

**GIÁO ÁN SỐ 01. Tiết 1 - 2** Ngày soạn: 03/09/2023  
**LÝ THUYẾT (1) - BÓNG CHUYỀN (1)**

**I/ Mục tiêu :**

**1. Kiến thức :**

- Biết khái niệm sức mạnh, sức mạnh tối đa, sức mạnh nhanh, sức mạnh bền.
- Biết cách thực hiện KT chuyên bóng cao tay bằng hai tay, đệm bóng, chuyên bước hai.

**2. Kỹ năng :**

- Phân biệt được 3 loại sức mạnh.- Lựa chọn một số bài tập để tập luyện phát triển sức mạnh.
- Thực hiện cơ bản đúng chuyên bóng cao tay bằng hai tay, thực hiện được đệm bóng, chuyên bước hai.

**3. Thái độ hành vi :**

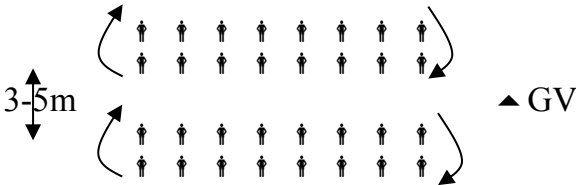
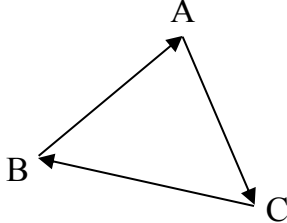
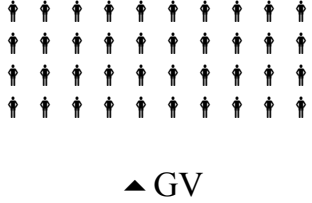
- Tự giác tích cực trong tập luyện, hoàn thành tốt nhiệm vụ vận động.

**II/ Địa điểm thiết bị :**

- Kế sân bóng chuyền, 4-6 quả bóng chuyền.
- Đảm bảo các phương tiện tối thiểu để giảng dạy.

**III/ Nội dung và phương pháp lên lớp :**

| Phần - Nội dung   | Định lượng |   | Phương pháp - tổ chức   |
|---|------------|---|---|
|   | SL         | TG  |   |
| <p>1. Phần mở đầu :</p> <p>a. Nhận lớp :</p> <p>+ Kiểm tra sĩ số, hỏi thăm về tình hình sức khỏe của học sinh .</p> <p>+ Phổ biến mục tiêu, nội dung và yêu cầu tiết học.</p> <p>b. Khởi động :</p> <p>* KĐ chung :</p> <p>- Bài TDPT chung 7 động tác.</p> <p>- Xoay các khớp cổ chân, gối, hông, bả vai.</p> <p>* KĐ chuyên môn : Bóng.chuyên</p> <p>c. Kiểm tra bài cũ : từ 1- 2 HS (CT 11)</p>  | 2x8        | <p>12ph<br/>2ph</p> <p>7ph<br/>3ph</p> <p>4ph<br/>3ph</p> | <p>- GV làm thủ tục nhận lớp theo ĐH 4 hàng ngang, cự ly một cánh tay, giãn cách một khủy tay.</p> <p>- HS chạy 1 vòng (400m) về tập trung thành ĐH 4 hàng ngang xen kẽ, cự ly, giãn cách một dang tay.</p> <p style="text-align: center;">ĐHKĐ</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;">▲ GV<br/>(Hai hàng đầu ngồi xuống)</p>  |
| <p>2. Phần cơ bản :</p> <p><b>2.1 Lý thuyết</b></p> <p>Một số phương pháp tập luyện và phát triển sức mạnh :</p> <p>1 Khái niệm và ý nghĩa của việc tập luyện sức mạnh.</p> <p>a. Khái niệm : Sức mạnh là năng lực khắc phục lực cản bên ngoài chống lại nó bằng sự nỗ lực của cơ bắp.</p> <p>Ví dụ : Cử tạ, phóng lao, đập bóng, sút bóng, giậm nhảy trong nhảy cao...</p> <p>* Cơ sinh lực trong trường hợp :</p> <p>b. Phân loại : Dựa vào mối quan hệ hữu cơ giữa sức mạnh với sức nhanh; sức mạnh với sức bền; người ta phân sức mạnh thành 03 loại :</p> <p>+ Sức mạnh tuyệt đối (đơn thuần) là sức mạnh lớn nhất có thể sinh ra khi cơ</p> |            | <p>70 ph<br/>35 ph</p>                                    | <p>cơ tối đa.</p> <p>Ví dụ : Cử tạ, ném dĩa, kéo, nâng cao các đồ vật có trọng lượng nặng ...</p> <p>+ Sức mạnh nhanh ( tốc độ ) là năng lực phát huy sức mạnh trong khoảng thời gian ngắn nhất bằng sự co cơ nhanh.</p> <p>2 Phương pháp phát triển sức mạnh :</p> <p>a. Các nguyên tắc trong tập luyện sức mạnh :</p> <p>b. Các bài tập phát triển sức mạnh :</p> <p>+ Bài tập khắc phục trọng lượng bản thân (cơ thể) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bài tập nằm sấp co duỗi tay.</li> <li>- Bài tập treo co duỗi tay.</li> <li>- BT chống xà kép co duỗi tay</li> <li>- Bài tập nằm ngửa cố định chân – nâng thân vuông góc với chân</li> </ul> <p>3. Củng cố : Giáo viên hệ thống lại những nội dung cơ bản của bài học.</p> |

| Phần - Nội dung   | Định lượng |   | Phương pháp - tổ chức   |
|---|------------|---|---|
|   | SL         | TG  |   |
| <p><b>2.2 Bóng chuyền :</b></p> <p><b>a. Ôn KT Chuyền bóng - Đệm bóng</b></p> <p>+ BT : Chuyền đệm đôi người :<br/>A3 A2 A1 A 2,5-3m B B1 B2 B3<br/>x x x x      ←————→      x x x x</p> <p><b>b. Học mới : KT chuyền bước hai.</b></p> <p>+ BT1: Tập KT chuyền bước hai theo nhóm từ 2 người, không di chuyển và có di chuyển</p> <p>+ BT2: Tập chuyền theo nhóm 3 người không di chuyển và có di chuyển với yêu cầu chính xác về độ cao và điểm rơi.</p> <p><i>*Củng cố : KT chuyền bước hai.</i></p> |            | <p>35ph<br/>10ph</p> <p>22ph</p> <p>11ph</p> <p>11ph</p> <p>3ph</p> | <p>Chọn 1-2 HS có KT tốt thực hiện, GV nhận xét, lớp rút kinh nghiệm.</p> <p>- Giáo viên nêu nội dung bài tập và yêu cầu cần đạt được<br/>- Thi phạm động tác, tổ chức tập luyện.<br/>- Chia lớp thành 5-7 nhóm luân phiên thực hiện (Nam - Nữ).</p> <p>- GV hướng dẫn kỹ thuật, thi phạm động tác và tổ chức luyện tập.</p> <p>- Chia lớp thành nhiều nhóm, luân phiên thực hiện.</p> <p style="text-align: center;"><b>ĐỘI HÌNH TẬP LUYỆN</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>ĐỘI HÌNH TẬP LUYỆN (BT 2)</b></p>  <p>Chọn 1-2 HS có KT tốt thực hiện, GV nhận xét, lớp rút kinh nghiệm.</p> |
| <p><b>3. Phần kết thúc :</b></p> <p>+ Hồi tĩnh :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đi thường và hít thở sâu.</li> <li>- Tại chỗ thả lỏng tay, chân.</li> </ul> <p>+ Nhận xét buổi tập.</p> <p>+ Bài tập về nhà :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn KT chuyền - đệm bóng.</li> <li>+ Thủ tục xuống lớp</li> </ul>   |            | <p>8ph<br/>3ph</p> <p>3ph<br/>2ph</p>                               | <p>- Lớp trưởng hướng dẫn thực hiện động tác thả lỏng theo ĐH vòng tròn.<br/>- Sử dụng ĐH nhận lớp để nhận xét và giao bài tập về nhà<br/>- Nêu ưu - khuyết và biện pháp khắc phục.</p>    |

**GIÁO ÁN SỐ 02. Tiết 3 - 4** Ngày soạn: 10/9/ 2023  
**LÝ THUYẾT (2) - BÓNG CHUYỀN (2)**

I/ Mục tiêu :

1.Kiến thức :

- Hiểu được nội dung kiến thức an toàn dưới nước

2.Kỹ năng :

- Thực hiện được một số nội dung cụ thể kiến thức an toàn dưới nước.
- Thực hiện cơ bản đúng chuyên bóng cao tay bằng hai tay, thực hiện được đệm bóng, chuyên bước hai

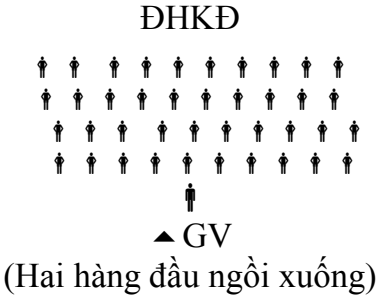
3.Thái độ hành vi :


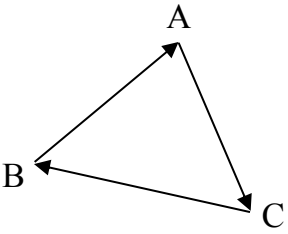

- Tự giác tích cực trong tập luyện, hoàn thành tốt nhiệm vụ vận động.

