

VIỆN KHOA HỌC THỂ DỤC THỂ THAO
SỞ THỂ DỤC THỂ THAO TỈNH NGHỆ AN

**CHƯƠNG TRÌNH BÓNG ĐÁ
CHO HỌC SINH TIỂU HỌC
(6 TUỔI)**

5072- GA87

257/105

CHƯƠNG TRÌNH BÓNG ĐÁ CHO HỌC SINH TIỂU HỌC (6- 8 TUỔI).

LỜI NÓI ĐẦU:

Nghệ An là một tỉnh rất giàu truyền thống Cách mạng, nói tới Nghệ An là nói tới quê hương Xô Viết - quê hương Cách mạng Việt Nam. Những năm gần đây, Nghệ An còn là một tỉnh mà bóng đá rất được ưa chuộng và phát triển. Người Nghệ An là những khán giả trung thành, cuồng nhiệt họ cũng là những người rất đam mê tập luyện và thi đấu bóng đá. Người Nghệ An có quyền tự hào về trình độ bóng đá của mình - khi tham dự các giải của quốc gia, Nghệ An hầu như đã giành được hết các danh hiệu cao nhất. Nhiều năm nay các cầu thủ của Tỉnh đã giữ vị trí quan trọng trong đội hình các đội tuyển quốc gia Việt Nam. Nhìn chung bóng đá của Nghệ An đã, đang và sẽ giữ vai trò lớn lao đối với sự phát triển của nền bóng đá Việt Nam. Hiện nay, hệ thống thi đấu bóng đá từ lứa tuổi nhi đồng trở lên của Nghệ An đã được ổn định. Công tác đào tạo cầu thủ cho các tuyển của Nghệ An đã được thực hiện khoa học và có hiệu quả. Tuy nhiên công tác đào tạo các cầu thủ ở tuổi nhi đồng và nhỏ hơn chưa được đồng bộ (từ khâu tổ chức, hướng dẫn chuyên môn và đầu tư kinh phí...). Tại các cơ sở, để có đội tham dự giải, người ta chỉ chọn một số em ở độ tuổi cần thiết rồi tập trung cho tập luyện trước giải ít lâu. Thời gian đó dài, ngắn là tùy theo khả năng đầu tư kinh phí của từng cơ sở. Với cách này, không thể nâng cao trình độ bóng đá phổ cập trong các em học sinh ở tuổi nhi đồng, vì vậy không thể chọn được đúng các cầu thủ tiêu biểu, khả dĩ xứng đáng đại diện cho trình độ bóng đá nhi đồng của cơ sở đó, giúp cho trình độ của giải nhi đồng cũng đạt ở mức cao hơn. Khắc phục tình trạng trên, nhất thiết cần phổ cập tập luyện bóng đá có tổ chức, hướng dẫn chuyên môn cho trẻ em ngay từ tuổi nhi đồng - học sinh bậc tiểu học. Làm tốt việc này không chỉ phát triển phong trào tập luyện và thi đấu bóng đá của lứa tuổi nhi đồng, đáp ứng nguyện vọng của các em (mặc dù nếu không có tổ chức và hướng dẫn, các em nhi đồng vẫn đá bóng, đá bất kỳ loại bóng gì và bất kỳ ở đâu, lúc nào một cách tự phát!) và hơn nữa, chúng ta đã giúp các em sử dụng thời gian nhàn rỗi một cách lành mạnh, bổ ích, vừa phát triển cơ thể toàn diện vừa cuốn hút được hầu hết trẻ em tập luyện bóng đá, nhờ đó các em có thể bộc lộ tài năng của mình, hiệu quả tuyển chọn sẽ được nâng cao, cung cấp được các tài năng trẻ, xứng đáng được đào tạo tiếp ở lứa tuổi cao hơn.

Mặt khác, thực tiễn cũng cho thấy rằng, các cầu thủ bóng đá xuất sắc của Việt Nam nói riêng và thế giới nói chung, đều bắt đầu sự nghiệp bóng đá của mình rất sớm. Họ đã đá bóng như chơi các trò chơi khác. Họ đá bóng không cần có sự tổ chức của các nhà quản lý, họ đá bóng mà không có sự hướng dẫn hoặc dạy bảo của các nhà chuyên môn. Chỉ khi sự ham mê và tài năng của họ (so với bạn bè cùng lứa tuổi, thậm chí so với cả các bậc đàn anh) được gia đình và các nhà chuyên môn biết đến, họ mới được đưa vào tập luyện có bài bản tại các cơ sở đào tạo cầu thủ bóng đá các loại...

