

Ngày soạn :/....../2023;

Ngày dạy:/....../2023

**SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG
ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHỎE VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT
Tiết PPCT: 1**

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Biết sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...), dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.

2. Năng lực

- **Năng lực chung:**

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

- **Năng lực riêng:**

- Lựa chọn được những yếu tố thuận lợi của môi trường tự nhiên và dinh dưỡng để nâng cao hiệu quả tập luyện.

3. Phẩm chất

- Chủ động tích cực tham gia các hoạt động luyện tập trong môi trường tự nhiên để rèn luyện và nâng cao sức khỏe.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng chày).
- Hình ảnh, tranh vẽ minh họa có liên quan đến các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng.

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>1. Hoạt động mở đầu: (6-8')</p> <p>a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.</p> <p>b. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV sử dụng phương tiện trực quan, giúp HS có nhận biết ban đầu về hình ảnh các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất. - GV đặt câu hỏi để thu hút, kích lệ sự tập trung chú ý khai thác vốn hiểu biết của HS. <p>c. Sản phẩm học tập: HS trình bày một số hiểu biết có liên quan đến các yếu tố dinh dưỡng, tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>			
<ul style="list-style-type: none"> - GV nêu vấn đề và đặt câu hỏi cho HS thảo luận: + <i>Môi trường tự nhiên gồm những yếu tố nào?</i> + <i>Môi trường tự nhiên có ảnh hưởng đến quá trình luyện tập TDTT không? Cho ví dụ.</i> + <i>Hằng ngày, cần cung cấp những gì để giúp cơ thể phát triển thể chất và tăng cường sức khỏe?</i> + <i>Luyện tập TDTT giúp cơ thể tăng hay giảm tiêu hao năng lượng?</i> 	6-8'	<ul style="list-style-type: none"> * Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ. - GV đặt câu hỏi cho HS thảo luận - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). - GV mời đại diện HS khác nhận xét, bổ sung. - GV nhận xét, đánh giá, khuyến khích động viên HS. - GV dẫn dắt vào bài học * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: 	<ul style="list-style-type: none"> * Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS vận dụng kiến thức thực tế, hiểu biết của bản thân để trả lời câu hỏi : + <i>Môi trường tự nhiên gồm những yếu tố: đất, nước, không khí, ánh sáng,...</i> + <i>Môi trường tự nhiên ảnh hưởng đến quá trình luyện tập TDTT. Ví dụ: Chạy ngược gió tốc độ chạy giảm hơn</i>

		<p>- Mức chưa đạt:</p>	<p><i>so với chạy xuôi gió, chạy lên dốc mệt hơn so với chạy trên đường bằng,...</i></p> <p><i>+ Trong quá trình luyện tập TDTT; mồ hôi ra nhiều thì cơ thể đòi hỏi phải cung cấp lượng nước vừa đủ.</i></p> <p><i>+ Hằng ngày cần cung cấp thức ăn và nước uống để giúp cơ thể phát triển thể chất và tăng cường sức khỏe.</i></p> <p><i>+ Luyện tập TDTT giúp cơ thể tăng tiêu hao năng lượng.</i></p>
--	--	------------------------	--

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12')

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS:

- Nắm được khái niệm về sức khỏe.
- Những việc cần làm để có một sức khỏe tốt.
- Vai trò của môi trường tự nhiên trong tập luyện thể dục thể thao – tắm nắng, tắm không khí, tắm nước.

b. Nội dung: GV tổ chức cho HS thảo luận theo nhóm, đọc thông tin SGK tr.4,5 và thực hiện nhiệm vụ học tập

c. Sản phẩm học tập: Trình bày theo nhóm khái niệm về sức khỏe; vai trò của môi trường tự nhiên trong tập luyện thể dục thể thao.

d. Tổ chức hoạt động:

<p>1: Khái niệm về sức khỏe</p> <p>GV tổ chức cho HS thảo luận theo nhóm, đọc thông tin SGK tr.4 và thực hiện nhiệm vụ học tập</p>	<p>10-12'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV chia HS thành 4 nhóm, yêu cầu HS thảo luận theo nhóm, đọc thông tin SGK tr.4 và thực hiện nhiệm vụ: <ul style="list-style-type: none"> + <i>Nêu khái niệm về sức khỏe.</i> + <i>Để có một sức khỏe tốt, chúng ta cần làm gì?</i> - GV theo dõi phần thảo luận của các thành viên trong từng nhóm, của mỗi nhóm, hỗ trợ HS nếu cần thiết. - GV mời đại diện các nhóm trình bày nội dung thảo luận <p>GV đánh giá, nhận xét</p>	<ul style="list-style-type: none"> - HS làm việc theo nhóm, thực hiện nhiệm vụ GV đưa ra. - Đại diện các nhóm trình bày nội dung thảo luận: <ul style="list-style-type: none"> + <i>Khái niệm về sức khỏe.</i> + <i>Những việc cần làm để có một sức khỏe tốt.</i>
<p>2: Vai trò của môi trường tự nhiên trong tập luyện thể dục thể thao</p> <p>GV tổ chức cho HS thảo luận theo nhóm, đọc thông tin SGK tr.5, 6 và thực hiện nhiệm vụ học tập.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - GV chia HS thành 4 nhóm, yêu cầu HS thảo luận theo nhóm, đọc thông tin SGK tr.5, 6 và thực hiện nhiệm vụ: <ul style="list-style-type: none"> + Nhóm 1: <i>Tìm hiểu về phương pháp tắm nắng.</i> + Nhóm 2: <i>Tìm hiểu về phương pháp tắm không khí.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - HS làm việc theo nhóm, thực hiện nhiệm vụ GV đưa ra.