II/ Địa điểm thiết bị :

- Kẻ sân bóng chuyền 4-6 quả bóng chuyền.
- Đảm bảo các phương tiện tối thiểu để giảng dạy.

III/ Nội dung và phương pháp lên lớp :

| Phần - Nội dung   | Định lượng        |   | Phương pháp - tổ chức   |
|---|-------------------|---|---|
|   | SL                | TG  |   |
| <p>1. Phần mở đầu :</p> <p>a.Nhận lớp :</p> <p>Kiểm tra sĩ số, hỏi thăm về tình hình sức khỏe của học sinh .</p> <p>Phổ biến mục tiêu, nội dung và yêu cầu tiết học.</p> <p>b.Khởi động :</p> <p>* KĐ chung :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bài TDPT chung 7 động tác.</li> <li>- Xoay các khớp cổ chân, gối, hông, bả vai.</li> </ul> <p>* KĐ chuyên môn : Đá cầu - B.chuyên</p> <p>c. Kiểm tra bài cũ : từ 2- 4 HS</p>   | 2x8               | <p>12 ph<br/>2 ph</p> <p>7 ph<br/>3 ph</p> <p>4 ph<br/>3 ph</p> | <p>- GV làm thủ tục nhận lớp theo ĐH 4 hàng ngang, cự ly một cánh tay, giãn cách một khủy tay.</p> <p>- HS chạy 1 vòng (400m) về tập trung thành ĐH 4 hàng ngang xen kẽ, cự ly, giãn cách một dang tay.</p> <p style="text-align: center;">ĐHKĐ</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">▲ GV<br/>(Hai hàng đầu ngồi xuống)</p>   |
| <p>2. Phần cơ bản :</p> <p>: 2.1 Giáo dục kiến thức an toàn dưới nước:</p> <p>a. Cách cứu người bị đuối:</p> <p>* Cứu đuối gián tiếp:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Dùng các dụng cụ có sẵn để cứu người bị đuối: phao, dây, cây ...</li> </ul> <p>* Cứu đuối trực tiếp:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Không có dụng cụ cứu đuối.</li> <li>+ Người bị đuối nước ở trạng thái hôn mê.</li> <li>- Cách nhảy vào nước: tùy vào thực tế hiểu biết về nơi xảy ra cứu đuối.</li> <li>- Cách tiếp cận người bị đuối: Bơi ếch, bơi trườn sấp.</li> <li>- Cách bơi dìu người bị đuối vào bờ:</li> </ul> <p>+ Cách 1: Bơi kiểu nhái .</p> |                   | <p>70 ph<br/>35 ph</p>  | <p>+ Cách 5: Dùng 2 tay nâng đầu nạn nhân, bơi ngửa bằng 2 chân.</p> <p>+ Cách 6: Bơi ngửa dùng ngực đỡ đầu nạn nhân.</p> <p>.2: Một số phương pháp tự giải thoát khi bị ôm bắm</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Khi bị nạn nhân nắm cổ tay.</li> <li>b. Giải thoát khi bị ôm gì sau gáy.</li> <li>c. Khi nạn nhân nắm 1 chân.</li> <li>d. Khi nạn nhân bám chặt lấy cổ.</li> <li>e. Khi nạn nhân ôm từ phía sau lưng</li> </ol> <p>.3 Cách đề phòng chết đuối:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Chết đuối vì nước lạt:</li> <li>b. Chết đuối khi tắm biển:</li> <li>c. Chết đuối vì chuột rút:</li> <li>d. Chết đuối khi gặp xoáy ở sông: .</li> <li>e. Phòng tránh chết đuối khi bị lũ cuốn:</li> </ol> |
| <b>Phần - Nội dung</b>  | <b>Định lượng</b> |   | <b>Phương pháp - tổ chức</b>  |

|  | SL | TG  |   |
|--|----|---|---|
| <p>+ Cách 2: Nâng cằm nạn nhân lên, bơi ếch ngửa vào bờ.</p> <p>+ Cách 3: Từ phía sau nắm ngay chùm tóc phía trên trán.</p> <p>+ Cách 4: Nắm cổ áo nạn nhân</p> <p><b>2.2 Bóng chuyền :</b></p> <p><b>a. Ôn KT Chuyển bóng - Đệm bóng</b></p> <p>+ BT : Chuyển đệm đôi người :</p> <p>A3 A2 A1 A 2,5-3m B B1 B2 B3<br/> X X X X ←→ X X X X</p> <p><b>b. Ôn KT chuyển bước hai.</b></p> <p>+ BT1: Tập chuyền theo nhóm 2 người không di chuyển và có di chuyển với yêu cầu chính xác về độ cao và điểm rơi.</p> <p>+ BT2 : Tập chuyền theo nhóm 3 người không di chuyển và có di chuyển với yêu cầu chính xác về độ cao và điểm rơi</p> <p><i>* Củng cố : KT Chuyển bóng - Đệm bóng, KT chuyển bước hai</i></p> |    | <p>35ph<br/>10ph</p> <p>22ph</p> <p>11ph</p> <p>11ph</p> <p>3ph</p> | <p>- Giáo viên nêu nội dung bài tập và yêu cầu cần đạt được</p> <p>- Thi phạm động tác, tổ chức tập luyện.</p> <p>- Chia lớp thành 5-7 nhóm luân phiên thực hiện thực hiện (Nam - Nữ)</p> <p>- GV nêu trường hợp vận dụng, yêu cầu cần đạt được, tổ chức tập luyện theo yêu cầu của từng bài tập.</p> <p>- Chia lớp thành nhiều nhóm luân phiên thực hiện.</p> <p><b>ĐỘI HÌNH TẬP LUYỆN</b></p>  <p><b>ĐỘI HÌNH TẬP LUYỆN (BT 2)</b></p>  <p>- Chọn 1-2 HS có KT tốt thực hiện, GV nhận xét, lớp rút kinh nghiệm.</p> |
| <p><b>3. Phân kết thúc :</b></p> <p>+ Hồi tĩnh :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đi thường và hít thở sâu.</li> <li>- Tại chỗ thả lỏng tay, chân.</li> </ul> <p>+ Nhận xét buổi tập.</p> <p>+ Bài tập về nhà :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn KT chuyền bóng bước 2, đệm bóng.</li> <li>+ Thủ tục xuống lớp</li> </ul>   |    | <p>8ph</p> <p>3ph</p> <p>3ph</p> <p>2ph</p>                         | <p>- Lớp trưởng hướng dẫn thực hiện động tác thả lỏng theo ĐH vòng tròn.</p> <p>- Sử dụng ĐH nhận lớp để nhận xét và giao bài tập về nhà</p> <p>- Nêu ưu - khuyết và biện pháp khắc phục.</p>  <p>▲ GV</p>   |

**GIÁO ÁN SỐ 03. Tiết 5 - 6**

Ngày soạn: 18/9/2023

Trường THPT Đỗ Đăng Tuyển

**BÓNG CHUYỀN (3) - BÓNG CHUYỀN (4)**I/ Mục tiêu :1. Kiến thức :

- Biết cách thực hiện KT đệm bóng, chuyền bước hai.
- Biết cách đấu tập.

2. Kỹ năng :

- Thực hiện cơ bản đúng KT đệm bóng, thực hiện được KT chuyền bước hai.
- Thực hiện các bài tập trong đấu tập.