Vì những lý do trên việc phổ cập bóng đá cho lứa tuổi nhi đồng trở xuống là một điều tất yếu và muốn vậy, trước hết cần có một chương trình huấn luyện phù hợp.

Chương trình này được biên soạn nhằm phục vụ phổ cập tập luyện và thi đấu bóng đá cho học sinh bậc tiểu học - lứa tuổi 6 - 8. Chương trình sẽ được thử nghiệm tại 2 trường tiểu học ở Nghệ An. Sau khi hoàn thiện, Chương trình sẽ được phổ biến áp dụng rộng rãi ở Nghệ An và cả nước.

MỤC ĐÍCH :

Thông qua việc tổ chức, hướng dẫn tập luyện bóng đá, *phát triển toàn diện các tố chất thể lực, trang bị một số kỹ thuật cơ bản và hình thành trong các em học sinh tiểu học lòng ham thích tập luyện và thi đấu bóng đá.*

NHIỆM VỤ:

Để đạt mục đích trên, Chương trình cần giải quyết các nhiệm vụ sau:

- 1) *Phát triển toàn diện các tố chất thể lực cơ bản cho học sinh, giúp các em thi đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể từ loại khá trở lên.*
- 2) *Day cho học sinh thực hiện được một số kỹ thuật cơ bản của bóng đá (dùng, đá, dẫn, chuyền, ném biên) và luật lệ áp dụng trong bóng đá mini.*
- 3) *Hình thành cho học sinh thói quen tập luyện bóng đá, ham thích xem và trực tiếp tham gia thi đấu bóng đá.*

Chương trình được soạn cho từng bậc tuổi ứng với mỗi lớp của bậc tiểu học với các nhiệm vụ cụ thể và được nâng cao dần cho đến lớp cuối cấp.

Căn cứ vào chương trình môn học Thể dục nội khoá ở bậc tiểu học do Bộ GD-ĐT, từ lớp 4 mới có giờ cho môn thể thao tự chọn. Vì vậy, cho đến lớp 3, học sinh chỉ được tập bóng đá ở giờ ngoại khoá với quỹ thời gian mỗi tuần 3 buổi, mỗi buổi kéo dài 1 giờ (60 phút). Với mỗi lớp học, chương trình này cũng chia theo 2 học kỳ, nhưng mỗi học kỳ đều kết thúc sớm 1 tháng để học sinh tập trung thi hết học kỳ 1 và thi kết thúc năm học.

CHƯƠNG TRÌNH PHỔ CẬP BÓNG ĐÁ CHO HỌC SINH LỚP 1 (6 TUỔI).

MỤC ĐÍCH:

Thông qua các trò chơi và bài tập với bóng, vừa phát triển thể lực toàn diện vừa nâng cao khả năng điều khiển bóng bằng tay và bằng chân của học sinh, bước đầu giới thiệu cho học sinh một vài kỹ thuật cơ bản của bóng đá và cho các em thực hành ở mức thấp, đồng thời tiếp tục chú ý hình thành trong học sinh lòng yêu thích bóng đá (ham mê xem, tập và thi đấu bóng đá).

NHIỆM VỤ:

- 1) Phát triển toàn diện các tố chất thể lực, giúp học sinh đạt tiêu chuẩn RLTT từ mức khá trở lên.
- 2) Giới thiệu và hướng dẫn cho học sinh tập một số kỹ thuật cơ bản của bóng đá : Dừng bóng, dẫn bóng, đá bóng (đá bóng xa và đá chính xác) bằng lòng bàn chân.
- 3) Nâng cao lòng ham muốn tập luyện và thi đấu bóng đá: ý thức tổ chức, kỷ luật trong tập luyện, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau để học tập đạt kết quả cao.

PHÂN BỐ THỜI GIAN:

Toàn bộ Chương trình bóng đá cho học sinh lớp 1 được thực hiện ở giờ ngoại khoá; mỗi tuần tập 3 buổi , mỗi buổi kéo dài 1 giờ vào buổi chiều (hoặc buổi sáng với các lớp học chiều). Tổng số giáo án là 7 tháng x 4 tuần x 3 buổi = 84; trong đó gồm 2 giáo án giành cho kiểm tra ban đầu 3 giáo án để kiểm tra giữa quãng, 3 giáo án kiểm tra kết thúc và 11 giáo án cơ động vì các lý do đột xuất (thời tiết xấu, công việc của trường, địa phương ...); số giáo án tập thực hành là 65.