		<p>+ Nhóm 3: <i>Tìm hiểu về phương pháp tắm nước.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - GV theo dõi phần thảo luận của các thành viên trong từng nhóm, của mỗi nhóm, hỗ trợ HS nếu cần thiết. - GV mời đại diện các nhóm trình bày nội dung thảo luận - GV mời đại diện các nhóm nhận xét lẫn nhau, đặt câu hỏi cho nhóm bạn (nếu chưa rõ). <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Đại diện các nhóm trình bày nội dung thảo luận - Đại diện các nhóm nhận xét lẫn nhau, đặt câu hỏi cho nhóm bạn <p>HS chú ý lắng nghe</p>
--	--	---	---

4. Hoạt động luyện tập và vận dụng:

- a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố kiến thức đã học.
- b. Nội dung:** GV yêu cầu HS trả lời các câu hỏi phần Vận dụng SGK tr.9; HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.
- c. Sản phẩm học tập:** HS trả lời được các câu hỏi phần Vận dụng SGK tr.9.
- d. Tổ chức hoạt động**

GV yêu cầu HS trả lời các câu hỏi phần Vận dụng SGK tr.9; HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.		<ul style="list-style-type: none"> - GV nêu nhiệm vụ cho HS: <i>Trả lời các câu hỏi SGK phần Vận dụng tr.9.</i> - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). 	<ul style="list-style-type: none"> - HS vận dụng kiến thức đã học và tiếp nhận, thực hiện nhiệm ở nhà. - HS báo cáo xen kẽ
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none">- GV nhận xét, đánh giá, chuẩn kiến thức, kết thúc tiết học.* HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ- Ôn lại kiến thức đã học.	vào các tiết học.
--	--	---	-------------------

Ngày soạn :/....../2023;

Ngày dạy:/....../2023

DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHỎE VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

Tiết PPCT: 2

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Biết lựa chọn chế độ dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.

2. Năng lực

- *Năng lực chung:*

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

- *Năng lực riêng:*

- Lựa chọn được những yếu tố thuận lợi của môi trường tự nhiên và dinh dưỡng để nâng cao hiệu quả tập luyện.

3. Phẩm chất

- Chủ động tích cực tham gia các hoạt động luyện tập trong môi trường tự nhiên để rèn luyện và nâng cao sức khỏe.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).
- Hình ảnh, tranh vẽ minh họa có liên quan đến các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng.

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>1. Hoạt động mở đầu: (6-8')</p> <p>a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.</p> <p>b. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV sử dụng phương tiện trực quan, giúp HS có nhận biết ban đầu về hình ảnh các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất. - GV đặt câu hỏi để thu hút, kích lệ sự tập trung chú ý khai thác vốn hiểu biết của HS. <p>c. Sản phẩm học tập: HS trình bày một số hiểu biết có liên quan đến các yếu tố dinh dưỡng, tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>			
<p>- GV kiểm tra bài cũ: + <i>Nêu khái niệm về sức khỏe.</i></p>	6-8'	<p>* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV đặt câu hỏi cho HS trả lời - GV mời 1-2 HS lên trả lời, HS khác nhận xét, bổ sung. - GV nhận xét, đánh giá, khuyến khích động viên HS. - GV dẫn dắt vào bài học <p>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mức đạt: - Mức chưa đạt: 	<p>* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS vận dụng kiến thức thực tế, hiểu biết của bản thân để trả lời câu hỏi
<p>2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12')</p> <p>a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS nắm được:</p>			

- Vai trò của dinh dưỡng.

- Chế độ dinh dưỡng hợp lí.

b. Nội dung: GV tổ chức cho HS thảo luận theo nhóm, đọc thông tin, quan sát hình ảnh SGK tr.6-9 và thực hiện nhiệm vụ học tập.

c. Sản phẩm học tập: Trình bày theo nhóm với 2 nội dung:

- Vai trò của dinh dưỡng.

- Chế độ dinh dưỡng hợp lí.

d. Tổ chức hoạt động

<p>3: Dinh dưỡng trong rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất</p> <p>- GV chia HS thành 2 nhóm, yêu cầu HS thảo luận theo nhóm, quan sát hình ảnh, đọc thông tin SGK tr.6-9 và thực hiện nhiệm vụ</p>	10-12'	<p>- GV chia HS thành 2 nhóm, yêu cầu HS thảo luận theo nhóm, quan sát hình ảnh, đọc thông tin SGK tr.6-9 và thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>+ Nhóm 1: <i>Tìm hiểu về vai trò của dinh dưỡng.</i></p> <p>+ Nhóm 2 : <i>Tìm hiểu về chế độ dinh dưỡng hợp lí.</i></p> <p>- GV theo dõi phần thảo luận của các thành viên trong từng nhóm, của mỗi nhóm, hỗ trợ HS nếu cần thiết.</p> <p>- GV mời đại diện các nhóm trình bày nội dung thảo luận</p> <p>- GV mời đại diện các nhóm nhận xét lẫn nhau,</p>	<p>- HS làm việc theo nhóm, thực hiện nhiệm vụ GV đưa ra.</p> <p>- Đại diện các nhóm trình bày nội dung thảo luận</p> <p>- Đại diện các nhóm nhận xét lẫn nhau, đặt câu hỏi cho nhóm bạn</p>
---	--------	--	--