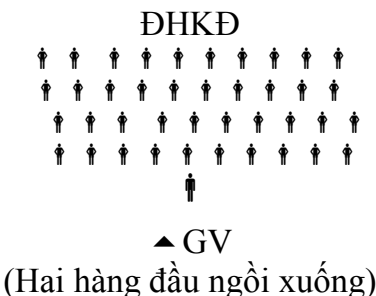
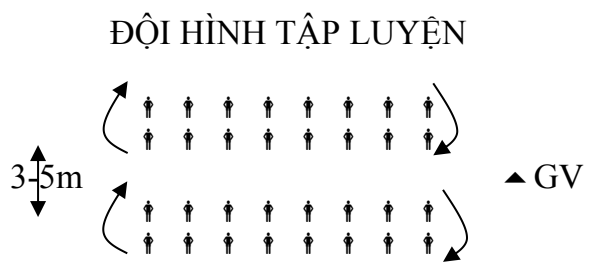
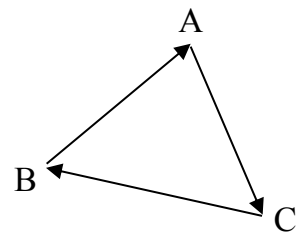
3. Thái độ hành vi :

- Tự giác tích cực trong tập luyện, hoàn thành tốt nhiệm vụ vận động.

II/ Địa điểm thiết bị :

- Kê sân bóng chuyền 4-6 quả bóng chuyền
- Đảm bảo các phương tiện tối thiểu để giảng dạy.

III/ Nội dung và phương pháp lên lớp :

| Phần - Nội dung  | Định lượng |  | Phương pháp - tổ chức   |
|--|------------|--|---|
|  | SL         | TG   |   |
| <p>1. Phần mở đầu :</p> <p>a. Nhận lớp :</p> <p>Kiểm tra sĩ số, hỏi thăm về tình hình sức khỏe của học sinh .</p> <p>Phổ biến mục tiêu, nội dung và yêu cầu tiết học.</p> <p>b. Khởi động :</p> <p>* KĐ chung :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bài TDPT chung 7 động tác.</li> <li>- Xoay các khớp cổ chân, gối, hông, bả vai.</li> </ul> <p>* KĐ chuyên môn : Đá cầu - B. chuyền</p> <p>c. Kiểm tra bài cũ : từ 2- 4 HS</p> | 2x8        | <p>12ph</p> <p>2ph</p> <p>7ph</p> <p>3ph</p> <p>4ph</p> <p>3ph</p> | <p>- GV làm thủ tục nhận lớp theo ĐH 4 hàng ngang, cự ly một cánh tay, giãn cách một khủy tay.</p> <p>- HS chạy 1 vòng (400m) về tập trung thành ĐH 4 hàng ngang xen kẽ, cự ly, giãn cách một dang tay.</p> <p style="text-align: center;">ĐHKĐ</p>  <p style="text-align: center;">▲ GV<br/>(Hai hàng đầu ngồi xuống)</p> |
| <p>2. Phần cơ bản :</p> <p><b>.2 Bóng chuyền :</b></p> <p><b>a. Ôn kỹ thuật Đệm bóng</b></p> <p>+ BT1: Đệm bóng theo nhóm hai người</p> <p>+ BT2: Đệm bóng theo nhóm 3 người</p> <p><b>b. Ôn KT chuyền bước hai.</b></p> <p>+ BT1 : Tập chuyền theo nhóm 2 người không di chuyển và có di chuyển với yêu cầu chính xác về độ cao và điểm rơi.</p> <p>+ BT2: Tập chuyền theo nhóm 3 người không di chuyển và có di chuyển với</p>           |            | <p>70 ph</p> <p>30 ph</p> <p>15ph</p> <p>15ph</p>                  | <p style="text-align: center;">ĐỘI HÌNH TẬP LUYỆN</p>  <p style="text-align: center;">▲ GV</p> <p style="text-align: center;">ĐỘI HÌNH TẬP LUYỆN<br/>(Đệm - Chuyền nhóm 3 người)</p>    |

| Phần - Nội dung   | Định lượng |   | Phương pháp - tổ chức  |       |       |   |   |       |      |   |  |       |       |   |   |
|---|------------|---|--|-------|-------|---|---|-------|------|---|--|-------|-------|---|---|
|   | SL         | TG  |  |       |       |   |   |       |      |   |  |       |       |   |   |
| <p>yêu cầu chính xác về độ cao và điểm rơi</p> <p><b>2.2 Bóng chuyền</b><br/><b>Đấu tập:</b></p> <p>- Phối hợp chiến thuật theo sơ đồ ( 4-2)</p> <p>+ Hướng dẫn nhiệm vụ từng vị trí trên sân</p> <p>+ Nhiệm vụ của chuyên 2 (Số 3 và số 6)</p> <p>+ Nhiệm vụ của số 2,4 và số 1,5</p> <p>+ Hướng dẫn cách di chuyển đội hình.</p> <p><i>* Củng cố:</i><br/>+ Kỹ thuật Đệm bóng, KT chuyền bước hai<br/>+ Đấu tập</p> |            | <p>30ph</p> <p>10ph</p>                     | <p>- GV chia lớp thành 2 nhóm nam – nữ.<br/>Nam đấu tập – Nữ tập kỹ thuật. Sau 30 phút hoán đổi nội dung tập luyện.</p> <p><b>ĐỘI HÌNH TỔ CHỨC ĐẤU TẬP</b></p> <p style="text-align: center;">↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑</p> <p style="text-align: center;">▲ GV</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">X (5)</td> <td style="text-align: center;">X (4)</td> <td style="text-align: center;">X</td> <td style="text-align: center;">X</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">X (6)</td> <td style="text-align: center;">(3)X</td> <td style="text-align: center;">X</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">X (1)</td> <td style="text-align: center;">X (2)</td> <td style="text-align: center;">X</td> <td style="text-align: center;">X</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑</p> <p>Chọn 2 hs có kỹ thuật tốt thực hiện.</p> <p>Chọn 12 HS có KT tốt thực hiện, GV nhận xét, cả lớp rút kinh nghiệm</p> | X (5) | X (4) | X | X | X (6) | (3)X | X |  | X (1) | X (2) | X | X |
| X (5)   | X (4)      | X   | X  |       |       |   |   |       |      |   |  |       |       |   |   |
| X (6)   | (3)X       | X   |  |       |       |   |   |       |      |   |  |       |       |   |   |
| X (1)   | X (2)      | X   | X  |       |       |   |   |       |      |   |  |       |       |   |   |
| <p>3. Phần kết thúc :</p> <p>+ Hồi tĩnh :</p> <p>- Đi thường và hít thở sâu.<br/>- Tại chỗ thả lỏng tay, chân.</p> <p>+ Nhận xét buổi tập.<br/>+ Bài tập về nhà :<br/>- Ôn KT chuyền bóng bước 2 .</p> <p>+ Thủ tục xuống lớp</p>   |            | <p>8ph</p> <p>3ph</p> <p>3ph</p> <p>2ph</p> | <p>- Lớp trưởng hướng dẫn thực hiện động tác thả lỏng theo ĐH vòng tròn.<br/>- Sử dụng ĐH nhận lớp để nhận xét và giao bài tập về nhà<br/>- Nêu ưu - khuyết và biện pháp khắc phục.</p> <p style="text-align: center;">↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑</p> <p style="text-align: center;">↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑</p> <p style="text-align: center;">↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑</p> <p style="text-align: center;">↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑</p> <p style="text-align: center;">▲ GV</p>  |       |       |   |   |       |      |   |  |       |       |   |   |

**GIÁO ÁN SỐ 04. Tiết 7 - 8**      Ngày soạn: 25/9/2023  
**BÓNG CHUYỀN (5) - BÓNG CHUYỀN (6)**

I/ Mục tiêu :

1. Kiến thức :

- Biết cách thực hiện chuyền bước hai, đập bóng chính diện theo phương lấy đà.
- Biết cách thực hiện đập bóng chính diện theo phương lấy đà, nhảy chắn bóng. Đấu tập

2. Kỹ năng :

- Thực hiện cơ bản đúng chuyền bước hai, thực hiện được đập bóng chính diện theo phương lấy đà.
- Thực hiện được đập bóng chính diện theo phương lấy đà, nhảy chắn bóng.


