho 38 học sinh lớp 4, tỷ lệ học sinh thực hiện tốt các kỹ thuật cơ bản tăng rõ rệt; kỹ năng dẫn bóng, chuyền bóng, sút bóng và phối hợp nhóm đều được cải thiện đáng kể, đồng thời giảm mạnh số học sinh chưa hoàn thành yêu cầu.

Sáng kiến có tính khả thi cao, dễ áp dụng trong điều kiện cơ sở vật chất hiện có của các trường tiểu học, góp phần nâng cao chất lượng dạy học môn Giáo dục thể chất và có khả năng nhân rộng trong thực tiễn.

I – MỞ ĐẦU

1. Lí do chọn sáng kiến

Giáo dục thể chất trong trường tiểu học giữ vai trò quan trọng trong việc phát triển toàn diện cho học sinh về thể lực, trí lực và nhân cách. Trong đó, môn bóng đá là một nội dung vận động hấp dẫn, phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi học sinh tiểu học, đặc biệt là học sinh lớp 4 – lứa tuổi hiếu động, ham thích vận động và dễ hình thành năng khiếu thể thao.

Tuy nhiên, trong thực tế giảng dạy môn Giáo dục thể chất tại trường tiểu học, việc phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu bóng đá cho học sinh còn gặp nhiều hạn chế. Nội dung dạy học bóng đá thường mang tính đại trà, các bài tập chưa thật sự đa dạng, chưa chú trọng đến việc phát triển kỹ thuật cá nhân cho những học sinh có năng khiếu. Một số học sinh tuy yêu thích bóng đá nhưng chưa được hướng dẫn đúng kỹ thuật nên khả năng phát triển còn hạn chế.

Xuất phát từ thực tiễn giảng dạy, với mong muốn giúp học sinh lớp 4 phát triển năng khiếu bóng đá, nâng cao chất lượng học tập môn Giáo dục thể chất, tôi mạnh dạn lựa chọn đề tài: ***“Lựa chọn một số bài tập kỹ thuật nhằm nâng cao hiệu quả tập luyện môn bóng đá cho học sinh lớp 4 trường TH&THCS Lê Quý Đôn”***

2. Mục tiêu của sáng kiến

Trên cơ sở nghiên cứu về cơ sở lý luận và cơ sở thực tiễn của việc giảng dạy môn thể dục khối lớp 4, từ đó đề xuất các bài tập nhằm giúp học sinh tập luyện tốt môn Bóng đá cho học sinh lớp 4 trường Tiểu học & Trung học cơ sở (TH&THCS) Lê Quý Đôn

- Lựa chọn và xây dựng hệ thống bài tập kỹ thuật bóng đá phù hợp với học sinh lớp 4.
- Giúp học sinh hình thành và phát triển các kỹ năng cơ bản trong môn bóng đá.
- Phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu bóng đá cho học sinh tiểu học.
- Góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy môn Giáo dục thể chất trong nhà trường.

3. Phạm vi của sáng kiến

- Đối tượng: “Lựa chọn một số bài tập kỹ thuật nhằm nâng cao hiệu quả tập luyện môn bóng đá cho học sinh lớp 4 trường TH&THCS Lê Quý Đôn”.
- Nội dung: Sáng kiến chỉ tập trung lựa chọn, sắp xếp các bài tập nhằm giúp học sinh tập luyện tốt môn Bóng đá cho học sinh lớp 4 trường TH&THCS Lê Quý Đôn”
- Thời gian: Các số liệu nghiên cứu được giới hạn từ tháng 8/2025 đến tháng 5 năm 2026.

II. CƠ SỞ LÝ LUẬN, CƠ SỞ THỰC TIỄN

1. Cơ sở lý luận

Khái niệm môn bóng đá

Bóng đá là môn thể thao đối kháng tập thể được tổ chức giữa hai đội thi đấu trên sân hình chữ nhật, mỗi đội gồm một số lượng cầu thủ nhất định theo quy định. Mục tiêu của trò chơi là sử dụng các bộ phận cơ thể được luật cho phép (trừ tay và cánh tay đối với cầu thủ trên sân) để đưa bóng vào khung thành đối phương và ngăn cản đối phương ghi bàn vào khung thành đội mình.

Trong chương trình Giáo dục thể chất ở trường phổ thông, bóng đá được xem là một nội dung vận động quan trọng, góp phần phát triển toàn diện các tố chất thể lực như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự khéo léo, khả năng phối hợp vận động và năng lực xử lý tình huống. Thông qua tập luyện và thi đấu bóng đá, học sinh còn được giáo dục về tinh thần đoàn kết, ý thức tổ chức kỷ luật, tính trung thực, lòng dũng cảm, ý chí vượt khó và khả năng làm việc nhóm.

Môn bóng đá bao gồm các kỹ thuật cơ bản như dẫn bóng, chuyền bóng, nhận bóng, sút bóng, tranh cướp bóng và phối hợp chiến thuật. Việc rèn luyện các kỹ thuật này giúp người học hình thành kỹ năng vận động chuyên môn, nâng cao hiệu quả thi đấu và phát triển năng lực vận động một cách toàn diện.

Đối với học sinh tiểu học, bóng đá là môn thể thao phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi bởi tính hấp dẫn, sôi nổi và khả năng thu hút đông đảo học sinh tham gia. Thông qua các bài tập và trò chơi bóng đá, học sinh được vận động tích cực, phát triển thể chất, nâng cao sức khỏe và hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao thường xuyên.

Một số bài tập môn bóng đá

- Bài tập dẫn bóng theo đường thẳng
- Bài tập chuyền bóng
- Bài tập sút bóng
- Bài tập phối hợp

Đặc điểm chung về các bài tập bóng đá

Tuân thủ nguyên tắc từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp: Bất kỳ trình độ nào cũng bắt đầu từ các bài tập nền tảng trước khi nâng cao, giúp người học xây dựng kỹ năng vững chắc, tránh bỡ ngỡ hoặc chấn thương. Đối với trẻ em mới làm quen, điều này còn giúp giữ được niềm đam mê thay vì áp lực với các bài tập quá khó

Phối hợp rèn luyện thể chất và kỹ năng mềm: Không chỉ rèn luyện sức bền, sự linh hoạt, phản xạ, các bài tập bóng đá còn lồng ghép rèn luyện tinh thần đồng đội, khả năng giao tiếp, tư duy chiến thuật và ý chí vượt khó, phù hợp với mục tiêu giáo dục thể chất toàn diện

Luôn có giai đoạn chuẩn bị và kết thúc chuyên biệt: Mọi buổi tập đều bắt đầu bằng bài khởi động (tăng nhịp tim, làm giãn cơ, tránh chấn thương) và kết thúc bằng bài giãn cơ (phục hồi cơ bắp, giảm đau nhức sau vận động). Đối với trẻ em, các bài khởi động còn được thiết kế dưới dạng trò chơi để tạo không khí vui vẻ

Khái niệm về các bài tập môn Bóng đá

Trong quá trình giảng dạy và huấn luyện môn Bóng đá ở trường học, việc lựa chọn và sử dụng hệ thống bài tập phù hợp đóng vai trò đặc biệt quan trọng, góp phần nâng cao chất lượng dạy học cũng như hiệu quả rèn luyện của học sinh. Do đó, việc xác định rõ khái niệm về các bài tập môn Bóng đá là cơ sở lý luận cần thiết cho việc xây dựng nội dung và phương pháp giảng dạy.

Các bài tập môn Bóng đá được hiểu là tổng hợp những hoạt động vận động có mục đích, có tổ chức và được sắp xếp một cách khoa học, nhằm tác động có chủ đích đến người học để hình thành, củng cố và phát triển các yếu tố kỹ thuật, thể lực, chiến thuật và tâm lý trong quá trình học tập và thi đấu bóng đá. Đây không chỉ là các động tác đơn lẻ mà là một hệ thống các phương tiện sư

phạm được giáo viên hoặc huấn luyện viên lựa chọn, thiết kế và điều chỉnh phù hợp với mục tiêu giảng dạy.