		đặt câu hỏi cho nhóm bạn (nếu chưa rõ). GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới	
<p>4. Hoạt động luyện tập và vận dụng:</p> <p>a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố kiến thức đã học.</p> <p>b. Nội dung: GV yêu cầu HS trả lời các câu hỏi phần Vận dụng SGK tr.9; HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.</p> <p>c. Sản phẩm học tập: HS trả lời được các câu hỏi phần Vận dụng SGK tr.9.</p> <p>d. Tổ chức hoạt động</p>			
GV yêu cầu HS trả lời các câu hỏi phần Vận dụng SGK tr.9; HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.		<ul style="list-style-type: none"> - GV nêu nhiệm vụ cho HS: <i>Trả lời các câu hỏi SGK phần Vận dụng tr.9.</i> - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). - GV nhận xét, đánh giá, chuẩn kiến thức, kết thúc tiết học. <p>* HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ôn lại kiến thức đã học. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS vận dụng kiến thức đã học và tiếp nhận, thực hiện nhiệm ở nhà. - HS báo cáo xen kẽ vào các tiết học.

Ngày soạn :/....../2023;

Ngày dạy:/....../2023

Sơ lược lịch sử phát triển môn bóng chuyền thể giới và Việt Nam

Tiết PPCT: 3

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Nắm được sơ lược lịch sử hình thành và phát triển môn bóng chuyền thể giới và ở Việt Nam.

2. Năng lực

- *Năng lực chung:*

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

- *Năng lực riêng:*

- Tự giác tìm hiểu những sự kiện lịch sử và quá trình phát triển môn bóng chuyền trên thế giới và ở Việt Nam.

3. Phẩm chất

- Tự giác, kiên trì tự học và rèn luyện để hoàn thành nội dung học tập.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS

1. Hoạt động mở đầu: (6-8')

a. Mục tiêu: Tạo tâm thế, hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.

b. Nội dung:

- GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về hình ảnh lịch sử ra đời và phát triển môn Bóng chuyền trên thế giới và ở Việt Nam.

c. Sản phẩm học tập: HS trả lời các câu hỏi có liên quan đến môn cầu lông

d. Tổ chức thực hiện

<p>- GV giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.</p> <p>- GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về hình ảnh lịch sử ra đời và phát triển môn Bóng chuyền trên thế giới và ở Việt Nam.</p>	6-8'	<p>- GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi:</p> <p>+ <i>Hãy kể tên một số nước trên thế giới có thành tích cao về bóng chuyền.</i></p> <p>+ <i>Hãy kể tên một số địa phương có phong trào bóng chuyền phát triển ở Việt Nam.</i></p> <p>- GV hướng dẫn, hỗ trợ (nếu cần thiết).</p> <p>- GV mời đại diện HS trả lời</p> <p>- GV nhận xét, đánh giá, chuẩn kiến thức.</p> <p>- GV dẫn dắt vào bài học</p>	<p>- HS vận dụng kiến thức hiểu biết của bản thân để trả lời câu hỏi.</p> <p>- Đại diện HS trả lời</p> <p>+ <i>Tên một số nước trên thế giới có thành tích cao về bóng chuyền: Trung Quốc, Nhật Bản, Indonesia, Malaysia, Hàn Quốc, Thái Lan...</i></p> <p>+ <i>Tên một số địa phương có phong trào cầu lông phát triển ở Việt Nam: Hà Nội, Thành phố Hồ Chí Minh, Thái Bình, Hải Phòng,....</i></p>
---	------	--	--

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12')

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS:

- Nắm được lịch sử hình thành môn bóng chuyền và Việt Nam

- Nắm được lịch sử phát triển môn bóng chuyền thế giới và Việt Nam

b. Nội dung:

- GV hướng dẫn HS đọc và nghiên cứu nội dung “Sơ lược lịch sử hình thành và phát triển môn Bóng chuyền thế giới và Việt Nam ” trong SGK.

- HS đọc, nghiên cứu nội dung “Sơ lược lịch sử hình thành và phát triển môn Bóng chuyền thế giới và Việt Nam ” trong SGK.

c. Sản phẩm học tập: HS nêu và ghi được vào vở:

- Lịch sử hình thành môn bóng chuyền.

- Lịch sử phát triển môn bóng chuyền thế giới và Việt Nam.

d. Tổ chức hoạt động. Tổ chức hoạt động

<p>- GV hướng dẫn HS đọc và nghiên cứu nội dung “Sơ lược lịch sử hình thành và phát triển môn Bóng chuyền thế giới và Việt Nam ” trong SGK.</p> <p>- HS đọc, nghiên cứu nội dung “Sơ lược lịch sử hình thành và phát triển môn Bóng chuyền thế giới và Việt Nam ” trong SGK.</p>	10-12’	<p>- GV chia HS thành 2 nhóm, yêu cầu các HS thảo luận, thực hiện nhiệm vụ theo 2 nội dung:</p> <p>+ Nhóm 1: <i>Tìm hiểu về sự lịch sử hình thành môn Bóng chuyền.</i></p> <p>+ Nhóm 2: <i>Tìm hiểu về lịch sử phát triển môn Bóng chuyền thế giới và Việt Nam</i></p> <p>- GV quan sát ý thức, sự chuẩn bị, chủ động tham gia của các nhóm, cá nhân để động viên, nhắc nhở, khuyến khích kịp</p>	<p>- HS làm việc theo các nhóm, tìm hiểu về 2 nội dung GV đưa ra.</p> <p>+ Đại diện các nhóm thuyết trình :</p> <p>* Nhóm 1 :</p> <p>* Nhóm 2 :</p>
--	--------	---	---