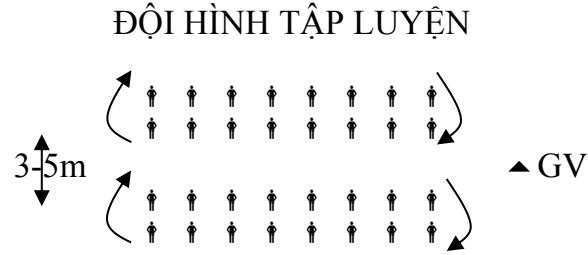
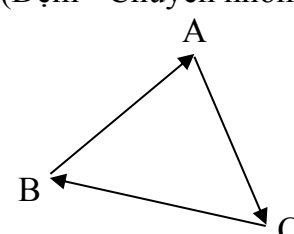
3. Thái độ hành vi :

- Tự giác tích cực trong tập luyện, hoàn thành tốt nhiệm vụ vận động.

II/ Địa điểm thiết bị :

- Kê sân bóng chuyền, 4-6 quả bóng chuyền.
- Đảm bảo các phương tiện tối thiểu để giảng dạy.

III/ Nội dung và phương pháp lên lớp :

| Phần - Nội dung   | Định lượng |   | Phương pháp - tổ chức  |
|---|------------|---|--|
|   | SL         | TG  |  |
| <p>1. Phần mở đầu</p> <p>a. Nhận lớp :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kiểm tra sĩ số, hỏi thăm về tình hình sức khỏe của học sinh .</li> <li>- Phổ biến mục tiêu, nội dung và yêu cầu tiết học.</li> </ul> <p>b. Khởi động</p> <p>* KĐ chung :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bài TDPT chung 7 động tác.</li> <li>- Xoay các khớp cổ chân, gối, hông, bả vai.</li> </ul> <p>* KĐ chuyên môn : Đá cầu - B. chuyền</p> <p>c. Kiểm tra bài cũ : từ 2- 4 HS</p> | 2x8        | 12ph<br>2ph<br><br>7ph<br>3ph<br><br>4ph<br>3ph | <p>- GV làm thủ tục nhận lớp theo ĐH 4 hàng ngang, cự ly một cánh tay, giãn cách một khuỷu tay.</p> <p>- HS chạy 1 vòng (400m) về tập trung thành ĐH 4 hàng ngang xen kẽ, cự ly, giãn cách một dang tay.</p> <p style="text-align: center;">ĐHKĐ</p>  <p style="text-align: center;">▲ GV<br/>(Hai hàng đầu ngồi xuống)</p> |
| <p>2. Phần cơ bản :</p> <p><b>.2 Bóng chuyền :</b></p> <p><b>a. Ôn kỹ thuật Đệm bóng</b></p> <p>+ BT1: Đệm bóng theo nhóm hai người</p> <p>+ BT2: Đệm bóng theo nhóm 3 người</p> <p><b>b. Ôn KT chuyền bước hai.</b></p> <p>+ BT1 : Tập chuyền theo nhóm 2 người không di chuyển và có di chuyển với yêu cầu chính xác về độ cao và điểm rơi.</p> <p>+ BT2: Tập chuyền theo nhóm 3 người không di chuyển và có di chuyển với</p>  |            | 70 ph<br>30 ph<br>15ph<br><br>15ph              | <p style="text-align: center;">ĐỘI HÌNH TẬP LUYỆN</p>  <p style="text-align: center;">▲ GV</p> <p style="text-align: center;">ĐỘI HÌNH TẬP LUYỆN<br/>(Đệm - Chuyền nhóm 3 người)</p>   |

| Phần - Nội dung   | Định lượng |   | Phương pháp - tổ chức  |       |       |   |   |       |      |   |  |       |       |   |   |
|---|------------|---|--|-------|-------|---|---|-------|------|---|--|-------|-------|---|---|
|   | SL         | TG  |  |       |       |   |   |       |      |   |  |       |       |   |   |
| <p>yêu cầu chính xác về độ cao và điểm rơi</p> <p><b>2.2 Bóng chuyền</b><br/><b>Đấu tập:</b></p> <p>- Phối hợp chiến thuật theo sơ đồ ( 4-2)</p> <p>+ Hướng dẫn nhiệm vụ từng vị trí trên sân</p> <p>+ Nhiệm vụ của chuyền 2 (Số 3 và số 6)</p> <p>+ Nhiệm vụ của số 2,4 và số 1,5</p> <p>+ Hướng dẫn cách di chuyển đội hình.</p> <p>+ <i>Nhiệm vụ libero</i></p> <p><i>* Củng cố:</i><br/>+ <i>Kỹ thuật Đệm bóng, KT chuyền bước hai</i><br/>+ <i>Đấu tập</i></p> |            | <p>30ph</p> <p>10ph</p>                     | <p>- GV chia lớp thành 2 nhóm nam – nữ.<br/>Nam đấu tập – Nữ tập kỹ thuật. Sau 30 phút hoán đổi nội dung tập luyện.</p> <p><b>ĐỘI HÌNH TỔ CHỨC ĐẤU TẬP</b></p> <p style="text-align: center;">↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑</p> <p style="text-align: center;">▲ GV</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">X (5)</td> <td style="text-align: center;">X (4)</td> <td style="text-align: center;">X</td> <td style="text-align: center;">X</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">X (6)</td> <td style="text-align: center;">(3)X</td> <td style="text-align: center;">X</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">X (1)</td> <td style="text-align: center;">X (2)</td> <td style="text-align: center;">X</td> <td style="text-align: center;">X</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑</p> <p>Chọn 2 hs có kỹ thuật tốt thực hiện.</p> <p>Chọn 12 HS có KT tốt thực hiện, GV nhận xét, cả lớp rút kinh nghiệm</p> | X (5) | X (4) | X | X | X (6) | (3)X | X |  | X (1) | X (2) | X | X |
| X (5)   | X (4)      | X   | X  |       |       |   |   |       |      |   |  |       |       |   |   |
| X (6)   | (3)X       | X   |  |       |       |   |   |       |      |   |  |       |       |   |   |
| X (1)   | X (2)      | X   | X  |       |       |   |   |       |      |   |  |       |       |   |   |
| <p>3. Phần kết thúc :</p> <p>+ Hồi tĩnh :</p> <p>- Đi thường và hít thở sâu.<br/>- Tại chỗ thả lỏng tay, chân.</p> <p>+ Nhận xét buổi tập.</p> <p>+ Bài tập về nhà :</p> <p>- Ôn KT chuyền bóng bước 2, đệm bóng.</p> <p>+ Thủ tục xuống lớp</p>  |            | <p>8ph</p> <p>3ph</p> <p>3ph</p> <p>2ph</p> | <p>- Lớp trưởng hướng dẫn thực hiện động tác thả lỏng theo ĐH vòng tròn.</p> <p>- Sử dụng ĐH nhận lớp để nhận xét và giao bài tập về nhà</p> <p>- Nêu ưu - khuyết và biện pháp khắc phục.</p> <p style="text-align: center;">↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑</p> <p style="text-align: center;">↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑</p> <p style="text-align: center;">↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑</p> <p style="text-align: center;">↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑</p> <p style="text-align: center;">▲ GV</p>  |       |       |   |   |       |      |   |  |       |       |   |   |



**GIÁO ÁN SỐ 05. Tiết 9 - 10**      Ngày soạn: 02/10/2023  
**ĐÁ CẦU (1) - BÓNG CHUYỀN (7)**

I/ Mục tiêu :

1. Kiến thức :

- Biết cách thực hiện KTdi chuyển bước lướt; Tâng cầu nhịp 1 - đá tấn công bằng mu bàn chân.
- Biết cách thực hiện chuyền bước hai, đập bóng chính diện theo phương lấy đà.
- Hiểu luật Bóng chuyền. Đấu tập.

2. Kỹ năng :

- Thực hiện cơ bản đúng KTdi chuyển bước lướt; Tâng cầu nhịp1 - đá tấn công bằng mu bàn chân.
- Thực hiện cơ bản đúng chuyền bước hai, thực hiện được đập bóng chính diện theo phương lấy đà.