Theo quan điểm của lý luận giáo dục thể chất, bài tập thể dục thể thao nói chung và bài tập bóng đá nói riêng phải đảm bảo tính khoa học, hệ thống, vừa sức và phát triển. Trong đó, các bài tập bóng đá không chỉ giúp học sinh nắm vững kỹ thuật cơ bản mà còn góp phần phát triển toàn diện các tố chất thể lực như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự khéo léo và khả năng phối hợp vận động.

Cụ thể, trong môn Bóng đá ở cấp Tiểu học và Trung học cơ sở, các bài tập thường tập trung vào việc hình thành và phát triển các kỹ thuật cơ bản như: dẫn bóng, chuyền bóng, sút bóng và khống chế bóng. Thông qua việc lặp đi lặp lại các bài tập này theo nguyên tắc từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp, học sinh dần hình thành kỹ năng vận động chính xác và linh hoạt. Bên cạnh đó, việc kết hợp các bài tập với hình thức trò chơi vận động còn giúp tạo hứng thú học tập, nâng cao tính tích cực và chủ động của học sinh trong giờ học.

Ngoài ra, các bài tập bóng đá còn bao gồm các nội dung rèn luyện thể lực chuyên môn như chạy tăng tốc, chạy biến tốc, di chuyển đổi hướng, bật nhảy... Đây là những yếu tố quan trọng giúp học sinh nâng cao khả năng vận động và thích nghi với cường độ thi đấu. Đồng thời, các bài tập chiến thuật đơn giản như phối hợp nhóm, di chuyển không bóng, lựa chọn vị trí... cũng được lồng ghép nhằm bước đầu hình thành tư duy chơi bóng cho học sinh.

Thực tế giảng dạy tại trường cho thấy, khi giáo viên biết lựa chọn và xây dựng hệ thống bài tập phù hợp với đặc điểm lứa tuổi, trình độ và điều kiện cơ sở vật chất, hiệu quả giờ học được nâng cao rõ rệt. Ví dụ, trong quá trình áp dụng các bài tập dẫn bóng kết hợp trò chơi “dẫn bóng vượt chướng ngại vật” cho học sinh lớp 4, tôi nhận thấy học sinh tham gia tích cực hơn, tỷ lệ thực hiện đúng kỹ thuật tăng lên đáng kể so với phương pháp dạy truyền thống (chỉ tập lặp lại đơn thuần). Điều này cho thấy vai trò quan trọng của việc thiết kế bài tập mang tính sáng tạo và phù hợp thực tiễn.

Từ những phân tích trên có thể khẳng định rằng, các bài tập môn Bóng đá không chỉ là phương tiện rèn luyện kỹ năng mà còn là yếu tố quyết định đến chất lượng dạy học. Việc nghiên cứu, lựa chọn và vận dụng hợp lý hệ thống bài

tập sẽ góp phần nâng cao hiệu quả giảng dạy, phát triển toàn diện năng lực vận động và hình thành niềm yêu thích môn học cho học sinh.

2. Cơ sở thực tiễn

Trong những năm gần đây, việc dạy học môn Bóng đá trong trường tiểu học ngày càng được quan tâm nhằm góp phần phát triển toàn diện thể chất và kỹ năng cho học sinh. Tuy nhiên, qua thực tế giảng dạy tại trường TH&THCS, đặc biệt với học sinh lớp 4, cho thấy vẫn còn nhiều hạn chế ảnh hưởng đến hiệu quả tập luyện.

Trước hết, về phía học sinh, đa số các em còn hạn chế về thể lực, kỹ thuật cơ bản chưa vững, khả năng phối hợp vận động còn yếu. Một số em chưa có hứng thú cao với môn học do các bài tập còn đơn điệu, thiếu tính hấp dẫn. Bên cạnh đó, sự chênh lệch về thể chất giữa các học sinh trong cùng lớp cũng gây khó khăn trong việc tổ chức dạy học đồng đều.

Về phía giáo viên, trong quá trình giảng dạy, việc lựa chọn bài tập đôi khi chưa thực sự phù hợp với đặc điểm lứa tuổi và trình độ của học sinh. Một số bài tập còn nặng về kỹ thuật, thiếu tính trò chơi vận động, dẫn đến học sinh nhanh mệt mỏi, giảm hứng thú tập luyện. Ngoài ra, phương pháp tổ chức còn mang tính truyền thống, chưa phát huy tối đa tính tích cực, chủ động của học sinh.

2.1. Thuận lợi

Nhà trường luôn quan tâm đến công tác giáo dục thể chất, tạo điều kiện về thời gian và chương trình để giáo viên tổ chức giảng dạy môn Bóng đá. Đa số học sinh có hứng thú với môn học, đặc biệt là các nội dung có tính vận động cao và mang tính thi đấu. Bên cạnh đó, giáo viên thể dục đã được tập huấn chuyên môn, có kiến thức cơ bản về kỹ thuật và phương pháp giảng dạy.

Ngoài ra, một số trang thiết bị như bóng, cọc tiêu, sân bãi bước đầu được trang bị, đáp ứng nhu cầu tối thiểu cho việc tổ chức các bài tập. Đây là những điều kiện thuận lợi giúp giáo viên triển khai các nội dung bài học theo chương trình quy định.

2.2. Khó khăn, hạn chế

Bên cạnh những thuận lợi nêu trên, việc sử dụng các bài tập môn Bóng đá trong giảng dạy vẫn còn nhiều bất cập:

Hệ thống bài tập chưa phong phú, thiếu tính sáng tạo. Nhiều giáo viên còn sử dụng các bài tập mang tính lặp lại, đơn điệu, chưa có sự đổi mới về hình thức tổ chức. Các bài tập chủ yếu tập trung vào kỹ thuật riêng lẻ, chưa gắn với tình huống thực tế trong thi đấu.

Chưa phù hợp với đặc điểm lứa tuổi học sinh: Một số bài tập còn nặng về kỹ thuật, yêu cầu cao, chưa phù hợp với học sinh tiểu học, dẫn đến việc học sinh khó tiếp thu, nhanh chán nản hoặc thực hiện sai kỹ thuật. Ít kết hợp trò chơi vận động: Trong quá trình giảng dạy, việc lồng ghép trò chơi vào bài học còn hạn chế, trong khi đây là phương pháp phù hợp với tâm lý lứa tuổi, giúp tăng hứng thú và hiệu quả tiếp thu.

Cơ sở vật chất còn thiếu và chưa đồng bộ: Sân bãi tập luyện còn hạn chế về diện tích, trang thiết bị chưa đầy đủ (thiếu bóng, dụng cụ hỗ trợ), ảnh hưởng đến việc tổ chức các bài tập theo nhóm hoặc theo trạm.

Trình độ học sinh không đồng đều: Trong một lớp học, khả năng vận động của học sinh có sự chênh lệch rõ rệt. Tuy nhiên, việc phân hóa bài tập chưa được chú trọng, dẫn đến tình trạng học sinh yếu thì không theo kịp, học sinh khá giỏi thì chưa được phát huy hết năng lực.

2.3 Một số nguyên nhân ảnh hưởng

+ Giáo viên chưa có nhiều điều kiện nghiên cứu, đổi mới phương pháp dạy học và xây dựng hệ thống bài tập phù hợp.

+ Thời lượng dành cho môn học còn hạn chế, khó triển khai đầy đủ các nội dung từ cơ bản đến nâng cao.

+ Điều kiện cơ sở vật chất còn khó khăn về sân bãi luyện tập.