		<p>thời, tạo sự hứng thú đối với nội dung trình bày.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV mời đại diện các nhóm thuyết trình - GV yêu cầu các thành viên của nhóm khác theo dõi, đặt câu hỏi để làm rõ các vấn đề cần quan tâm hoặc chưa rõ - GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. 	
--	--	---	--

4. Hoạt động luyện tập và vận dụng:

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố kiến thức đã học.

b. Nội dung: GV yêu cầu HS trả lời các câu hỏi phần Vận dụng SGK tr.13; HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.

c. Sản phẩm học tập: HS trả lời được các câu hỏi phần Vận dụng SGK tr.13.

d. Tổ chức hoạt động

GV yêu cầu HS trả lời các câu hỏi phần Vận dụng SGK tr.13; HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.		<ul style="list-style-type: none"> - GV nêu nhiệm vụ cho HS: <ul style="list-style-type: none"> + <i>Môn Bóng chuyên ra đời như thế nào?</i> + <i>Tên gọi bằng tiếng Anh của môn Bóng chuyên là Volleyball có gợi ý gì cho các em về cách chơi của môn Bóng chuyên không?</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - HS vận dụng kiến thức đã học và tiếp nhận, thực hiện nhiệm ở nhà. - Đại diện HS trả lời: <ul style="list-style-type: none"> + <i>Môn thể thao Bóng chuyên ra đời ở Mỹ vào khoảng năm 1895 do</i>
---	--	---	---

	<p>- GV mời đại diện HS trả lời</p> <p>- GV nhận xét, đánh giá, chuẩn kiến thức, kết thúc tiết học.</p> <p>* HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ</p> <p>- Ôn lại kiến thức đã học.</p>	<p><i>một giáo viên thể dục tên là William G. Morgan nghĩ ra với tên gọi ban đầu là Mintonette. Thời điểm đó, với luật chơi đơn giản, nó được xem như là một trò chơi vận động nhẹ nhàng cho học sinh. Đến năm 1896, cái tên Mintonette đã được đổi thành Volleyball (Bóng chuyền).</i></p> <p><i>+ Volley: nảy ra, văng ra...Volleyball là trò chơi với bóng, khi bóng chạm vào người (đánh bóng đi) phải nảy ra một cách tự nhiên, bóng không được giữ lại (“dính” “bóng) hoặc ném hay vút bóng.</i></p>
--	--	--

Ngày soạn :/....../2023;

Ngày dạy:/....../2023

Một số điều luật cơ bản về sân tập, dụng cụ và thi đấu bóng chuyên

Tiết PPCT: 4

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Hiểu được một số điều luật cơ bản của môn bóng chuyên.
- Vận dụng được những điều đã học vào trong tập luyện và thi đấu.

2. Năng lực

Năng lực chung:

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

Năng lực riêng:

- Phát hiện được lỗi theo quy định của luật thi đấu bóng chuyên trong luyện tập và đấu tập.
- Tuân thủ theo quy định của luật thi đấu ban hành.

3. Phẩm chất

- Luôn tìm tòi, học hỏi những kiến thức trong thực tiễn để vận dụng luật thi đấu bóng chuyên.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyên).
- Hình ảnh minh họa có liên quan đến bài học *Một số điều luật cơ bản về sân tập, dụng cụ và thi đấu bóng chuyên.*

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>1. Hoạt động mở đầu: (6-8')</p> <p>a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, kết nối kiến thức đã có với kiến thức mới của bài học.</p> <p>b. Nội dung:</p> <p>- GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về hình ảnh một số điều luật cơ bản của môn Bóng chuyền.</p> <p>c. Sản phẩm học tập: HS trả lời một số câu hỏi có liên quan đến điều luật trong thi đấu bóng chuyền.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện</p>			
<p>- GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về hình ảnh một số điều luật cơ bản của môn Bóng chuyền.</p> <p>- GV đặt câu hỏi để thu hút, kích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học.</p>	6-8'	<p>- GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi:</p> <p>+ <i>Khi thi đấu bóng chuyền, vận động viên phải tuân thủ theo sự điều khiển của ai? Trọng tài căn cứ vào đâu để điều khiển trận đấu.</i></p> <p>+ <i>Luật thi đấu bóng chuyền có được sử dụng thống nhất trên toàn thế giới không?</i></p> <p>- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần</p>	<p>- HS làm việc cá nhân, vận dụng hiểu biết thực tế của bản thân để trả lời câu hỏi.</p> <p>- Đại diện HS trả lời câu hỏi:</p> <p>+ <i>Khi thi đấu bóng chuyền, vận động viên phải tuân thủ theo sự điều khiển của trọng tài. Trọng tài căn cứ vào luật thi đấu điều khiển trận đấu.</i></p> <p>+ <i>Luật thi đấu bóng chuyền được sử dụng thống nhất trên toàn thế giới.</i></p>

		thiết). - GV mời đại diện HS trả lời câu hỏi - GV mời HS khác nhận xét, bổ sung. - GV nhận xét, đánh giá, chuẩn kiến thức. - GV dẫn dắt HS vào bài học	- HS chú ý lắng nghe
--	--	--	----------------------

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12')

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS nắm được quy định về sân thi đấu, lưới, các tiêu chuẩn của bóng.

b. Nội dung:

- GV nêu vấn đề, cho HS thảo luận theo các nhóm về quy định các lỗi trong bóng chuyên.
- HS tìm hiểu nội dung kiến thức trong SGK kết hợp tìm hiểu thêm tài liệu để thực hiện nhiệm vụ học tập.