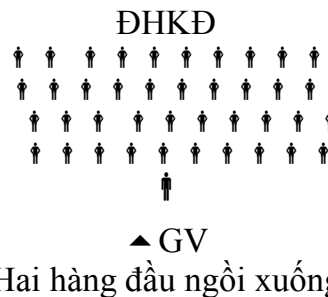
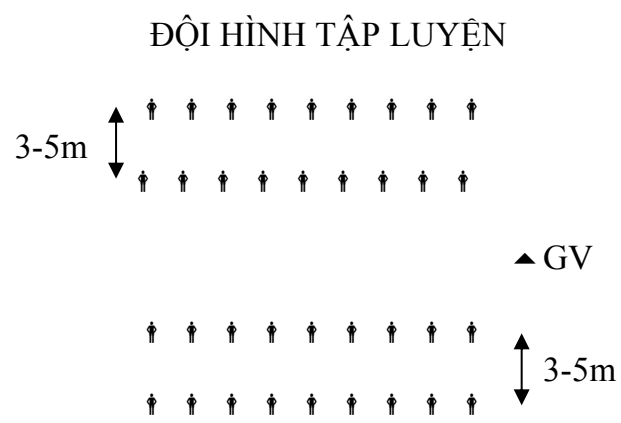
3. Thái độ hành vi :

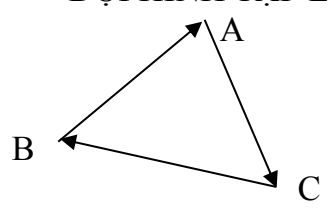

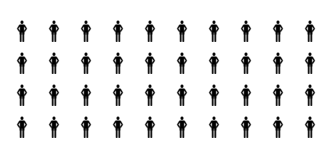
- Tự giác tích cực trong tập luyện, hoàn thành tốt nhiệm vụ vận động.

II/ Địa điểm thiết bị :

- Kẻ sân bóng chuyền 4-6 quả bóng chuyền. Sân đá cầu, 01HS/ 01 quả cầu.
- Đảm bảo các phương tiện tối thiểu để giảng dạy

III/ Nội dung và phương pháp lên lớp :

| Phần - Nội dung   | Định lượng |   | Phương pháp - tổ chức   |
|---|------------|---|---|
|   | SL         | TG  |   |
| <p>1. Phần mở đầu :</p> <p>a. Nhận lớp :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kiểm tra sĩ số, hỏi thăm về tình hình sức khỏe của học sinh .</li> <li>- Phổ biến mục tiêu, nội dung và yêu cầu tiết học.</li> </ul> <p>b. Khởi động</p> <p>* KĐ chung :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bài TDPT chung 7 động tác.</li> <li>- Xoay các khớp cổ chân, gối, hông, bả vai.</li> </ul> <p>* KĐ chuyên môn : Đá cầu - B. chuyền</p> <p>c. Kiểm tra bài cũ : từ 2- 4 HS</p>   | 2x8        | 12ph<br>2ph<br><br>7ph<br>3ph<br><br>4ph<br>3ph                             | <p>- GV làm thủ tục nhận lớp theo ĐH 4 hàng ngang, cự ly một cánh tay, giãn cách một khủy tay.</p> <p>- HS chạy 1 vòng (400m) về tập trung thành ĐH 4 hàng ngang xen kẽ, cự ly, giãn cách một dang tay.</p> <p style="text-align: center;">ĐHKĐ</p>  <p style="text-align: center;">▲ GV<br/>(Hai hàng đầu ngồi xuống)</p> |
| <p>2. Phần cơ bản :</p> <p><b>2.1 Đá cầu :</b></p> <p><b>a. Ôn KT di chuyển bước lướt :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ BT1 : Di chuyển bước lướt không có cầu.</li> <li>+ BT2 : Di chuyển bước lướt kết hợp tâng cầu (nhịp1) bằng mu bàn chân.</li> </ul> <p><b>b. Ôn KT tâng cầu nhịp 1 – chuyền cầu bằng mu bàn chân.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ BT 1 : từng học sinh tự tung cầu tâng cầu nhịp 1 – chuyền cầu bằng mu bàn chân.</li> <li>+ BT2 : Từng đôi HS luân phiên tung cầu và thực hiện KT tâng cầu nhịp 1 – chuyền cầu bằng mu bàn chân.</li> </ul> |            | 70 ph<br>35 ph<br>10ph<br>4ph<br><br>6ph<br><br>21ph<br><br>6ph<br><br>15ph | <p>- Giáo viên nêu trường hợp vận dụng , yêu cầu kỹ thuật, làm mẫu từng loại kỹ thuật và tiến hành tập luyện theo từng BT cụ thể.</p> <p style="text-align: center;">ĐỘI HÌNH TẬP LUYỆN</p>  <p style="text-align: right;">▲ GV</p>   |

| Phần - Nội dung   | Định lượng |  | Phương pháp - tổ chức  |       |       |   |   |       |      |   |  |       |       |   |   |
|---|------------|--|--|-------|-------|---|---|-------|------|---|--|-------|-------|---|---|
|   | SL         | TG   |  |       |       |   |   |       |      |   |  |       |       |   |   |
| <p>* <i>Củng cố</i> : KT di chuyển bước lướt, tăng cầu nhịp 1 – chuyên cầu bằng mu bàn chân</p> <p><b>2.2 Bóng chuyền</b></p> <p><b>a. Ôn KT chuyên bóng bước hai.</b></p> <p>+ BT : Tập chuyên theo nhóm 3 người không di chuyển và có di chuyển với yêu cầu chính xác về độ cao và điểm rơi.</p> <p><b>b. Học mới : Đập bóng chính diện theo phương lấy đà.</b></p> <p>+ Tập động tác không bóng :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chuẩn bị chạy đà, giậm nhảy, trên không và tiếp đất.</li> <li>- Tập mô phỏng động tác giậm nhảy, trên không và vung tay đập bóng.</li> <li>- Tập 1 bước đà cuối đặt chân giậm nhảy và vung tay đập bóng.</li> <li>- Phối hợp từ 2-3 bước đà giậm nhảy vung tay, căng thân đánh bóng.</li> </ul> <p>+ Tập động tác có bóng :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gõ bóng vào tường hoặc theo nhóm gõ bóng kết hợp với đệm, chuyên bóng.</li> <li>- Tự tung bóng và bật nhảy đập bóng (không có lưới)</li> </ul> <p><b>c. Đấu tập :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phối hợp chiến thuật theo sơ đồ ( 4-2)</li> </ul> <p><b>d. Luật :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Được 1 điểm, thắng 1 hiệp, thắng 1 trận (Điều 6)</li> <li>- Thay người (Điều 8)</li> </ul> <p>* <i>Củng cố</i> : KT đập bóng chính diện theo phương lấy đà</p> |            | <p>4ph</p> <p>35ph<br/>9ph</p> <p>10ph</p> <p>10ph</p> <p>3ph</p> <p>3ph</p> | <p>- Chọn 02 HS có KT tốt thực hiện, GV nhận xét, lớp rút kinh nghiệm.</p> <p>- Chia lớp thành 2 nhóm : Nữ ôn chuyên bóng bước hai, Nam đập bóng, sau 10 phút hoán đổi nội dung tập luyện.</p> <p style="text-align: center;"><b>ĐỘI HÌNH TẬP LUYỆN</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>ĐH TẬP LUYỆN</b></p>  <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">x (5)</td> <td style="text-align: center;">x (4)</td> <td style="text-align: center;">x</td> <td style="text-align: center;">x</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">x (6)</td> <td style="text-align: center;">(3)x</td> <td style="text-align: center;">x</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">x (1)</td> <td style="text-align: center;">x (2)</td> <td style="text-align: center;">x</td> <td style="text-align: center;">x</td> </tr> </table> <p>- Chọn 02HS có KT tốt thực hiện, GV nhận xét, lớp rút kinh nghiệm.</p> | x (5) | x (4) | x | x | x (6) | (3)x | x |  | x (1) | x (2) | x | x |
| x (5)   | x (4)      | x  | x  |       |       |   |   |       |      |   |  |       |       |   |   |
| x (6)   | (3)x       | x  |  |       |       |   |   |       |      |   |  |       |       |   |   |
| x (1)   | x (2)      | x  | x  |       |       |   |   |       |      |   |  |       |       |   |   |
| <p><b>3. Phần kết thúc :</b></p> <p>+ Hồi tĩnh :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đi thường và hít thở sâu.</li> <li>- Tại chỗ thả lỏng tay, chân.</li> </ul> <p>+ Nhận xét buổi tập.</p> <p>+ Bài tập về nhà :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn KT di chuyển, chuyên cầu bằng mu bàn chân.</li> <li>- Ôn KT đập bóng, chuyên bóng bước hai.</li> <li>- Đập bóng theo phương lấy đà</li> </ul> <p>+ Thủ tục xuống lớp</p>  |            | <p>8ph</p> <p>3ph</p> <p>3ph</p> <p>2ph</p>                                  | <p>- Lớp trưởng hướng dẫn thực hiện động tác thả lỏng theo DH vòng tròn.</p> <p>- Sử dụng DH nhận lớp để nhận xét và giao bài tập về nhà</p> <p>- Nêu ưu - khuyết và biện pháp khắc phục.</p>  <p style="text-align: center;">▲ GV</p>  |       |       |   |   |       |      |   |  |       |       |   |   |

**GIÁO ÁN SỐ 06. Tiết 11 - 12**  
**ĐÁ CẦU (2) - BÓNG CHUYỀN (8)**

Ngày soạn: 10/10/2023

I/ Mục tiêu :

1. Kiến thức :

- Biết cách thực hiện KT di chuyển, chuyền cầu bằng mu bàn chân, tung “búng” cầu.
- Biết cách thực hiện đập bóng chính diện theo phương lấy đà. Đấu tập

2. Kỹ năng :

- Thực hiện được KT di chuyển, chuyền cầu bằng mu bàn chân, tung “búng” cầu.
- Thực hiện được đập bóng chính diện theo phương lấy đà, nhảy chắn bóng.