TIẾN TRÌNH :

Tiến trình giảng dạy huấn luyện của Chương trình được giới thiệu trong bảng 1. Tiến trình này chỉ cho biết kế hoạch tập luyện của phần trọng động của từng giáo án với 2 nhiệm vụ lớn là huấn luyện thể lực toàn diện và dạy kỹ thuật cơ bản. Các phần khởi động, hồi tĩnh và nhiệm vụ giáo dục tư tưởng và lòng ham thích tập luyện và thi đấu bóng đá sẽ được trình bày riêng.

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG TIẾN TRÌNH:

Khi thực hiện tiến trình này, cần thiết nắm vững các nguyên tắc trong giảng dạy, huấn luyện TDTT, đặc biệt là phải nắm vững các đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi của học sinh để đặt nhiệm vụ, yêu cầu và lựa chọn giải pháp phù hợp; đảm bảo hiệu quả tập luyện và an toàn tuyệt đối, nhất là là sự phát triển cơ thể toàn diện cho học sinh.

Các bài tập và trò chơi:

Các bài tập và trò chơi được lựa chọn để giải quyết các nhiệm vụ huấn luyện là phần mềm, căn cứ vào các điều kiện cụ thể (học sinh, dụng cụ, sân tập..) có thể dùng các bài tập, trò chơi khác có cùng tác dụng nhưng lại cho hiệu quả cao hơn.

Các trò chơi thường gây hưng phấn tập luyện, nhất là với trẻ em, tuy nhiên lại có nhược điểm: lượng vận động ở người tập khó đồng đều. Vì vậy cần có điều chỉnh, không để có sự quá chênh lệch trong mức độ dùng sức của học sinh trong lớp.

Khởi động: Đây là phần không thể thiếu trong mỗi buổi tập. Thông thường, phải có cả khởi động chung (chạy nhẹ nhàng, xoay các khớp, chạy tăng tốc độ...) và khởi động chuyên môn. Cũng có khi phần khởi động được kéo dài - khi kết hợp tập mềm dẻo, khéo léo. Do chưa có ý thức đầy đủ, trẻ em thường không nghiêm túc thực hiện khởi động. Cần nhắc nhở để các em hiểu ý nghĩa của khởi động và khởi động tốt.

- Giới thiệu một bài khởi động (có thể thay đổi)
 - Chạy nhẹ nhàng 3-4 phút.
 - Xoay (theo vòng tròn và theo 2 chiều) các khớp: cổ, 2 vai, khuỷu tay, cổ tay, hông, gối, cổ chân
 - Các động tác căng cơ:
 - + Xoạc dọc
 - + Xoạc ngang
 - + Đứng 2 bàn chân rộng bằng vai, cúi gập người về phía trước 2 bàn tay với 2 mũi 2 bàn chân (giữ nguyên tư thế 15-20 giây)
 - Các động tác di chuyển
 - + Chạy bước đệm kết hợp quay tay vòng tròn.
 - + Chạy bước đệm kết hợp đánh tay lên cao.

Hồi tĩnh: Đây cũng là một phần quan trọng của mỗi buổi tập. Tuy nhiên lại thường bị không chỉ người tập, mà cả giáo viên, huấn luyện viên coi nhẹ. Phần này thường bị phần trước lấn sang, hoặc chỉ được nhắc nhở và thực hiện lấy lệ. Cần thấy rằng việc nghiêm túc thực hiện hồi tĩnh sau khi đã tập mệt, ngoài tác dụng thúc đẩy quá trình hồi phục ở cơ thể người tập, tránh được các tác động xấu của tập luyện, còn có tác dụng rèn luyện tinh thần vượt khó và kỷ luật tập luyện cho học sinh.

- Giới thiệu một bài hồi tĩnh (có thể thay đổi để phù hợp với cường độ vận động trong từng giáo án):
 - Chạy nhẹ nhàng, thả lỏng kết hợp với thở sâu 2-3 phút.
 - Thả lỏng tay (2 người đối diện cầm tay nhau, mình hơi cúi về phía trước, lắc dung mạnh 2 tay)
 - Thả lỏng chân: ngồi hoặc nằm đưa 2 chân lên cao, lắc mạnh, rung mạnh 2 chân.