+ Nhận thức của một số học sinh về vai trò của môn học chưa đầy đủ, còn xem nhẹ môn thể dục.

Từ thực tế trên có thể thấy rằng, mặc dù môn Bóng đá đã được đưa vào giảng dạy và bước đầu đạt được những kết quả nhất định, song việc sử dụng các bài tập trong giảng dạy vẫn chưa thực sự hiệu quả và khoa học. Điều này đòi hỏi giáo viên cần có sự nghiên cứu, đổi mới trong việc lựa chọn và tổ chức các bài tập, nhằm nâng cao chất lượng dạy học và phát triển toàn diện cho học sinh.

III. NỘI DUNG SÁNG KIẾN

1. Lựa chọn một số bài tập kỹ thuật nâng cao hiệu quả tập luyện môn bóng đá

1.1. Nguyên tắc lựa chọn bài tập kỹ thuật

Việc lựa chọn bài tập trong giảng dạy môn Bóng đá cho học sinh tiểu học, đặc biệt là học sinh lớp 4, cần tuân thủ những nguyên tắc khoa học, sư phạm và phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi. Các nguyên tắc này không chỉ giúp nâng cao hiệu quả tập luyện mà còn đảm bảo an toàn, tạo hứng thú và phát triển toàn diện cho học sinh. Cụ thể như sau:

1.1.1 Phù hợp với lứa tuổi học sinh

Học sinh lớp 4 (khoảng 9–10 tuổi) đang ở giai đoạn phát triển mạnh về thể chất nhưng chưa hoàn thiện về thể lực, khả năng phối hợp vận động và nhận thức kỹ thuật. Vì vậy, việc lựa chọn bài tập cần đảm bảo: Phù hợp thể trạng, tâm lý, nhận thức: Nguyên tắc này giúp học sinh tiếp thu kiến thức một cách tự nhiên, không bị áp lực, từ đó nâng cao hiệu quả học tập và rèn luyện.

1.1.2. Đảm bảo tính từ dễ đến khó

Trong dạy học kỹ thuật bóng đá, việc sắp xếp bài tập theo trình tự từ đơn giản đến phức tạp là yêu cầu bắt buộc nhằm đảm bảo tính logic và hiệu quả tiếp thu. Việc xây dựng bài tập theo nguyên tắc này giúp: Học sinh không bị “quá tải” khi học kỹ thuật mới, tạo sự tự tin khi hoàn thành từng mức độ, hình thành kỹ năng vững chắc và chính xác: Đây là cơ sở để học sinh phát triển kỹ thuật một cách bền vững, tránh sai lệch động tác ngay từ đầu.

1.1.3. Tăng dần cường độ vận động

Cường độ vận động cần được điều chỉnh hợp lý theo từng giai đoạn của tiết học và quá trình tập luyện lâu dài. Nguyên tắc này giúp học sinh phát triển thể lực một cách khoa học, tránh chấn thương và quá sức.

1.1.4. Kết hợp giữa kỹ thuật và trò chơi vận động

Đây là nguyên tắc đặc biệt quan trọng trong dạy học thể dục ở tiểu học, giúp nâng cao hiệu quả và tạo sự hứng thú cho học sinh. Nguyên tắc này giúp biến quá trình học thành trải nghiệm thú vị, từ đó nâng cao hiệu quả rèn luyện kỹ thuật bóng đá.

Việc tuân thủ các nguyên tắc lựa chọn bài tập như: phù hợp lứa tuổi, đảm

bảo tính từ dễ đến khó, tăng dần cường độ và kết hợp kỹ thuật với trò chơi không chỉ giúp nâng cao chất lượng dạy học môn Bóng đá mà còn góp phần phát triển toàn diện cho học sinh. Đây là cơ sở quan trọng để xây dựng hệ thống bài tập khoa học, hiệu quả và có tính ứng dụng cao trong thực tiễn giảng dạy.

1.2. Biện pháp lựa chọn sắp xếp một số bài tập kỹ thuật nâng cao hiệu quả tập luyện môn bóng đá

Xuất phát từ thực trạng giảng dạy và mục tiêu nâng cao chất lượng môn học, tôi đã nghiên cứu, lựa chọn và triển khai hệ thống giải pháp theo hướng đổi mới phương pháp, phát huy tính tích cực của học sinh, đồng thời phù hợp điều kiện thực tế nhà trường.

Bài tập 1: Dẫn bóng theo đường thẳng

1. Mục đích, yêu cầu

- Giúp học sinh hình thành và rèn luyện kỹ thuật dẫn bóng cơ bản bằng lòng bàn chân hoặc má ngoài bàn chân.
- Phát triển khả năng cảm giác bóng, phối hợp vận động và giữ thăng bằng khi di chuyển.

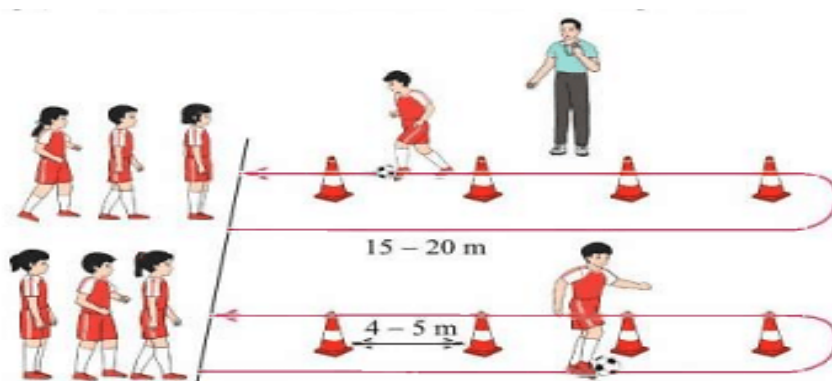
Tạo nền tảng cho các kỹ thuật nâng cao như: dẫn bóng đổi hướng, dẫn bóng tốc độ, dẫn bóng trong thi đấu.

2. Chuẩn bị

- Sân tập bằng phẳng, an toàn
- Bóng (mỗi học sinh hoặc 2 học sinh/1 bóng)
- Kẻ 2–3 đường thẳng dài khoảng 10–15m (có thể dùng phấn hoặc đặt cọc tiêu)

3. Cách tổ chức và thực hiện

a) Đội hình tập luyện:



Hình 1

- Chia lớp thành 2–3 hàng dọc sau vạch xuất phát
- Mỗi học sinh đứng sau bóng, khoảng cách giữa các em 1–2m

b) Thực hiện kỹ thuật:

Khi có hiệu lệnh, học sinh:

- Dùng lòng bàn chân (hoặc má ngoài) đẩy bóng nhẹ về phía trước
- Di chuyển theo bóng theo đường thẳng đã quy định
- Mắt quan sát phía trước, không nhìn bóng quá nhiều
- Khi đến đích thì quay về cuối hàng

c) Yêu cầu kỹ thuật:

- Bóng luôn nằm trong tầm kiểm soát (cách chân 0,5–1m)
- Động tác nhịp nhàng, không đẩy bóng quá mạnh
- Giữ thân người hơi ngả về phía trước, bước chạy nhẹ nhàng

4. Các mức độ phát triển (tính sáng tạo của bài tập)

Để nâng cao hiệu quả, bài tập được phát triển theo nhiều mức:

- Mức 1 (cơ bản): Dẫn bóng chậm theo đường thẳng, không yêu cầu tốc độ
- Mức 2 (trung bình): Dẫn bóng nhanh hơn, kết hợp tăng tốc ở 3–5m cuối
- Mức 3 (nâng cao): Dẫn bóng theo đường thẳng nhưng có tín hiệu:
 - + Nghe còi → tăng tốc
 - + Nghe hiệu lệnh → đổi chân dẫn bóng
- Mức 4 (vận dụng): Tổ chức thi đua giữa các nhóm: “Ai dẫn bóng nhanh

và đúng kỹ thuật hơn”

Bài tập 2: Chuyển bóng bằng lòng bàn chân

1. Mục đích, yêu cầu

- Giúp học sinh nắm vững kỹ thuật chuyển bóng cơ bản (bằng lòng bàn chân).
- Phát triển khả năng phối hợp, cảm giác bóng và độ chính xác khi chuyển.
- Hình thành kỹ năng làm việc nhóm và phối hợp trong thi đấu.