c. Sản phẩm học tập: HS nắm và ghi được vào vở quy định về một số điều luật cơ bản về sân tập, dụng cụ và thi đấu bóng chuyên.

d. Tổ chức hoạt động

<p>1. Sân tập, dụng cụ</p> <p>- GV nêu vấn đề, cho HS quan sát tranh và giải thích cho HS những nội dung mà HS chưa biết về quy định sân tập, dụng cụ.</p> <p>- HS tìm hiểu thêm nội dung kiến thức trong SGK.</p>	10-12'	<p>- GV cho HS quan sát hình kích thước quy chuẩn của sân bóng chuyên, kích thước quy chuẩn của lưới bóng chuyên và trình bày, giải thích cho HS một số quy định về sân tập, dụng cụ.</p>	<p>- HS lắng nghe GV chỉ trên hình, giới thiệu và trình bày một số quy định về sân tập và dụng cụ.</p> <p>- HS kết hợp quan sát và đọc SGK.</p> <p>- Đại diện HS trình bày quy định về sân tập và dụng cụ: a. Sân thi đấu (Điều 1)</p>
---	--------	---	--

	<ul style="list-style-type: none">- GV mời HS nhắc lại một số quy định về sân tập và dụng cụ.- GV mời đại diện HS trình bày quy định về sân tập và dụng cụ.	<ul style="list-style-type: none">- Khu vực sân đấu gồm sân thi đấu và khu tự do. Sân thi đấu Bóng chuyền có hình chữ nhật và đối xứng, kích thước 18 m x 9 m, xung quanh là khu tự do rộng tối thiểu 3 m về tất cả mọi phía. Khoảng không tự do là khoảng không gian trên khu sân đấu mà không có vật cản nào, có chiều cao tối thiểu 7 m tính từ mặt sân.<i>b. Lưới</i>- Lưới được căng ngang trên đường giữa sân. Chiều cao mép trên của lưới nam là 2,43 m và của nữ là 2,24 m.- Hai băng giới hạn màu trắng dài 1 m, rộng 5 cm đặt ở hai bên đầu lưới thẳng góc với giao điểm của đường biên dọc và đường giữa sân. Băng giới hạn là một phần của lưới.
--	--	--

			<p>- Hai cột giới hạn (Ăng-ten) đường kính 10 mm dài 1,8 m đặt đối nhau ở hai bên lưới, được buộc chặt sát với mép ngoài mỗi băng giới hạn. Phần cột giới hạn cao hơn lưới 80 cm, được sơn xen kẽ các đoạn màu tương phản nhau, mỗi đoạn dài 10 cm. Cột giới hạn là một phần của lưới và giới hạn 2 bên của khoảng không gian bóng qua trên lưới.</p> <p>c. Các tiêu chuẩn của bóng</p> <p>- Bóng là hình cầu tròn, làm bằng da mềm hoặc da tổng hợp, trong có ruột bằng cao su hoặc chất liệu tương tự. Màu sắc của bóng phải sáng đồng màu, hoặc phối hợp các màu.</p> <p>- Chu vi của bóng: 65 - 67 cm, khối lượng của bóng là 260 - 280 g. Áp lực bên trong của bóng: từ 0,30 đến 0,325 kg/cm</p>
<p>2: Cách tính điểm</p> <p>- GV nêu vấn đề, cho HS quan</p>		<p>- GV chia HS thành 2 nhóm, hướng dẫn HS</p>	<p>- HS đọc nội dung thông tin SGK kết hợp tìm hiểu thêm</p>

<p>sát tranh và giải thích cho HS những nội dung mà HS chưa biết về cách tính điểm và tổ chức trận đấu.</p> <p>- HS tìm hiểu thêm nội dung kiến thức trong SGK.</p>	<p>đọc và tìm hiểu thêm tư liệu và thực hiện nhiệm vụ học tập:</p> <p>+ Nhóm 1: <i>Tìm hiểu về cách tính điểm trong thi đấu bóng chuyền.</i></p> <p>+ Nhóm 2: <i>Tìm hiểu về cách tổ chức trận đấu trong thi đấu bóng chuyền.</i></p> <p>- GV mời đại diện các nhóm trình bày</p> <p>+ <i>Nhóm 1: Tìm hiểu về cách tính điểm trong thi đấu bóng chuyền.</i></p>	<p>thông tin, thảo luận theo nhóm và thực hiện nhiệm vụ.</p> <p>- Đại diện các nhóm trình bày</p>
<p>3: Cách thức đánh bóng</p> <p>- GV nêu vấn đề, cho HS quan sát tranh và giải thích cho HS những nội dung mà HS chưa biết về cách thức đánh bóng.</p> <p>- HS tìm hiểu thêm nội dung kiến thức trong SGK.</p>	<p>- GV dẫn dắt HS: <i>Mỗi đội phải thi đấu trong khu vực sân đấu và phần không gian của mình. Tuy nhiên, có thể cứu bóng từ ngoài khu tự do.</i></p> <p>- GV cho HS quan sát hình trình bày, giải thích cho HS một số</p>	<p>- HS lắng nghe GV giới thiệu và trình bày một số quy định về cách thức đánh bóng.</p> <p>- HS kết hợp quan sát và đọc SGK.</p> <p>- Đại diện HS trình bày quy định cách thức đánh bóng</p>