Kiểm tra: Để đánh giá hiệu quả của Chương trình, trong quá trình thực nghiệm, học sinh phải qua 3 lần kiểm tra:

- 1) Kiểm tra ban đầu: Do chưa qua học kỹ thuật, nên kiểm tra chỉ gồm: Chiều cao, cân nặng và các chỉ tiêu của tiêu chuẩn RLTT của học sinh 6 tuổi.
- 2) Kiểm tra giữa quăng: Thực hiện sau khi đã hoàn thành nhiệm vụ học kỹ thuật; Vì vậy trong nội dung kiểm tra ngoài các nội dung đã thực hiện ở kiểm tra ban đầu, còn có các nội dung để đánh giá trình độ kỹ thuật dùng. đá, dẫn bóng của từng học sinh. Kết quả kiểm tra

này là căn cứ để có những điều chỉnh phù hợp trong kế hoạch huấn luyện ở thời gian còn lại. Trước kiểm tra có 3 giáo án ôn tập.

- 3) Kiểm tra kết thúc: Kết thúc Chương trình có kiểm tra với nội dung của kiểm tra giữa quãng để tiện cho việc so sánh. Trước kiểm tra có 5 giáo án ôn tập. Cần chú ý để em nào yếu nội dung nào thì được tập ở nội dung đó.

CÁC BÀI TẬP NHẪM GIẢI QUYẾT CÁC NHIỆM VỤ KỸ THUẬT:

1. Giảng dạy kỹ thuật đá lòng

- 1.1- Đứng tại chỗ mô phỏng động tác đá lòng không bóng
- Đứng tại chỗ thực hiện động tác đánh lăng chân về sau, ra trước, xoay bàn chân (bẻ mũi chân ra ngoài 90 độ) 15-20 lần
 - Thực hiện động tác đánh lăng chân về sau ra trước, xoay bàn chân mũi chân ra ngoài 90 độ) nhưng chân trụ hơi khụy ở khớp gối trước khi đá lăng chân về trước.
- 1.2- Đứng tại chỗ đá lòng vào bóng chết.
- Đứng tại chỗ, chân trụ đứng ngang với bóng, cách 1/2 bàn chân, chân kia đá lòng vào bóng nhồi cát (hoặc 1 bạn dùng chân giữ bóng chết cho bạn mình thực hiện kỹ thuật)
- Yêu cầu: chậm kỹ thuật chuẩn.
- 1.3- Đá bóng đi
- Cùng như 1.2 nhưng đá bóng đi (không có người giữ bóng)
- 1.4- Chạy đà đá lòng vào bóng chết
- Đứng cách bóng 1-1,5 m chạy đà đặt chân trụ ngang và cách bóng 15 - 20cm, chân kia đá lòng vào tâm bóng (bóng được bạn dùng chân giữ bóng chết, hoặc đá vào bóng nhồi cát)
- Yêu cầu: chậm, kỹ thuật chuẩn
- 1.5- Đá bóng chính xác bằng lòng, khoảng cách gần (2-3m).
- 2 người 1 bóng, đứng đối diện cách nhau 2-3m lần lượt đá bóng sệt cho nhau (đá bóng chết).
- Sau đó kéo dần khoảng cách lên 5-7m.
- 1.6- Đá bóng chính xác bằng lòng khoảng cách 2-3m(bóng động)
- 2 người 1 bóng đối diện cách nhau 2-3m, cầu thủ có bóng đá nhẹ bóng về trước, sau đó chạy lên đá bóng bằng lòng bàn chân cho cầu thủ đối diện, bài tập cứ lặp lại liên tục như vậy 2-3 phút.
- 1.7- Đối luyện đá bóng chính xác bằng lòng - bóng động 1 chạm khoảng cách ban đầu là 2-3m, sau đó là 5-7m.
- Những lỗi thường mắc và cách khắc phục.
 - Đặt chân trụ sai
 - Khi tiếp xúc bóng, cổ chân không cứng và không bẻ mũi bàn chân ra ngoài 90 độ

2. Giảng dạy kỹ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân.

- 2.1- Đứng tại chỗ dừng bóng bằng lòng bàn chân, bóng sệt chậm.