3. Thái độ hành vi :



- Tự giác tích cực trong tập luyện, hoàn thành tốt nhiệm vụ vận động.

II/ Địa điểm thiết bị :

- Kê sân bóng chuyền, 6-8 quả bóng chuyền. Sân đá cầu, 01HS/ 01 quả cầu.
- Đảm bảo các phương tiện tối thiểu để giảng dạy.

III/ Nội dung và phương pháp lên lớp :

| Phần - Nội dung   | Định lượng |   | Phương pháp - tổ chức  |
|---|------------|---|--|
|   | SL         | TG  |  |
| <p>1. Phần mở đầu</p> <p>a. Nhận lớp</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kiểm tra sĩ số, hỏi thăm về tình hình sức khỏe của học sinh .</li> <li>- Phổ biến mục tiêu, nội dung và yêu cầu tiết học.</li> </ul> <p>b. Khởi động</p> <p>* KĐ chung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bài TDPT chung 7 động tác.</li> <li>- Xoay các khớp cổ chân, gối, hông, bả vai.</li> </ul> <p>* KĐ chuyên môn : Đá cầu - B. chuyền</p> <p>c. Kiểm tra bài cũ : từ 2- 4 HS</p>   | 2x8        | <p>12ph<br/>2ph</p> <p>7ph<br/>3ph</p> <p>4ph<br/>3ph</p> | <p>- GV làm thủ tục nhận lớp theo ĐH 4 hàng ngang, cự ly một cánh tay, giãn cách một khủy tay.</p> <p>- HS chạy 1 vòng (400m) về tập trung thành ĐH 4 hàng ngang xen kẽ, cự ly, giãn cách một dang tay.</p> <p align="center"> </p> <p align="center"> <b>ĐHKĐ</b><br/>                 ▲ GV<br/>                 (Hai hàng đầu ngồi xuống)             </p> |
| <p>2. Phần cơ bản :</p> <p><b>2.1 Đá cầu:</b></p> <p><b>a. Ôn KT di chuyển bước lướt :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ BT1 : Di chuyển bước lướt không có cầu.</li> <li>+ BT2 : Di chuyển bước lướt kết hợp tung cầu (nhịp1) bằng mu bàn chân.</li> </ul> <p><b>b. Ôn KT tung cầu nhịp 1 – chuyền cầu bằng mu bàn chân.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ BT 1 : từng học sinh tự tung cầu tung cầu nhịp 1 - đá tấn công bằng mu bàn chân.</li> <li>+ BT2 : Từng đôi HS luân phiên tung cầu và thực hiện KT tung cầu nhịp 1 -đá tấn công bằng mu bàn chân.</li> </ul> | 5ph        | <p>70 ph<br/>35 ph<br/>5ph</p> <p>5ph</p>                 | <p>- Giáo viên nêu trường hợp vận dụng , yêu cầu kỹ thuật, làm mẫu từng loại kỹ thuật và tiến hành tập luyện theo từng BT cụ thể.</p> <p>- Nam đấu tập, Nữ tập kỹ thuật. Hết 15 phút hoán đổi nội dung tập luyện.</p> <p align="center"><b>ĐỘI HÌNH TẬP LUYỆN</b></p> <p align="center"> </p>  |

| Phần - Nội dung  | Định lượng |              | Phương pháp - tổ chức   |       |       |   |   |       |      |   |   |       |       |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|------------|--------------|---|-------|-------|---|---|-------|------|---|---|-------|-------|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  | SL         | TG           |   |       |       |   |   |       |      |   |   |       |       |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <p><b>c. Học KT tâng “búng cầu”</b><br/> + BT1: Tập mô phỏng động tác<br/> + BT2: Tập động tác tâng “giật” cầu có cầu.<br/> * Củng cố : : KT tâng “búng” cầu</p> <p><b>2.2 Học KT Bóng chuyền :</b><br/> <b>a. Ôn KT chuyên bóng bước hai.</b><br/> + BT : Tập chuyên theo nhóm 3 người không di chuyển và có di chuyển với yêu cầu chính xác về độ cao và điểm rơi.</p> <p><b>b. Ôn KT đập bóng chính diện theo phương lấy đà.</b><br/> + BT1: Gõ bóng vào tường hoặc theo nhóm gõ bóng kết hợp với đệm, chuyên bóng.<br/> + BT2: Phối hợp chuyên bóng bước hai với đập bóng theo phương lấy đà.</p> <p><b>c. Đấu tập</b><br/> - Phối hợp chiến thuật theo sơ đồ ( 4-2)</p> <p>* Củng cố: KT đập bóng chính diện theo phương lấy đà</p> |            | 20ph         | - GV giao nêu yêu cầu và cách thực hiện BT, học sinh thực hiện.   |       |       |   |   |       |      |   |   |       |       |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |            | 5ph<br>35 ph | Chọn 1-2 HS có KT tốt thực hiện, GV nhận xét, lớp rút kinh nghiệm   |       |       |   |   |       |      |   |   |       |       |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |            | 10ph         | Chia lớp thành 2 nhóm : Nữ ôn chuyên bóng bước hai, Nam đập bóng, sau 10 phút hoán đổi nội dung tập luyện.  |       |       |   |   |       |      |   |   |       |       |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |            | 10 ph        | <p style="text-align: center;"><b>ĐỘI HÌNH TẬP LUYỆN</b></p>  <table border="1" style="margin: 10px auto; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;">x</td><td style="width: 20px; height: 20px;">x</td><td style="width: 20px; height: 20px;">x</td><td style="width: 20px; height: 20px;">x</td><td style="width: 20px; height: 20px;">x</td><td style="width: 20px; height: 20px;">x</td><td style="width: 20px; height: 20px;">x</td><td style="width: 20px; height: 20px;">x</td><td style="width: 20px; height: 20px;">x</td><td style="width: 20px; height: 20px;">x</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table> <p>- GV hướng dẫn KT và thị phạm động tác chắn bóng, tổ chức tập luyện.<br/> - Tập theo đội hình 4 hàng ngang so le (không lưới) và tập luân phiên theo nhóm ( có lưới).</p> | x     | x     | x | x | x     | x    | x | x | x     | x     |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| x  | x          | x            | x   | x     | x     | x | x | x     | x    |   |   |       |       |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |            |              |   |       |       |   |   |       |      |   |   |       |       |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |            |              |   |       |       |   |   |       |      |   |   |       |       |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |            |              |   |       |       |   |   |       |      |   |   |       |       |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |            | 12 ph        | <table border="1" style="margin: 10px auto; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;">x (5)</td><td style="width: 20px; height: 20px;">x (4)</td><td style="width: 20px; height: 20px;">x</td><td style="width: 20px; height: 20px;">x</td> </tr> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;">x (6)</td><td style="width: 20px; height: 20px;">(3)x</td><td style="width: 20px; height: 20px;">x</td><td style="width: 20px; height: 20px;">x</td> </tr> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;">x (1)</td><td style="width: 20px; height: 20px;">x (2)</td><td style="width: 20px; height: 20px;">x</td><td style="width: 20px; height: 20px;">x</td> </tr> </table> <p>3 ph</p> <p>- Chọn 02 HS có KT tốt thực hiện, GV nhận xét , lớp rút kinh nghiệm.</p>   | x (5) | x (4) | x | x | x (6) | (3)x | x | x | x (1) | x (2) | x | x |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| x (5)  | x (4)      | x            | x   |       |       |   |   |       |      |   |   |       |       |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| x (6)  | (3)x       | x            | x   |       |       |   |   |       |      |   |   |       |       |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| x (1)  | x (2)      | x            | x   |       |       |   |   |       |      |   |   |       |       |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <p>3. Phần kết thúc :</p> + Hồi tĩnh : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đi thường và hít thở sâu.</li> <li>- Tại chỗ thả lỏng tay, chân.</li> </ul> + Nhận xét buổi tập. + Bài tập về nhà : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn KT chuyên, đệm bóng</li> <li>- Đập bóng chính diện theo phương lấy đà.</li> </ul> + Thủ tục xuống lớp  |            | 8ph<br>3ph   | - Lớp trưởng hướng dẫn thực hiện động tác thả lỏng theo ĐH vòng tròn.<br>- Sử dụng ĐH nhận lớp để nhận xét và giao bài tập về nhà   |       |       |   |   |       |      |   |   |       |       |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |            | 3ph<br>2ph   | - Nêu ưu - khuyết và biện pháp khắc phục.   |       |       |   |   |       |      |   |   |       |       |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |            |              |  <p style="text-align: center;">▲ GV</p>   |       |       |   |   |       |      |   |   |       |       |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**GIÁO ÁN SỐ 07. Tiết 13 - 14** Ngày soạn: 17/10/2023  
**ĐÁ CẦU (3) – BÓNG CHUYỀN (9)**