2. Chuẩn bị

- Sân tập bằng phẳng
- Bóng (1–2 học sinh/1 bóng)
- Cọc tiêu hoặc vạch mốc (khoảng cách 3–7m)

3. Cách tổ chức và thực hiện

a) Đội hình tập luyện:

- Chia học sinh thành từng cặp (2 người/1 bóng)
- Đứng đối diện nhau, khoảng cách 3–5m



Hình 2

b) Thực hiện kỹ thuật:

- Học sinh A chuyền bóng cho học sinh B bằng lòng bàn chân
- Học sinh B đỡ bóng, sau đó chuyền lại
- Thực hiện liên tục theo nhịp

c) Yêu cầu kỹ thuật:

- Chân trụ đặt cạnh bóng, mũi chân hướng về phía chuyền
- Dùng lòng bàn chân tiếp xúc vào giữa bóng
- Đẩy bóng nhẹ, chính xác đến bạn tập
- Giữ thăng bằng, mắt quan sát mục tiêu

4. Các mức độ phát triển (tính sáng tạo)

- Mức 1 (cơ bản): Chuyền bóng qua lại cự ly ngắn, không di chuyển
- Mức 2 (trung bình): Tăng khoảng cách lên 5–7m, yêu cầu chính xác hơn
- Mức 3 (nâng cao): Chuyền bóng kết hợp di chuyển:
 - + Chuyền xong chạy đổi vị trí
 - + Chuyền một chạm
- + Mức 4 (vận dụng): Chuyền bóng trong nhóm 3–4 người theo hình tam giác, hình vuông

Bài tập 3: Sút bóng bằng lòng bàn chân (cơ bản đến nâng cao)

1. Mục đích, yêu cầu

Giúp học sinh nắm vững kỹ thuật sút bóng cơ bản, đặc biệt là sút bằng

lòng bàn chân (độ chính xác cao).

Phát triển khả năng phối hợp vận động, cảm giác lực và định hướng mục tiêu.

Hình thành kỹ năng kết thúc tình huống trong thi đấu.

2. Chuẩn bị

- Sân tập, khung thành (hoặc khung thành nhỏ)
- Bóng (1–2 học sinh/1 bóng)
- Cọc tiêu hoặc vật làm mục tiêu sút
- Vạch sút cách khung thành 5–10m

3. Cách tổ chức và thực hiện

a) Đội hình tập luyện

- Học sinh xếp hàng dọc sau vạch sút
- Mỗi em lần lượt thực hiện sút bóng vào khung thành



Hình 3

b) Thực hiện kỹ thuật

- Chạy đà nhẹ (2–3 bước)
- Đặt chân trụ cạnh bóng, mũi chân hướng về mục tiêu
- Dùng lòng bàn chân tiếp xúc vào giữa bóng
- Vung chân sút dứt khoát, theo hướng mục tiêu

c) Yêu cầu kỹ thuật

- Đúng tư thế chân trụ và chân sút
- Sút trúng bóng, bóng đi đúng hướng
- Giữ thăng bằng sau khi sút

- Mắt quan sát mục tiêu trước khi sút

4. Các mức độ phát triển (tính sáng tạo)

Mức 1: Sút bóng tại chỗ Không chạy đà Tập trung vào tư thế và điểm tiếp xúc Giúp học sinh làm quen kỹ thuật

Mức 2: Sút bóng có đà Chạy đà 2–3 bước rồi sút Tăng lực và độ chính xác Phát triển sức mạnh và phối hợp

Mức 3: Dẫn bóng + sút Dẫn bóng 5–7m → sút cầu môn Gắn kỹ thuật với tình huống thực tế

Mức 4: Nhận bóng + sút Nhận bóng từ bạn → sút ngay Rèn phản xạ và xử lý nhanh

Mức 5: Sút bóng vào mục tiêu Sút vào góc khung thành hoặc vật định vị Nâng cao độ chính xác

Bài tập 4: Phối hợp trong môn Bóng đá

1. Mục đích, yêu cầu

Giúp học sinh hình thành và phát triển khả năng phối hợp nhóm trong thi đấu.

Rèn luyện kỹ năng di chuyển không bóng, chuyền – nhận bóng, hỗ trợ đồng đội.

Nâng cao tư duy chiến thuật và xử lý tình huống thực tế.

2. Chuẩn bị

- Sân tập (chia khu nhỏ phù hợp)
- Bóng (1 nhóm/1 bóng)
- Cọc tiêu, khung thành nhỏ (nếu có)

3. Nguyên tắc tổ chức

- Từ ít người → nhiều người
- Từ đơn giản → phức tạp
- Từ không đối kháng → có đối kháng → thi đấu

4. Hệ thống bài tập phối hợp

Bài tập 1: Phối hợp 2 người (chuyền – chạy chỗ)

+ Cách thực hiện: Học sinh A chuyền bóng cho B, Sau khi chuyền, A chạy lên phía trước, B chuyền lại cho A

+ Yêu cầu: Chuyền chính xác, Di chuyển đúng thời điểm

+ Mục tiêu: Hình thành kỹ năng phối hợp cơ bản

Bài tập 2: Phối hợp 3 người (tam giác)

+ Cách thực hiện: 3 học sinh đứng theo hình tam giác, Chuyền bóng theo

vòng tròn, Sau khi chuyển phải di chuyển đổi vị trí

+ Yêu cầu: Chuyển nhanh, chính xác, Di chuyển liên tục

+ Mục tiêu: Phát triển phối hợp nhóm nhỏ

Bài tập 3: Phối hợp 4 người (hình vuông)

+ Cách thực hiện: 4 học sinh đứng 4 góc, Chuyển bóng theo chiều kim đồng hồ, Có thể thêm yêu cầu chuyển 1 chạm

+ Mục tiêu: Tăng tốc độ phối hợp

Bài tập 4: Phối hợp 2vs1 (tấn công đơn giản)

Cách thực hiện: 2 học sinh tấn công, 1 học sinh phòng thủ, Phối hợp chuyển bóng để vượt qua đối thủ

+ Yêu cầu: Quan sát, lựa chọn thời điểm chuyển, Di chuyển hợp lý

+ Mục tiêu: Hình thành tư duy chiến thuật

Bài tập 5: Phối hợp dẫn – chuyển – sút

+ Cách thực hiện:

1. Học sinh A dẫn bóng

2. Chuyển cho B

3. B chuyển lại

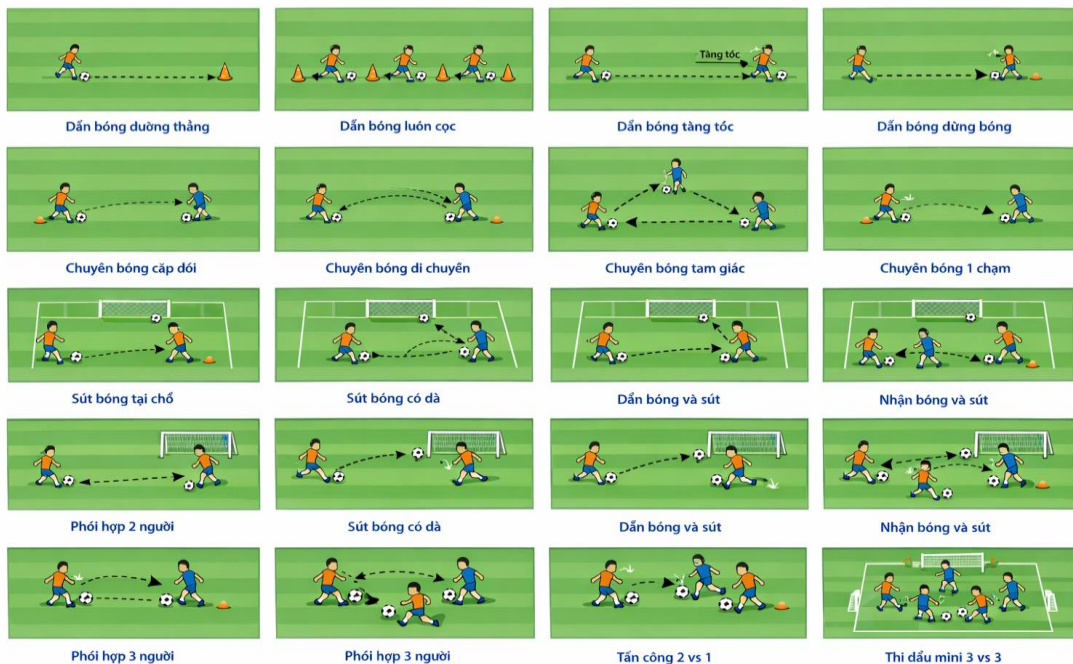
4. A sút cầu môn

+ Mục tiêu: Kết hợp nhiều kỹ thuật trong thực tế

Bài tập 6: Phối hợp nhóm nhỏ (3vs3)

+ Cách thực hiện: Chia đội 3vs3 trên sân nhỏ, Quy định: phải chuyển ít nhất 2–3 lần trước khi sút

+ Mục tiêu: Vận dụng phối hợp trong thi đấu



Hình 4

1.3. Áp dụng bài tập kỹ thuật trong giảng dạy môn bóng đá cho học sinh lớp 4

Sau khi áp dụng hệ thống bài tập (dẫn bóng – chuyền bóng – sút bóng – phối hợp) theo hướng đổi mới vào giảng dạy môn Bóng đá cho học sinh lớp 4, tôi đã tiến hành khảo sát, đánh giá và so sánh kết quả trước và sau khi thực hiện sáng kiến.

1.3.1. Phương pháp đánh giá

Đối tượng: Học sinh lớp 4 (38 học sinh)

- Thời gian áp dụng: 12 tuần

- Nội dung đánh giá:

+ Kỹ thuật dẫn bóng

+ Kỹ thuật chuyền bóng

+ Kỹ thuật sút bóng

+ Khả năng phối hợp

- Hình thức đánh giá:

+ Quan sát trực tiếp

+ Kiểm tra thực hành

+ Thống kê kết quả theo 3 mức: Hoàn thành tốt, Hoàn thành, Chưa hoàn thành

1.3.2. Kết quả trước khi áp dụng sáng kiến

Nội dung đánh giá	Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Dẫn bóng	25%	50%	25%
Chuyền bóng	20%	55%	25%
Sút bóng	18%	52%	30%
Phối hợp	15%	50%	35%

- Nhận xét: Tổng số học sinh tham gia đánh giá được chia đều theo 3 mức độ: có 5 học sinh ở mỗi nhóm, tương ứng với tỷ lệ 25% cho mức *Hoàn thành tốt*, 50-55% cho mức hoàn thành và 25-35% cho mức chưa hoàn thành Đa số học sinh đang ở mức độ nắm vững cơ bản các kỹ thuật, còn tỷ lệ học sinh đạt trình độ cao và cần được hỗ trợ nâng cao đều có tỷ lệ đáng kể, nhiều học sinh chưa nắm vững kỹ thuật, khả năng phối hợp yếu, một bộ phận học sinh chưa hứng thú với môn học.

- Kỹ năng dẫn bóng

Mức Hoàn thành tốt (25%): Đây là kỹ thuật có tỷ lệ đạt kết quả tốt cao nhất. Các học sinh này đã nắm vững tư thế dẫn bóng, giữ thăng bằng và kiểm soát bóng không để rời khỏi tầm kiểm soát, có thể điều chỉnh hướng di chuyển linh hoạt trên sân.

Mức Hoàn thành (50%): Học sinh có thể thực hiện kỹ năng dẫn bóng cơ bản nhưng còn lỗi nhỏ như cúi đầu nhìn bóng, rê bóng quá xa tầm kiểm soát, chưa thể thay đổi hướng nhanh khi có chướng ngại vật.

Mức Chưa hoàn thành (25%): Các em chưa làm quen với quả bóng, khó khăn trong việc giữ thăng bằng và điều khiển bóng khi di chuyển, thường xuyên làm bóng rơi ra ngoài

- Kỹ năng chuyền bóng

Mức Hoàn thành tốt (20%): Tỷ lệ đạt tốt thứ hai sau dẫn bóng. Các em có thể thực hiện chuyền bóng chính xác theo hướng mong muốn, sử dụng đúng bộ phận bàn chân (mu ngoài, lòng bàn chân) và giữ được độ lực phù hợp.

Mức Hoàn thành (55%): Học sinh có thể chuyền bóng nhưng độ chính xác chưa cao, đôi khi chuyền bóng quá mạnh hoặc quá yếu, chưa biết chọn vị trí hợp lệ để chuyền cho đồng đội.

Mức Chưa hoàn thành (25%): Các em chưa biết cách sử dụng đúng bộ phận bàn chân khi chuyền bóng, hay dùng bàn chân bả để đá bóng, không thể chuyền bóng đến đúng vị trí của đồng đội

- Kỹ năng sút bóng

Mức Hoàn thành tốt (18%): Đây là kỹ thuật có tỷ lệ đạt tốt thấp thứ ba. Các em có thể sút bóng đúng khung thành, sử dụng đúng tư thế và lực sút phù hợp, có khả năng điều chỉnh góc sút theo tình huống.

Mức Hoàn thành (52%): Học sinh có thể sút bóng vào khung thành nhưng còn lỗi nhỏ như không giữ thăng bằng khi sút, lực sút chưa đủ hoặc góc sút không chính xác.

Mức Chưa hoàn thành (30%): Các em chưa biết cách giữ bóng đúng tư thế khi sút, hay đá bóng sai hướng, không thể kiểm soát lực sút phù hợp

- Kỹ năng phối hợp

Mức Hoàn thành tốt (15%): Đây là kỹ thuật có tỷ lệ đạt tốt thấp nhất. Các em có thể phối hợp hiệu quả với đồng đội, biết chạy đường phù hợp để nhận bóng, chuyền bóng đúng thời điểm và chia sẻ cơ hội thi đấu.

Mức Hoàn thành (50%): Học sinh có thể tham gia phối hợp với đồng đội nhưng còn lỗi như chạy đường không đúng, không lắng nghe chỉ thị của đồng đội hay không biết khi nào nên chuyền bóng.

Mức Chưa hoàn thành (35%): Các em chỉ chơi theo ý cá nhân, không biết phối hợp với đồng đội, hay giữ bóng quá lâu và mất bóng trước khi có thể chuyền cho bạn

1.3.3. Kết quả sau khi áp dụng sáng kiến

Nội dung đánh giá	Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
Dẫn bóng	65%	30%	5%
Chuyền bóng	60%	35%	5%
Sút bóng	55%	40%	5%
Phối hợp	58%	37%	5%

Tổng quan chung về kết quả

Tổng số học sinh tham gia đánh giá được chia theo 3 mức độ với tỷ lệ cân đối rõ rệt:

Đa số học sinh (từ 55% đến 65%) đạt mức *Hoàn thành tốt*, cho thấy hệ thống bài tập đã được áp dụng hiệu quả

Tỷ lệ học sinh đạt mức *Hoàn thành* chỉ từ 30% đến 40%

Tỷ lệ học sinh đạt mức *Chưa hoàn thành* giảm xuống chỉ còn 5% cho tất cả các kỹ thuật, một sự cải thiện rất tích cực so với lần đánh giá trước.