- Các cầu thủ đứng tại chỗ, đưa chân về trước, đồng đội chuyền bóng sệt bằng lòng bàn chân về phía mình, khi bóng tiếp xúc chân, lập tức kéo chân về sau làm động tác hoãn xung.
- 2.2- Đứng tại chỗ dùng bóng bằng lòng bàn chân - bóng đi nhanh .
 - Cũng như 2.1 nhưng bóng đi nhanh hơn.
- 2.3- Dùng bóng bằng lòng bàn chân có đà.
 - Đồng đội chuyền bóng lăn sệt từ từ đến , cầu thủ thực hiện kỹ thuật chạy đà về trước, khi bóng đến tầm thì chân trụ đứng lại, hơi khụy khớp gối, chân kia làm động tác hoãn xung giữ bóng bằng lòng bàn chân.
- 2.4- Đối luyện đá, dùng bóng bằng lòng bàn chân.
 - 2 người 1 bóng đối diện cách nhau 2-3m, cầu thủ có bóng thực hiện kỹ thuật đá lòng sệt bằng lòng bàn chân cho cầu thủ đối diện, cầu thủ này thực hiện kỹ thuật dùng bóng bằng lòng bàn chân, sau đó đặt bóng chết và thực hiện kỹ thuật đá lòng sệt trả lại cho cầu thủ đối diện... bài tập cứ lặp lại như vậy.
- 3. Giảng dạy kỹ thuật dùng bóng bằng gan bàn chân.
 - 3.1- Dùng bóng bằng gan bàn chân, bóng sệt chậm.
 - Mỗi cầu thủ đứng tại chỗ trên 1 chân, chân kia mũi chân chéch lên trên, gót chân chúc xuống dưới, cách mặt đất 10-15cm, 1 đồng đội lăn nhẹ bóng tới(hoặc đá) khi bóng vừa chạm gan bàn chân, cầu thủ ấn nhẹ bóng xuống đất, sau đó lăn nhẹ (hoặc đá) trả lại cho cầu thủ kia .. bài tập cứ lặp lại như vậy 3-5 phút
 - 3.2- Đá bóng chính xác bằng lòng, nhận bóng bằng gan bàn chân bóng đi chậm khoảng cách 2-3m.
 - 2 cầu thủ 1 bóng đối diện cách nhau 2-3 m, cầu thủ có bóng đá lòng sệt nhẹ cho cầu thủ đối diện, cầu thủ này thực hiện kỹ thuật dùng bóng bằng gan bàn chân, giữ cho bóng chết song lại đá trả lại cho bạn ... bài tập cứ như vậy 3-5 phút.
 - 3.3- Đá bóng chính xác bằng lòng, nhận bóng bằng gan bàn chân, bóng đi nhanh hơn, khoảng cách 5-7m
 - Cũng như 3.2 nhưng kéo dài khoảng cách 5-7m và bóng đi nhanh hơn.
- 4. Giảng dạy kỹ thuật dẫn bóng.
 - 4.1- Dẫn bóng bằng lòng bàn chân, di chuyển chậm 10-15m (dẫn bằng cả 2 chân)
 - 2 người 1 bóng, người có bóng dẫn bóng bằng lòng bàn chân (cả 2 chân) với tốc độ chậm 10-15m, sau đó chuyền bóng cho người tiếp. ... bài tập cứ lặp lại như vậy.
 - Yêu cầu: dẫn bóng chậm, luân phiên 2 chân, bóng không cách xa người quá 1m.
 - 4.2- Dẫn bóng đổi hướng theo tín hiệu của HLV.
 - Các cầu thủ dẫn bóng với tốc độ chậm bằng lòng bàn chân theo đường thẳng (cả 2 chân) khi có tín hiệu của HLV thì lập tức dẫn bóng đổi hướng.

4.3 Dẫn bóng tự do trong vòng tròn.

- Dẫn bóng tự do trong vòng tròn (1/2 đội hình đứng thành vòng tròn) số còn lại mỗi em 1 bóng, dẫn bóng tự do và luôn thay đổi hướng dẫn bóng trong phạm vi vòng tròn

Yêu cầu khi dẫn bóng phải luôn luôn quan sát các cầu thủ khác để không chạm vào người họ (cả bóng) sau 2-3 phút thì đổi cho số ngoài (số ngoài vào thay dẫn bóng và số trong ra ngoài đứng thành vòng tròn tự thả lỏng).