		<p>quy định về cách thức đánh bóng.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV mời HS nhắc lại một số quy định về cách thức đánh bóng. - GV mời đại diện HS trình bày quy định cách thức đánh bóng. 	
<p>4: Các lỗi trong bóng chuyền</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nêu vấn đề, cho HS thảo luận theo các nhóm về quy định các lỗi trong bóng chuyền. - HS tìm hiểu nội dung kiến thức trong SGK kết hợp tìm hiểu thêm tài liệu để thực hiện nhiệm vụ học tập. 		<ul style="list-style-type: none"> - GV chia HS thành các nhóm. GV hướng dẫn, cùng HS thảo luận và phân tích về các lỗi trong bóng chuyền. - GV mời đại diện HS nhắc lại về một số quy định về các lỗi trong bóng chuyền. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS lắng nghe GV giới thiệu và trình bày một số quy định về các lỗi trong bóng chuyền. - HS kết hợp quan sát và đọc SGK - Đại diện HS nhắc lại về một số quy định về các lỗi trong bóng chuyền
<p>4. Hoạt động luyện tập và vận dụng:</p> <p>a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố kiến thức đã học.</p> <p>b. Nội dung: GV yêu cầu HS trả lời các câu hỏi phần Vận dụng SGK tr.19; HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.</p> <p>c. Sản phẩm học tập: HS trả lời được các câu hỏi phần Vận dụng SGK tr.19</p> <p>d. Tổ chức hoạt động</p>			
<p>GV yêu cầu HS trả lời các câu hỏi phần Vận dụng SGK tr.19; HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - GV nêu nhiệm vụ cho HS: + <i>Khi nào phải thực hiện xoay vòng thứ tự</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - HS vận dụng kiến thức đã học và tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.

	<p><i>phát bóng?</i></p> <ul style="list-style-type: none">- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).- GV mời đại diện HS trả lời; đại diện HS khác nhận xét, bổ sung.- GV nhận xét, đánh giá, chuẩn kiến thức, kết thúc tiết học. <p>* HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ</p> <ul style="list-style-type: none">- Ôn lại kiến thức đã học.	<ul style="list-style-type: none">- Đại diện HS trả lời:<ul style="list-style-type: none">+ <i>Khi đội đỡ phát bóng thắng điểm và giành được quyền phát bóng, các vận động viên của đội phải thực hiện xoay vòng thứ tự phát bóng theo chiều kim đồng hồ.</i>
--	--	---

Ngày soạn :...../...../2023;

Ngày dạy:/...../2023

Kĩ thuật tư thế chuẩn bị

Tiết PPCT: 5

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được kĩ thuật các tư thế chuẩn bị cơ bản trong môn Bóng chuyền.

2. Năng lực

- **Năng lực chung:**

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

- **Năng lực riêng:**

- Biết tự điều chỉnh, sửa lỗi sai các tư thế chuẩn bị trong bóng chuyền thông qua nghe, quan sát, tập luyện theo hướng dẫn của giáo viên.

3. Phẩm chất

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU


1. Đối với giáo viên


- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).
- Hình ảnh minh họa có liên quan đến bài học *Kỹ thuật tư thế chuẩn bị*
- Sân bóng chuyền, bóng chuyền, rổ đựng bóng, còi, cọc nhựa.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).
- Đồng phục thể dục, giày tập đúng quy định.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (6-8') a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. Nội dung: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d. Tổ chức thực hiện:			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp 	6-8'	* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên

<p style="text-align: center;">↑</p> <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.</p> <p>- Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.</p> <p>1.2. Khởi động</p> <p>- GV cho HS khởi động:</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">↑</p> <p>1.2. Khởi động</p> <p>- Cụ ly giãn cách một sai tay</p> <p>- GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ</p> <p>- GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.</p> <p>- GV hướng dẫn HS:</p> <p>+ Khởi động chung.</p> <p>+ Khởi chuyên môn.</p>		<p>ngang, giãn cách một sai tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.</p> <p>- Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển.</p> <p>- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.</p> <p>- GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.</p> <p>- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.</p> <p>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</p> <p>- Mức đạt:</p> <p>- Mức chưa đạt:</p>
<p>2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12')</p>		

Kỹ thuật tư thế chuẩn bị :

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kỹ thuật tư thế chuẩn bị; thực hiện được kỹ thuật tư thế chuẩn bị dưới sự hướng dẫn của GV.

b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kỹ thuật tư thế chuẩn bị; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện kỹ thuật tư thế chuẩn bị dưới sự hướng dẫn của GV.

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập đồng loạt kỹ thuật tư thế chuẩn bị.

d. Tổ chức hoạt động

1: Tư thế chuẩn bị cao



Hình 5. Tư thế chuẩn bị cao

Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuyu, thân người hơi ngả về trước, hai tay ngang hông co tự nhiên, đùi và cẳng chân tạo thành góc khoảng 120° – 145° (H.5).

Tư thế chuẩn bị cao thường được áp dụng khi đứng sát lưới để chuẩn bị cho chuyền bóng cao tay, đập bóng hay chắn bóng.

10-12'

- GV làm mẫu theo các bước sau:

+ Lần 1: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật động tác

+ Lần 2: Thực hiện lại động tác Kỹ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kỹ thuật.

- GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ.

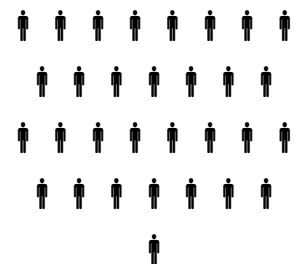
- GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

- GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.

- GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác.

- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kỹ thuật.