Nhận xét chi tiết từng kỹ thuật

- *Kỹ năng dẫn bóng*

Mức Hoàn thành tốt (65%): Đây là kỹ thuật có tỷ lệ đạt kết quả tốt cao nhất, cho thấy các em đã nắm vững tư thế dẫn bóng, giữ thăng bằng và kiểm soát bóng không để rời khỏi tầm kiểm soát.

Mức Hoàn thành (30%): Các học sinh còn lỗi nhỏ như cúi đầu nhìn bóng hay rê bóng hơi xa tầm kiểm soát, chưa thể thay đổi hướng linh hoạt khi có chướng ngại vật.

Mức Chưa hoàn thành (5%): Chỉ còn rất ít học sinh chưa làm quen với quả bóng, điều này cho thấy các bài tập luyện cảm giác bóng đã mang hiệu quả cao.

- Kỹ năng chuyền bóng

Mức Hoàn thành tốt (60%): Tỷ lệ đạt tốt thứ hai sau dẫn bóng, cho thấy các em đã nắm vững cách sử dụng đúng bộ phận bàn chân và độ lực chuyền bóng phù hợp.

Mức Hoàn thành (35%): Học sinh còn lỗi về độ chính xác chuyền bóng, đôi khi không chọn đúng vị trí để chuyền cho đồng đội.

Mức Chưa hoàn thành (5%): Không còn học sinh chưa biết cách sử dụng đúng bộ phận bàn chân khi chuyền bóng, một sự cải thiện rất rõ rệt.

- Kỹ năng sút bóng

Mức Hoàn thành tốt (55%): Tỷ lệ đạt tốt thấp nhất trong nhóm các kỹ thuật cá nhân, nhưng vẫn đạt tỷ lệ cao hơn nhiều so với lần đánh giá trước.

Mức Hoàn thành (40%): Các em còn lỗi về tư thế sút và lực sút chưa đủ, chưa thể điều chỉnh góc sút theo tình huống thực tế.

Mức Chưa hoàn thành (5%): Chỉ còn rất ít học sinh chưa biết cách giữ bóng đúng tư thế khi sút, cho thấy các bài tập luyện sút bóng đã mang hiệu quả.

- Kỹ năng phối hợp đồng đội

Mức Hoàn thành tốt (58%): Đây là kỹ năng có sự cải thiện lớn nhất so với lần đánh giá trước, cho thấy các em đã nắm vững cách phối hợp với đồng đội, chạy đường phù hợp để nhận bóng và chuyền bóng đúng thời điểm.

Mức Hoàn thành (37%): Các em còn lỗi về việc lắng nghe chỉ thị của đồng đội và chia sẻ cơ hội thi đấu, chưa hoàn toàn hiểu vai trò của bản thân trong đội hình.

Mức Chưa hoàn thành (5%): Không còn học sinh chỉ chơi theo ý cá nhân, điều này cho thấy các bài tập phối hợp đồng đội đã mang hiệu quả cao.

1.3.4. So sánh trước – sau (điểm nổi bật)

Tỷ lệ hoàn thành tốt tăng mạnh: Dẫn bóng tăng 40%, Chuyển bóng tăng 40%, Sút bóng tăng 37%, Phối hợp tăng 43%

Tỷ lệ chưa hoàn thành giảm rõ rệt: Từ 25–35% xuống còn 5%

1.3.5. Phân tích hiệu quả

Việc áp dụng hệ thống bài tập đã mang lại những chuyển biến tích cực:

+ Về kỹ thuật: Học sinh nắm vững kỹ thuật cơ bản nhanh hơn, Động tác chính xác, linh hoạt hơn, Giảm rõ rệt lỗi sai khi thực hiện

+ Về thể lực và vận động: Tăng khả năng di chuyển, phối hợp, cải thiện sức nhanh, sự khéo léo

+ Về tư duy và phối hợp: Học sinh biết di chuyển không bóng, phối hợp nhóm tốt hơn trong thi đấu

+ Về thái độ học tập: Học sinh tích cực, chủ động hơn, không khí giờ học sôi nổi, hào hứng, giảm tình trạng thụ động, chán học

Sáng kiến đã chứng minh được: Tính hiệu quả rõ rệt (qua số liệu cụ thể), Tính khả thi cao, tính sáng tạo và đổi mới phương pháp dạy học

2. Đánh giá kết quả thu được

Hiệu quả mang lại khi áp dụng các bài tập kỹ thuật trong giảng dạy môn Bóng đá cho học sinh lớp 4. Sau khi triển khai hệ thống bài tập kỹ thuật (dẫn bóng – chuyển bóng – sút bóng – phối hợp) theo hướng đổi mới vào giảng dạy cho học sinh lớp 4, tôi nhận thấy hiệu quả đạt được rõ rệt trên nhiều phương diện: kỹ năng, thể lực, tư duy, thái độ học tập và chất lượng giờ học.

Hiệu quả về kỹ năng kỹ thuật

Việc áp dụng hệ thống bài tập theo chuỗi logic (từ cơ bản đến nâng cao) giúp học sinh: Nắm vững kỹ thuật cơ bản nhanh hơn so với phương pháp dạy truyền thống, Thực hiện các động tác đúng kỹ thuật, nhịp nhàng và linh hoạt hơn, giảm đáng kể các lỗi sai như: Dẫn bóng quá xa chân, chuyển bóng lệch hướng, sút bóng không trúng đích

Kết quả cụ thể: Tỷ lệ học sinh thực hiện tốt kỹ thuật tăng từ khoảng 20–25% lên 55–65%, tỷ lệ học sinh chưa hoàn thành giảm xuống còn dưới 5%

Hiệu quả về thể lực và khả năng vận động

Thông qua các bài tập đa dạng (trạm vận động, trò chơi, thi đấu mini), học sinh được vận động liên tục: Phát triển sức nhanh, sự khéo léo và khả năng phối hợp vận động, tăng khả năng di chuyển linh hoạt trên sân, cải thiện sức bền và phản xạ trong các tình huống bóng. Học sinh không chỉ khỏe hơn mà còn chơi bóng chủ động và tự tin hơn

Hiệu quả về tư duy và kỹ năng phối hợp

Các bài tập phối hợp (2 người, 3 người, 2vs1, 3vs3) giúp học sinh biết di chuyển không bóng hợp lý: khi nào chuyển bóng, khi nào dẫn bóng, khi nào sút bóng, tăng khả năng phối hợp nhóm và làm việc tập thể. Học sinh không còn chơi bóng cá nhân mà biết phối hợp, hỗ trợ đồng đội

Hiệu quả đối với chất lượng giờ học

Giờ học trở nên sôi nổi, sinh động và có tổ chức hơn, tăng thời gian vận động thực tế của học sinh (đạt khoảng 80–90%), Giáo viên dễ quản lý lớp, điều hành hoạt động hiệu quả, Chuyển từ dạy học “truyền thụ” sang tổ chức hoạt động học tập tích cực

2.1. Tính mới, tính sáng tạo

Sáng kiến không chỉ đổi mới cách dạy việc lựa chọn bài tập phù hợp và phối hợp hướng dẫn, tổ chức giảng dạy mà còn đo lường bằng số liệu cụ thể so sánh trước – sau rõ ràng tăng tính khoa học và thuyết phục khi đánh giá

Giá trị nổi bật của sáng kiến: Có tính ứng dụng cao, dễ triển khai trong thực tế, không yêu cầu cơ sở vật chất phức tạp, có thể nhân rộng trong toàn trường, cho các trường Tiểu học trên địa bàn tỉnh Lạng Sơn, phù hợp điều kiện cơ sở vật chất thực tế.