4.4 Dẫn bóng luân cọc: Cầu thủ dẫn bóng bằng lòng bàn chân luân qua 4 cọc (khoảng cách giữa 2 cọc là 2m)

5. Tập sút cầu môn.

- 5.1- Sút bóng bằng lòng vào cầu môn nhỏ từ khoảng cách 2-3m (bóng chết).
- 5.2- Sút bóng bằng lòng vào cầu môn từ khoảng cách 5-7m (bóng chết)
- 5.3- Sút bóng bằng lòng vào cầu môn khoảng cách 3-4m (bóng động)
 - Cầu thủ đứng cách cầu môn 3-4m, đẩy nhẹ bóng về phía trước, chạy đà đá lòng vào cầu môn.
- 5.4- Sút bóng bằng lòng vào cầu môn khoảng cách 5-7m (bóng động)
 - Cầu thủ đứng cách cầu môn 5-7m đặt bóng chết, đẩy nhẹ bóng về trước, chạy đà đá lòng vào cầu môn (mỗi em đá 5-7 lần).
- 5.5- Sút bóng bằng lòng vào cầu môn (1m x 0,5m) (bóng chết)
 - Cầu thủ đứng cách cầu môn 7m, thực hiện đá lòng có đà vào cầu môn, mỗi em đá 5-7 lần.

CÁC BÀI TẬP, TRÒ CHƠI NHẪM GIẢI QUYẾT CÁC NHIỆM VỤ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC .

6. Tập luyện phát triển sức nhanh.

- 6.1- Chạy lặp lại các đoạn ngắn 10-15 m
- 6.2- Tập xuất phát theo lệnh tại các tư thế khác nhau (thấp, cao, quay lưng...)
- 6.3- Tại chỗ đánh tay nhanh 3-5 lần mỗi lần 10-15 giây
- 6.4- Chạy nhanh tại chỗ, không hoặc có kết hợp với đánh tay nhanh 3-5 lần mỗi lần 10-15 giây.
- 6.5- Trò chơi chạy tiếp sức.
 - Thi đấu giữa 2 hay nhiều đội (mỗi đội 5-6 em) cầu thủ từng đội đứng thành 1 hàng dọc, sau vạch xuất phát chung, phía trước mặt mỗi đội cách 10-15m đặt 1 vật chuẩn (cờ hoặc cọc).
 - Trò chơi được bắt đầu theo tín hiệu của HLV, cầu thủ thứ nhất của mỗi đội chạy vòng qua vật chuẩn rồi quay trở lại đập tay vào tay cầu thủ thứ 2 của đội mình, rồi đứng về cuối hàng, cầu thủ thứ hai lại chạy nhanh vòng qua vật chuẩn rồi quay trở lại đập tay vào tay cầu thủ thứ 3 ... trò chơi cứ tiếp diễn như vậy

đến người cuối cùng, đội thắng là đội có em cuối cùng chạy về vị trí ban đầu sớm nhất.

6.6- Trò chơi "cướp cờ"

6.7- Trò chơi dẫn bóng tiếp sức.

- Mỗi đội đứng thành 2 hàng dọc đối diện, cách nhau 10 m, em đầu hàng có bóng dẫn bóng tiến về phía trước rồi chuyền bóng cho em đầu hàng đội đối diện, sau đó đứng vào cuối hàng. Em đầu hàng nhận bóng lại dẫn bóng tiến về phía đối diện chuyền bóng cho em đầu hàng (và vòng ra đứng cuối hàng) em đầu hàng nhận bóng dẫn bóng ... cứ lặp lại như vậy. Đội thắng là đội có người cuối cùng dẫn bóng hết cự ly quy định sớm nhất. mỗi em 3 lần bài tập kết thúc.

7. Tập luyện phát triển sức mạnh.

7.1- Bài tập nhảy lò cò

- Nhảy lò cò bằng 1 chân 2 x 5m (khi quay về đổi chân).

7.2- Bài tập nằm xấp chống đẩy (theo thời gian, theo số lần hoặc làm tới hết khả năng).

7.3- Bài tập bật xa tại chỗ. (1 hoặc nhiều cấp).