Đội hình tập luyện:

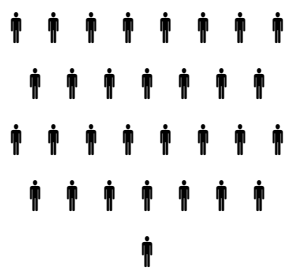


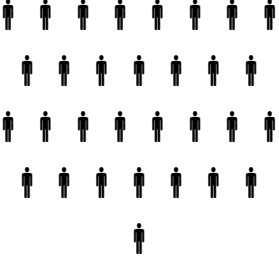
- HS thực hiện đồng loạt Kỹ thuật dưới sự hướng dẫn của GV

- HS chú ý lắng nghe, quan sát các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác.

- HS quan sát, chú ý lắng nghe

- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm

		- GV mời HS thực hiện đồng loạt kĩ thuật	Kĩ thuật.
<p>2: Tư thế chuẩn bị trung bình</p> <p>Hai chân đứng rộng bằng vai, chân trước cách chân sau nửa bàn chân, đùi và cẳng chân tạo góc khoảng 90° – 120°, trọng lượng cơ thể dồn về chân trước, chân sau hơi kiễng gót, thân trên ngả về trước, hai tay co khuỷu tự nhiên. Tư thế chuẩn bị trung bình thường được sử dụng khi đỡ phát bóng và là tư thế cơ bản được sử dụng nhiều nhất trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền</p>		<p>- GV làm mẫu theo các bước sau:</p> <p>+ Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác</p> <p>+ Lần 2: Thực hiện lại động tác Kĩ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật.</p> <p>- GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ.</p> <p>- GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.</p> <p>- GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.</p> <p>- GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác.</p> <p>- GV mời HS thực hiện đồng loạt kĩ thuật</p>	<p>- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kĩ thuật.</p> <p>Đội hình tập luyện:</p>  <p>- HS thực hiện đồng loạt Kĩ thuật dưới sự hướng dẫn của GV</p> <p>- HS chú ý lắng nghe, quan sát các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác.</p> <p>- HS quan sát, chú ý lắng nghe</p> <p>- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kĩ thuật.</p>
<p>3: Tư thế chuẩn bị thấp</p> <p>Giống với tư thế chuẩn bị trung bình nhưng hai chân sẽ đứng rộng hơn vai, hai</p>		<p>- GV làm mẫu theo các bước sau:</p> <p>+ Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác</p>	<p>- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kĩ thuật.</p> <p>Đội hình tập luyện:</p>

<p>gối khuyụ thấp để đùi và cẳng chân tạo góc nhỏ hơn 90°, trọng lượng phần lớn dồn lên chân sau</p>	<p>+ Lần 2: Thực hiện lại động tác Kỹ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kỹ thuật.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ. - GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết. - GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác. - GV mời HS thực hiện đồng loạt kỹ thuật 	 <ul style="list-style-type: none"> - HS thực hiện đồng loạt Kỹ thuật dưới sự hướng dẫn của GV - HS chú ý lắng nghe, quan sát các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác. - HS quan sát, chú ý lắng nghe - HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kỹ thuật.
--	--	---

3. Hoạt động luyện tập:(15-17')

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kỹ thuật

b. Nội dung:

- Bài tập hình thành kỹ thuật các tư thế chuẩn bị

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kỹ thuật trên lớp và ở nhà.

d. Tổ chức thực hiện

<p>Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội 	<ul style="list-style-type: none"> - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân - GV quan sát quá trình 	<ul style="list-style-type: none"> *Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS chủ động luyện tập
---	--	---

dung sau đây:

Bài tập 2: Bật nhảy kết hợp thực hiện tư thế chuẩn bị



Hình 9. Bật nhảy kết hợp thực hiện tư thế chuẩn bị

Khi có hiệu lệnh, người tập thực hiện bật nhảy tại chỗ lên cao, rơi xuống lần lượt ở tư thế chuẩn bị cao, trung bình, thấp

thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng.

* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:

- Mức đạt:
- Mức chưa đạt:

cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi

- GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi các nội dung sau: Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật đệm bóng khi tham gia các bài tập 1

**Bài tập 1: Tại chỗ thực*

* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.

- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để tránh chấn thương trong luyện tập.

- GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi các nội dung sau: *Tại chỗ thực hiện tư thế chuẩn bị*

*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.

- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

<p><i>hiện tư thế chuẩn bị</i></p> <p>Người tập tại chỗ thực hiện lần lượt động tác tư thế chuẩn bị cao, trung bình, thấp theo người chỉ huy</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS cho phù hợp khi thực hiện các bài tập, khuyến khích HS giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi cùng luyện tập. - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp. - Sau mỗi lượt thực hiện, GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của các HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác của HS <p>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mức đạt: - Mức chưa đạt: 	
<p>Trò chơi vận động “Ai làm đúng”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV tổ chức cho HS chơi Trò chơi vận động “Ai làm đúng” - GV phổ biến mục đích, dụng cụ và cách thực hiện - GV quan sát thái độ, tác phong của HS trong lúc chơi trò chơi. 	<p>- HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV.</p>

		- GV nhận xét, đánh giá, khuyến khích động viên HS.	
<p>4. Hoạt động vận dụng:(2-3’)</p> <p>a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>b. Nội dung: GV trình bày vấn đề.</p> <p>c. Sản phẩm học tập:HS biết vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>			
- GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	4-5’	<p>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</p> <p>- GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> <p>- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).</p> <p>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</p> <p>- Mức đạt:</p> <p>- Mức chưa đạt:</p>	<p>*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.</p> <p>- HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>
<p>5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5’)</p> <p>a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.</p> <p>b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.</p> <p>c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh,tự giác ôn tập kiến thức đã học.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>			
	4-5’	* Giao nhiệm vụ học tập	*Cả lớp nhận nhiệm vụ.