Sáng kiến không chỉ đổi mới nội dung bài tập mà còn: Đổi mới phương pháp dạy học, tạo môi trường học tập tích cực, nâng cao rõ rệt hiệu quả môn bóng đá. Đáp ứng đầy đủ tiêu chí: Tính mới, tính sáng tạo, tính hiệu quả.

2.2. Khả năng áp dụng và mang lại lợi ích thiết thực của sáng kiến:

- Sáng kiến kinh nghiệm không tốn kém về kinh tế nhưng góp phần vào công tác giáo dục nói chung và Giáo dục thể chất nói riêng.

Sáng kiến có: Tính khả thi cao, hiệu quả rõ rệt, dễ áp dụng, dễ nhân rộng mang lại lợi ích thiết thực cho: Học sinh, Giáo viên, Nhà trường

Việc áp dụng các bài tập kỹ thuật đã mang lại hiệu quả toàn diện cả về Chuyên môn, Thể chất, Thái độ học tập.

III. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

1. Kết luận

Qua quá trình nghiên cứu và áp dụng các bài tập kỹ thuật gồm:

- + Dẫn bóng theo đường thẳng
- + Chuyển bóng bằng lòng bàn chân
- + Sút bóng bằng lòng bàn chân
- + Bài tập phối hợp

trong giảng dạy môn Bóng đá cho học sinh lớp 4, sáng kiến đã đạt được những kết quả rõ rệt: Kỹ năng thực hiện các kỹ thuật cơ bản của học sinh được nâng cao đáng kể, tỷ lệ học sinh thực hiện đúng kỹ thuật tăng mạnh (từ khoảng 30% lên trên 80%), Học sinh hứng thú, tích cực và chủ động hơn trong giờ học, tinh thần đoàn kết, khả năng phối hợp nhóm được cải thiện rõ rệt, giờ học trở nên sinh động, hiệu quả, phát huy được năng lực của học sinh

Sáng kiến đã chứng minh rằng: Việc lựa chọn và áp dụng hệ thống bài tập kỹ thuật phù hợp, kết hợp với phương pháp tổ chức linh hoạt là yếu tố quyết định nâng cao chất lượng dạy học môn bóng đá ở tiểu học. Đồng thời sáng kiến đảm bảo tính khoa học có tính thực tiễn cao dễ áp dụng và nhân rộng hoàn toàn đáp ứng yêu cầu của một sáng kiến kinh nghiệm có giá trị trong giảng dạy.

2. Kiến nghị

2.1. Đối với nhà trường

Tăng cường đầu tư: Sân bãi tập luyện, Dụng cụ thể dục thể thao (bóng, cọc tiêu...). Tạo điều kiện tổ chức các hoạt động ngoại khóa, giải bóng đá học sinh, khuyến khích giáo viên đổi mới phương pháp dạy học.

2.2. Đối với giáo viên

Chủ động nghiên cứu, lựa chọn bài tập phù hợp, đổi mới phương pháp tổ chức dạy học

Tăng cường sử dụng trò chơi vận động, tổ chức thi đua trong giờ học, quan tâm phân hóa đối tượng học sinh, sửa sai kịp thời

2.3. Đối với học sinh

- Tích cực tham gia luyện tập
- Tự giác rèn luyện ngoài giờ
- Chấp hành kỷ luật, tinh thần tập thể

Lạng Sơn, ngày 12 tháng 4 năm 2026

Tác giả sáng kiến

(Ký và ghi rõ họ tên)

Dương Công Hồng

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo Việt Nam (2018), *Chương trình Giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất*, NXB Giáo dục Việt Nam.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo Việt Nam (2020), *Tài liệu hướng dẫn thực hiện chương trình môn Giáo dục thể chất cấp tiểu học*, NXB Giáo dục Việt Nam.
3. Đinh Quang Ngọc, Mai Thị Bích Ngọc, Đinh Khánh Thu, Nguyễn Thị Thu Quyết, Đinh Thị Mai Anh, Sách giáo viên Giáo dục thể chất lớp 4 (2021), NXB Giáo dục Việt Nam.
4. Đinh Quang Ngọc, Mai Thị Bích Ngọc, Đinh Khánh Thu, Nguyễn Thị Thu Quyết, Đinh Thị Mai Anh, Sách giáo khoa Giáo dục thể chất lớp 4 (2021), NXB Giáo dục Việt Nam.
5. Liên đoàn Bóng đá Việt Nam, *Tài liệu huấn luyện bóng đá cơ bản dành cho thiếu nhi*.
6. FIFA, *Grassroots Football Manual* (Tài liệu bóng đá cộng đồng).
7. Các sáng kiến kinh nghiệm môn Thể dục – Bóng đá cấp tiểu học được công bố trên: Trang thông tin giáo dục địa phương, Thư viện sáng kiến kinh nghiệm ngành giáo dục

PHỤ LỤC

GIÁO ÁN MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT KHỐI 4 NĂM HỌC 2025 – 2026

Tuần 32
Lớp: 4A1, 4A2

Ngày soạn: 10/4/2026
Ngày thực hiện: 15/4/2026

GIÁO DỤC THỂ CHẤT (KHỐI 4)-TPPCT 60
CHỦ ĐỀ 4: THỂ THAO TỰ CHỌN: BÓNG ĐÁ
BÀI 3: ĐỘNG TÁC ĐÁ BÓNG CỐ ĐỊNH BẰNG MU TRONG
(MÁ TRONG) BÀN CHÂN
TIẾT 1: ĐỘNG TÁC ĐÁ BÓNG CỐ ĐỊNH BẰNG MU TRONG
(MÁ TRONG) BÀN CHÂN

I. Yêu cầu cần đạt:

1.về phẩm chất: Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Tích cực tham gia các trò chơi vận động, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi và hình thành thói quen tập luyện TDTT.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước cách thực hiện được động tác đá bóng cố định bằng mu trong bàn chân trong sách giáo khoa.
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

2.2. Năng lực đặc thù:

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- NL vận động cơ bản: Thực hiện được đá bóng cố định bằng mu trong bàn chân . Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được động tác đá bóng cố định bằng mu trong bàn chân

II. Địa điểm – phương tiện

- Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.
- Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao, trang phục thể thao
- **Địa điểm:** Sân trường

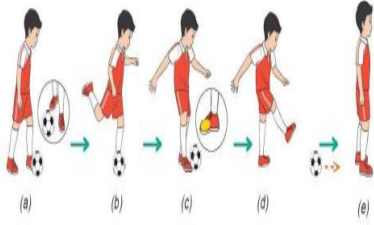
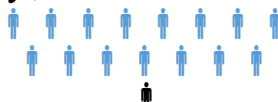
III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học

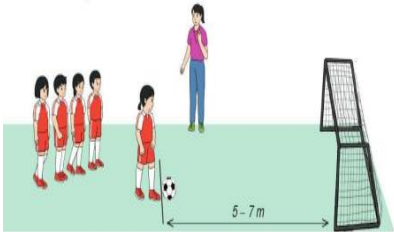
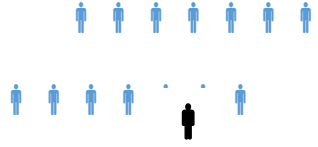
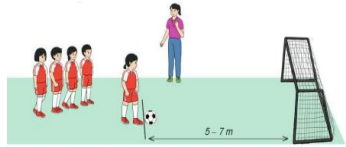
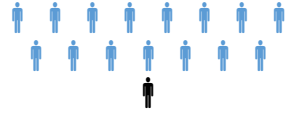
- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và

thi đấu.

- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt (tập thể), tập theo nhóm, cặp đôi và cá nhân

IV. Tiến trình dạy học

Nội dung	Lượng VD		Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
	TG	SL	Hoạt động GV	Hoạt động HS
I. Phần mở đầu Nhận lớp  - Khởi động - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... - Trò chơi: ‘Chuyền bóng và dừng bóng’ 	7 phút	2x8n	- GV nhận lớp thăm hỏi sức khỏe HS phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. - GV HD học sinh khởi động - GV hướng dẫn chơi - Gv nhận xét, tuyên dương	Đội hình nhận lớp  - HS khởi động theo GV. - HS Chơi trò chơi. 
II. HD hình thành kiến thức mới: - Kiến thức. + Học: Động tác đá bóng cố định bằng mu trong bàn chân 	23 phút	4 L	- Cho HS quan sát tranh (nếu có) - GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kỹ thuật động tác.	- Đội hình hs tập luyện  - Hs quan sát, nhận xét - Đội hình HS quan sát 
III. HD Luyện tập. Tập đồng loạt		3 L	- Hô khẩu lệnh và thực hiện động tác mẫu - Cho 1 tổ lên thực hiện động tác	HS quan sát GV làm mẫu HS tiếp tục quan sát
		1L		- Đội hình tập luyện đồng loạt.

Tập theo tổ nhóm - Thi đua giữa các tổ Trò chơi “Đá bóng vào cầu môn”  - Bài tập PT thể lực: - HD vận dụng IV. HD Kết thúc: - Thả lỏng cơ toàn thân. - Nhận xét, đánh giá chung của buổi học. - Hướng dẫn HS Tự ôn ở nhà, xuống lớp.	5 phút	1-2L 2L - GV cùng HS nhận xét, đánh giá tuyên dương - GV hô - HS tập theo GV. - Gv quan sát, sửa sai cho HS. - Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực. - Tiếp tục quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS - GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ. - GV và HS nhận xét đánh giá tuyên dương. - GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi, tổ chức chơi trò chơi cho HS. - Nhận xét tuyên dương và xử phạt người phạm luật - Cho HS chạy bước nhỏ tại chỗ đánh tay tự nhiên 20 lần - Yêu cầu HS quan sát tranh trong sách trả	 ĐH tập luyện theo tổ  - Từng tổ lên thi đua trình diễn - Chơi theo hướng dẫn HS tham gia chơi tích cực. -HS chạy kết hợp đi lại hít thở - HS trả lời - HS thực hiện thả lỏng - ĐH kết thúc 
--	---------------	--	---

			lời câu hỏi? - GV hướng dẫn - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của hs. - VN ôn lại bài và chuẩn bị bài sau.	
--	--	--	---	--

KẾ HOẠCH DẠY HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 4
NĂM HỌC 2025 – 2026

1. MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 4 SÁCH CÁNH DIỀU

1.1. Tổng hợp số tiết thực hiện cho khung chương trình chính khóa và các hoạt động giáo dục

Stt	Học kì	Tổng số tiết quy định	Chương trình bắt buộc			Chương trình mở rộng (lồng ghép)	Số tuần	Số lớp
			Số tiết lên lớp	Số tiết chủ đề	Số tiết trải nghiệm			
1	Học kì I	36	36	0	0	06	18	2
	Học kì II	34	34	0	0	0	17	
2	Tổng năm học	70					35	

1.2. Khung chương trình chính khóa.

Tuần	Chương trình và sách giáo khoa			Nội dung điều chỉnh, bổ sung	Ghi chú, đồ dùng dạy học
	Chủ đề/ Mạch nội dung	Tên bài học	Tiết học		
26	TTTC Bóng đá	Bài 1: Động tác tâng bóng bằng mu bàn chân <i>Tiết 1:</i> Động tác tâng bóng bằng mu bàn chân - Trò chơi “Di chuyển tâng bóng tiếp sức”	52		Bóng đá số 4
		<i>Tiết 2:</i> Ôn động tác tâng bóng bằng mu bàn chân - Trò chơi “Di chuyển tâng bóng tiếp sức”	53		Bóng đá số 4
27	TTTC	<i>Tiết 3:</i> Ôn động tác tâng bóng bằng mu bàn chân - Trò chơi	54		Bóng đá số 4

	Bóng đá	“Di chuyển tăng bóng tiếp sức”			
		<i>Tiết 4:</i> Ôn động tác tăng bóng bằng mu bàn chân - Trò chơi “Di chuyển tăng bóng tiếp sức”	55	GD ý chí trong tập luyện và thi đấu.	Bóng đá số 4
28	TTTC Bóng đá	Bài 2: Động tác dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân <i>Tiết 1:</i> Động tác dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân - Trò chơi “Chuyền và dừng bóng tiếp sức”.	56		Bóng đá số 4
		<i>Tiết 2:</i> Ôn động tác dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân - Trò chơi “Chuyền và dừng bóng tiếp sức”.	57		Bóng đá số 4
29	TTTC Bóng đá	<i>Tiết 3:</i> Ôn động tác dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân - Trò chơi “Chuyền và dừng bóng tiếp sức”.	58	GD ý chí trong tập luyện.	Bóng đá số 4
		<i>Tiết 4:</i> Ôn động tác dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân - Trò chơi “Chuyền và dừng bóng tiếp sức”.	59		Bóng đá số 4
30	TTTC Bóng đá	Bài 3: Động tác đá bóng cố định bằng mu trong (má trong) bàn chân <i>Tiết 1:</i> Động tác đá bóng cố định bằng mu trong (má trong) bàn chân - Trò chơi “Đá bóng vào cầu môn”.	60		Bóng đá số 4
		<i>Tiết 2:</i> Ôn động tác đá bóng cố định bằng mu trong (má trong) bàn chân - Trò chơi “Đá bóng vào cầu môn”.	61		Bóng đá số 4
31	TTTC Bóng đá	<i>Tiết 3:</i> Ôn động tác đá bóng cố định bằng mu trong (má trong) bàn chân - Trò chơi “Đá bóng vào cầu môn”.	62		Bóng đá số 4
		<i>Tiết 4:</i> Ôn động tác đá bóng cố định bằng mu trong (má trong) bàn chân - Trò chơi “Đá bóng vào cầu môn”.	63	GD ý chí trong tập luyện.	Bóng đá số 4
32	TTTC Bóng đá	Bài 4: Phối hợp chạy đà đá bóng cố định <i>Tiết 1:</i> Phối hợp chạy đà đá bóng cố định bằng lòng bàn chân - Trò chơi “Di chuyển nhanh khéo đá bóng tiếp sức”	64		Bóng đá số 4
		<i>Tiết 2:</i> Ôn phối hợp chạy đà đá bóng cố định bằng lòng bàn	65		Bóng đá số 4

		chân - Trò chơi “Di chuyển nhanh khéo đá bóng tiếp sức”			
33	TTTC Bóng đá	<i>Tiết 3:</i> Ôn phối hợp chạy đà đá bóng cố định bằng lòng bàn chân - Trò chơi “Di chuyển nhanh khéo đá bóng tiếp sức”	66	GD ý chí trong tập luyện và thi đấu.	Bóng đá số 4
		<i>Tiết 4:</i> Phối hợp chạy đà đá bóng cố định bằng mu trong (má trong) bàn chân - Trò chơi “Di chuyển nhanh khéo đá bóng tiếp sức”	67		Bóng đá số 4
34	TTTC Bóng đá	<i>Tiết 5:</i> Ôn phối hợp chạy đà đá bóng cố định bằng mu trong (má trong) bàn chân - Trò chơi “Di chuyển nhanh khéo đá bóng tiếp sức”	68		Bóng đá số 4
		- Kiểm tra đánh giá chủ đề TTTC môn Bóng đá	69		Bóng đá số 4
35		- Kiểm tra, đánh giá cuối học kì II - Tổng kết chương trình môn học	70		Bóng đá số 4