8. Tập luyện phát triển khéo léo.

8.1- Trò chơi "Ôm 2 bóng luôn cọc tiếp sức"

- Nhiều đội tham gia cùng chơi, có số em bằng nhau. Các đội đứng sau vạch giới hạn, trước mỗi đội có cắm 4 cọc, mỗi cọc cách nhau 1,5m (hoặc cho 4 em đứng cách nhau 1,5m thay cho 4 cọc)
- Khi có lệnh các em đứng đầu hàng của mỗi đội ôm 2 quả bóng đó chạy luôn qua 4 cọc quay về đưa 2 bóng cho người thứ 2 của đội mình, em thứ 2 làm như em thứ nhất... trò chơi cứ như vậy đến em cuối cùng đội thắng là đội có em cuối cùng qua vạch giới hạn sớm nhất.

8.2- Bài tập chuyền bóng bằng tay với các tư thế khác nhau. (trên đầu-ra sau, bên trái, bên phải, dưới thấp-ra sau). Có thể tập từng đôi hoặc thi đấu tiếp sức giữa các đội.

8.3- Tăng bóng

- Tăng bóng bằng 2 chân, đùi, ngực, đầu (trừ 2 tay).

8.4- Chạy zik zak: 4 - 6 cọc, cứ 3m lại phải biến hướng chạy.

9. Tập luyện phát triển sức bền.

9.1- Trò chơi "bóng ném"

9.2 - Trò chơi "chuyền 6"

9.3 - Thi đấu cầu môn nhỏ.

Trong năm học, có thể cho học sinh thi đấu giao hữu giữa các lớp 2-4 lần.

GIÁO ÁN: Để thuận tiện cho các giáo viên, huấn luyện viên thực hiện Chương trình. 73 giáo án đã được cụ thể hoá. Tuy nhiên trong quá trình sử dụng, tùy theo tình hình thực tế vẫn có thể điều chỉnh, sao cho khi hết thời gian phải hoàn thành được các nhiệm vụ của Chương trình. Các giáo án chỉ gồm : nhiệm vụ và phân trọng động. Trong phần trọng động chỉ có nội dung tập và phân bố thời gian cho từng nội dung đó.

GIÁO ÁN 1:

Nhiệm vụ (NV): Kiểm tra ban đầu.

Nội dung kiểm tra:

Thể hình: Đo *chiều cao và cân nặng*.

Thể lực: - *Chạy 30m (s)*

- *Ném bóng trúng đích*: Ném 5 quả, ghi số lần trúng đích (Đứng cách đích 5m. Đích là 1 vòng tròn có đường kính 30cm. Tâm đích cách mặt đất 150cm).

GIÁO ÁN 2:

NV: Tiếp tục kiểm tra ban đầu.

Thể lực: - *Bật xa tại chỗ (cm)*

- *Chạy 200m (s)*. Chạy theo khả năng, khi mệt có thể đi bộ, khi nào chạy được lại chạy tiếp.

GIÁO ÁN 3:

NV: - Tập kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.

- Phát triển tốc độ và khéo léo.

Trọng động (TĐ): 1) Bài tập tay với bóng - 5 ph.

2) Trò chơi "Chạy tiếp sức" - 10 ph.

3) Bài tập tăng bóng - 5 ph.

4) Tại chỗ tập mô phỏng động tác đá bóng bằng lòng bàn chân. - 5 ph.

5) Tại chỗ đá bóng bằng lòng bàn chân - 5 ph.

6) Trò chơi "Cướp bóng" (như "Cướp cờ") - 10 ph.

GIÁO ÁN 4:

NV: - Tập kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.

- Phát triển tốc độ.

TĐ: 1) Bài tập tại chỗ đánh tay nhanh. - 5 ph.

2) Bài tập chạy nhanh tại chỗ - 5 ph.

3) Chạy lặp lại - 5 ph.

4) Bài tập tăng bóng - 5 ph.

5) Tại chỗ đá lòng - không bóng - 10 ph.

6) Tại chỗ đá lòng - có bóng - 10 ph.

GIÁO ÁN 5:

NV: - Ôn kỹ thuật đá lòng.

- Phát triển khéo léo.

TĐ: 1) Các bài tập tay với bóng - 5 ph

2) Trò chơi "Ôm 2 bóng luôn cộc tiếp sức" - 10 ph.

3) Bài tập tăng bóng. - 5 ph

4) Đá bóng tại chỗ bằng lòng bàn chân - 10 ph

5) Chạy đà, đá bóng bằng lòng bàn chân - 5 ph

6) Dẫn bóng bằng mu trong bàn chân (chậm)- 5 ph.

GIÁO ÁN 6:

NV: - Ôn đá lòng;

- Học dùng bóng bằng lòng bàn chân.

- Phát triển sức mạnh, sức bền.