I/ Mục tiêu :

1. Kiến thức :

- Biết cách thực hiện KT tâng “búng”; Chuyên cầu; Đá tấn công bằng mu bàn chân. Hiệu luật .
- Biết cách thực hiện đập bóng chính diện theo phương lầy đà, nhảy chắn bóng. Đấu tập

2. Kỹ năng :

- Thực hiện được KT tâng “búng”; Chuyên cầu; Đá tấn công bằng mu bàn chân. Biết vận dụng luật.
- Thực hiện được nhảy chắn bóng, thực hiện cơ bản đúng đập bóng chính diện theo phương lầy đà.

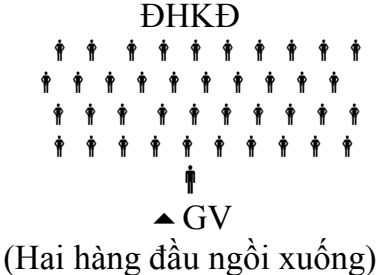
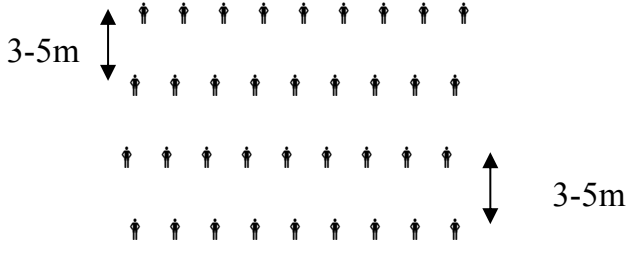
3. Thái độ hành vi :

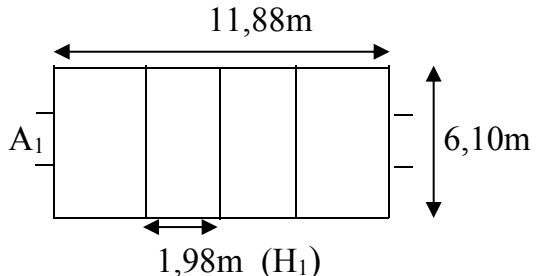

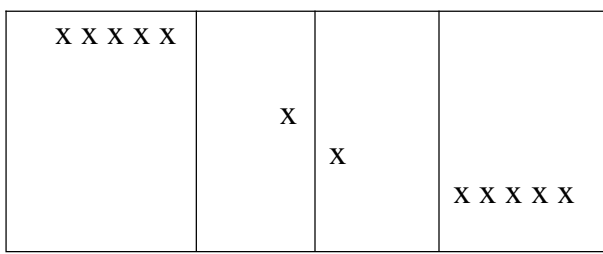
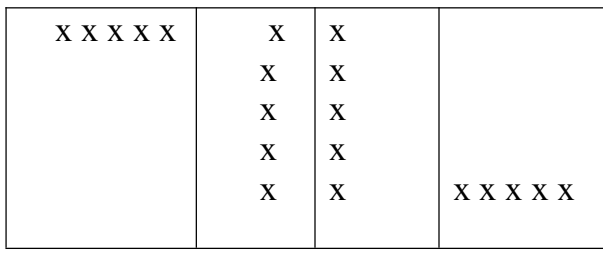
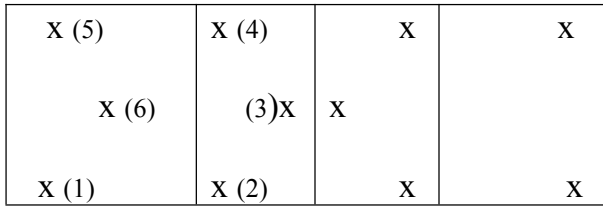

- Tự giác tích cực trong tập luyện, hoàn thành tốt nhiệm vụ vận động.

II/ Địa điểm thiết bị :

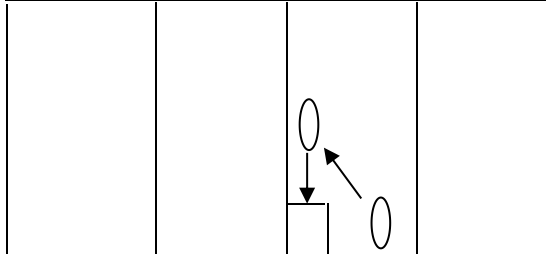
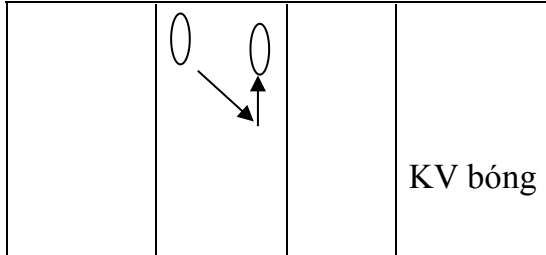

- Kê sân bóng chuyền, 10 quả bóng chuyền.
- Đảm bảo các phương tiện tối thiểu để giảng dạy.

III/ Nội dung và phương pháp lên lớp :

| Phần - Nội dung  | Định lượng |   | Phương pháp - tổ chức   |
|--|------------|---|---|
|  | SL         | TG  |   |
| <p>1. Phần mở đầu :</p> <p>a. Nhận lớp :</p> <p>Kiểm tra sĩ số, hỏi thăm về tình hình sức khỏe của học sinh .</p> <p>Phổ biến mục tiêu, nội dung và yêu cầu tiết học.</p> <p>b. Khởi động :</p> <p>* KĐ chung :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bài TDPT chung 7 động tác.</li> <li>- Xoay các khớp cổ chân, gối, hông, bả vai.</li> </ul> <p>* KĐ chuyên môn : Bóng chuyền</p> <p>c. Kiểm tra bài cũ : từ 2- 4 HS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bóng chuyền lớp 11</li> <li>- Bài TDNĐ, Bài TDPTC lớp 11</li> </ul> | 2x8        | <p>12ph<br/>2ph</p> <p>7ph<br/>3ph</p> <p>4ph<br/>3ph</p> | <p>- GV làm thủ tục nhận lớp theo ĐH 4 hàng ngang, cự ly một cánh tay, giãn cách một khủy tay.</p> <p>- HS chạy 1 vòng (400m) về tập trung thành ĐH 4 hàng ngang xen kẽ, cự ly, giãn cách một dang tay.</p> <p style="text-align: center;">ĐHKĐ</p>  <p style="text-align: center;">▲ GV<br/>(Hai hàng đầu ngồi xuống)</p> |
| <p>2. Phần cơ bản :</p> <p><b>2.1 Đá cầu :</b></p> <p><b>a. Ôn KT tâng “búng” cầu nhịp 1 – chuyên cầu bằng mu bàn chân :</b></p> <p>+ BT1 : Từng HS tự tung cầu thực hiện KT tâng “giật” cầu nhịp 1 - đá tấn công bằng mu bàn chân .</p> <p>+ BT2: Từng đôi luân phiên tung cầu và thực hiện kỹ thuật tâng “giật” cầu nhịp 1 - đá tấn công bằng mu bàn chân .</p> <p>+ BT3: . Từng đôi luân phiên phát cầu thấp chân bằng mu chính diện và thực hiện kỹ thuật tâng “giật” cầu nhịp 1 - đá tấn công bằng mu bàn chân .</p>                        |            | <p>70 ph<br/>35 ph<br/>14ph</p>                           | <p>- GV nêu những điểm cơ bản về KT và tiến hành tập luyện theo yêu cầu từng bài tập.</p> <p>- Chia lớp thành 2 nhóm : Nam đấu tập - Nữ Ôn KT, sau 14 phút hoán đổi nội dung.</p> <p>- Tập theo đội hình nhiều hàng ngang hai bên.</p> <p style="text-align: center;"><b>ĐỘI HÌNH TẬP LUYỆN</b></p>                         |

| Phần - Nội dung  | Định lượng               |    | Phương pháp - tổ chức  |
|--|--------------------------|----|--|
|  | SL                       | TG |  |
| <p><b>b. Học KT tăng “búng” cầu nhịp 1 – đá tấn công bằng mu bàn chân :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Tại chỗ mô phỏng động tác</li> <li>+ Tự tung cầu thực hiện KT</li> <li>+ Từng đôi luân phiên tung cầu thực hiện KT</li> </ul>   |                          |    |  <p>11,88m</p> <p>6,10m</p> <p>1,98m (H<sub>1</sub>)</p> <p>A<sub>1</sub></p>  |
| <p><b>c. Giới thiệu luật : phần sân bãi</b></p> <p>* Củng cố : kỹ thuật tăng “búng” cầu nhịp 1 - đá tấn công bằng mu bàn chân .</p> <p><b>2.2 Học KT Bóng chuyền :</b></p> <p><b>a. Ôn KT chuyền bóng bước hai.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ BT : Tập chuyền theo nhóm 3 người không di chuyển và có di chuyển với yêu cầu chính xác về độ cao và điểm rơi.</li> </ul> | 35ph<br>8 ph             |    | <p>- Chọn 1-2 HS có KT tốt thực hiện, GV nhận xét, lớp rút kinh nghiệm.</p> <p>- GV trực tiếp chỉ đạo tập luyện theo nhóm</p> <p><b>ĐỘI HÌNH TẬP LUYỆN</b></p>  <p>3,5m</p> <p>▲ GV</p>  |
| <p><b>b. Ôn KT đập bóng chính diện theo phương lấy đà.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ BT1: Gõ bóng vào tường hoặc theo nhóm gõ bóng kết hợp với đệm, chuyền bóng.</li> </ul>   | 8ph                      |    |    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>+ BT2: Phối hợp chuyền bóng bước hai với đập bóng theo phương lấy đà.</li> </ul>  | 5 ph                     |    |    |
| <p><b>c. Giới thiệu luật:</b></p>  | 10 ph                    |    |    |
| <p><b>d. Đấu tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phối hợp chiến thuật theo sơ đồ ( 4-2)</li> </ul>  | 4ph                      |    |  |
| <p><b>* Củng cố: KT đập bóng chính diện theo phương lấy đà</b></p>   |                          |    |  |
| <p><b>3. Phần kết thúc :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Hồi tĩnh :</li> <li>- Đi thường và hít thở sâu.</li> <li>- Tại chỗ thả lỏng tay, chân.</li> <li>+ Nhận xét buổi tập.</li> <li>+ Bài tập về nhà :</li> <li>- Ôn KT chắn bóng , đập bóng.</li> <li>- Ôn KT tăng “búng” cầu và đá tấn công bằng mu bàn chân.</li> <li>+ Thủ tục xuống lớp</li> </ul>                | 8ph<br>3ph<br>3ph<br>2ph |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lớp trưởng hướng dẫn thực hiện động tác thả lỏng theo ĐH vòng tròn.</li> <li>- Sử dụng ĐH nhận lớp để nhận xét và giao bài tập về nhà</li> <li>- Nêu ưu - khuyết và biện pháp khắc phục.</li> </ul>  <p>▲ GV</p> |



| Phần - Nội dung   | Định lượng |   | Phương pháp - tổ chức   |
|---|------------|---|---|
|   | SL         | TG  |   |
| <p>* <i>Củng cố</i> : Bài TDND – TDPTC</p> <p><b>2.2 Kiểm tra kỹ thuật Bóng chuyên :</b></p> <p><b>a. Nội dung kiểm tra :</b> - Chuyên bóng bước 2 và đập bóng theo phương lấy đà</p> <p><b>b. Tổ chức và phương pháp kiểm tra</b><br/>+ HS bắt thăm thực hiện 1 trong 2 nội dung kiểm tra.<br/>+ Chia lớp thành nhiều nhóm để kt</p> <p><b>c. Thang điểm kiểm tra :</b></p> <p>* Chuyên bước 2 :<br/>+ Điểm 9 -10 : Chuyên được 3 quả đúng KT, phối hợp các đ/t thuần thực, bóng rơi đúng ô và có độ cao trên lưới 1,5-2m<br/>+ Điểm 7-8 : Chuyên được 3 quả đúng KT, bóng rơi đúng ô và có độ cao trên lưới 1m -1,5m<br/>+ Điểm 5-6 : Chuyên được 2 quả đúng KT, bóng rơi đúng ô và có độ cao trên lưới từ 1-1,5m.<br/>+ Điểm 3-4 : Chuyên được 1 quả đúng KT, rơi đúng ô.<br/>+ Điểm 1-2 : Không chuyên đúng KT, bóng không rơi vào ô.<br/>* Đập bóng theo phương lấy đà :<br/>+ Điểm 9-10 : Đập được 2 quả đúng KT, đ/t bật nhảy và tiếp đất thuần thực, đường bóng đi căng và rơi trong sân.<br/>+ Điểm 7 - 8 : Đập được 2 quả đúng KT, bóng rơi vào trong sân.<br/>+ Điểm 5 - 6 : Đập được 1 quả đúng KT, bóng rơi vào trong sân.<br/>+ Điểm 3-4 : Đập được 2 quả đúng KT, bóng ra ngoài sân.<br/>+ Điểm 1-2 : Đập không được quả nào.</p> <p><b>d. Công bố kết quả kiểm tra:</b></p> |            | <p>4ph</p> <p>35 ph</p> <p>1 ph</p> <p>30ph</p> <p>2 ph</p> | <p>xét, lớp rút kinh nghiệm.</p> <p>- Giáo viên phổ biến nội dung, hình thức, phương pháp kiểm tra, thông qua thang điểm cụ thể của từng nội dung kiểm tra.</p> <p>- HS Nam : Kiểm tra KT đập bóng theo phương lấy đà.<br/>- HS Nữ : Kiểm tra KT chuyên bóng bước 2</p> <p>* Chuyên bóng bước 2 :</p>  <p>KV chuyên bóng tới</p> <p>HS kiểm tra đứng ở vị trí số 3 cách lưới 50cm, nhận đường bóng tung đến từ vị trí số 4 ( sát vạch 3m) và chuyên trả về vị trí số 4 sát lưới, điểm rơi nằm trong ô có kích thước 1mx1,5m. Mỗi HS thực hiện 5 lần chuyên.</p> <p>* Đập bóng theo phương lấy đà ở vị trí số 4 :</p>  <p>KV bóng</p> <p>- HS kiểm tra đứng ở vị trí số 4, vào đập bóng do bạn tung ở vị trí số 3 . Mỗi em đập 3 quả , lưới có chiều cao 2m23.</p> |
| <p>3. Phần kết thúc :</p> <p>+ Hồi tĩnh :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đi thường và hít thở sâu.</li> <li>- Tại chỗ thả lỏng tay, chân.</li> </ul> <p>+ Nhận xét buổi tập.</p> <p>+ Bài tập về nhà :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn KT phát cầu thấp chân nghiêng mình bằng mu bàn chân.</li> <li>- Phối hợp KT đệm, chuyên, đập bóng.</li> </ul> <p>+ Thủ tục xuống lớp</p>   |            | <p>8ph</p> <p>3ph</p> <p>3ph</p> <p>2ph</p>                 | <p>- Lớp trưởng hướng dẫn thực hiện động tác thả lỏng theo ĐH vòng tròn.</p> <p>- Sử dụng ĐH nhận lớp để nhận xét và giao bài tập về nhà</p> <p>- Nêu ưu - khuyết và biện pháp khắc phục.</p>  <p>▲ GV</p>   |