<ul style="list-style-type: none"> - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: kĩ thuật TTCB 		<p>cho cả lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học kĩ thuật TTCB 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau
---	--	---	--

Ngày soạn :/...../2023;

Ngày dạy:/...../2023

Kĩ thuật tư thế chuẩn bị

Tiết PPCT: 6

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được kĩ thuật các tư thế chuẩn bị cơ bản trong môn Bóng chuyền.

2. Năng lực

- **Năng lực chung:**

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm.

- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.
- **Năng lực riêng:**
 - Biết tự điều chỉnh, sửa lỗi sai các tư thế chuẩn bị trong bóng chuyền thông qua nghe, quan sát, tập luyện theo hướng dẫn của giáo viên.

3. Phẩm chất

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).
- Hình ảnh minh họa có liên quan đến bài học *Kỹ thuật tư thế chuẩn bị*
- Sân bóng chuyền, bóng chuyền, rổ đựng bóng, còi, cọc nhựa.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).
- Đồng phục thể dục, giày tập đúng quy định.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (6-8') a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. Nội dung: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d. Tổ chức thực hiện:			

1.1. Nhận lớp

Đội hình nhận lớp



+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.

- Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.

1.2. Khởi động

- GV cho HS khởi động:



1.2. Khởi động

- Cự ly giãn cách một sai tay

- GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ

- GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.

- GV hướng dẫn HS:

+ Khởi động chung.

6-8'

* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.

- Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sai tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.

- Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển.

- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

- GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.

- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:

- Mức đạt:

- Mức chưa đạt:

* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.


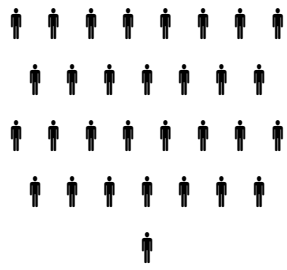
- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

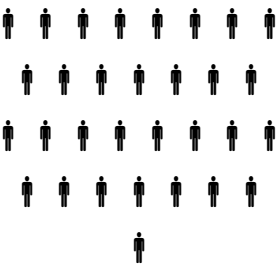
+ Khởi chuyên môn.			
--------------------	--	--	--

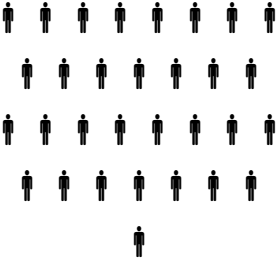
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12')

Kỹ thuật tư thế chuẩn bị :

- a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kỹ thuật tư thế chuẩn bị; thực hiện được kỹ thuật tư thế chuẩn bị dưới sự hướng dẫn của GV.
- b. Nội dung:** GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kỹ thuật tư thế chuẩn bị; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện kỹ thuật tư thế chuẩn bị dưới sự hướng dẫn của GV.
- c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt kỹ thuật tư thế chuẩn bị.
- d. Tổ chức hoạt động**

<p>1: Tư thế chuẩn bị cao</p>  <p>Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuyu, thân người hơi ngả về trước, hai tay ngang hông co tự nhiên, đùi và cẳng chân tạo thành góc khoảng 120° – 145° (H.5).</p>	<p>10-12'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV làm mẫu theo các bước sau: + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật động tác + Lần 2: Thực hiện lại động tác Kỹ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kỹ thuật. - GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ. - GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu 	<ul style="list-style-type: none"> - HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kỹ thuật. Đội hình tập luyện: <div style="text-align: center;">  </div> - HS thực hiện đồng loạt Kỹ thuật dưới sự hướng dẫn của GV
---	---------------	--	--

<p>Tư thế chuẩn bị cào thường được áp dụng khi đứng sát lưới để chuẩn bị cho chuyền bóng cao tay, đập bóng hay chắn bóng.</p>		<p>lệnh và động tác mẫu của GV.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết. - GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác. - GV mời HS thực hiện đồng loạt kĩ thuật 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chú ý lắng nghe, quan sát các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác. - HS quan sát, chú ý lắng nghe - HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kĩ thuật.
<p>2: Tư thế chuẩn bị trung bình</p> <p>Hai chân đứng rộng bằng vai, chân trước cách chân sau nửa bàn chân, đùi và cẳng chân tạo góc khoảng 90° – 120°, trọng lượng cơ thể dồn về chân trước, chân sau hơi kiễng gót, thân trên ngả về trước, hai tay co khuỷu tự nhiên. Tư thế chuẩn bị trung bình thường được sử dụng khi đỡ phát bóng và là tư thế cơ bản được sử dụng nhiều nhất trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền</p>		<ul style="list-style-type: none"> - GV làm mẫu theo các bước sau: + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác + Lần 2: Thực hiện lại động tác Kĩ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật. - GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ. - GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết. - GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc 	<ul style="list-style-type: none"> - HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kĩ thuật. Đội hình tập luyện: <div style="text-align: center;">  </div> - HS thực hiện đồng loạt Kĩ thuật dưới sự hướng dẫn của GV - HS chú ý lắng nghe, quan sát các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác. - HS quan sát, chú ý lắng nghe - HS lắng nghe, quan sát

	<p>khi thực hiện động tác.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV mời HS thực hiện đồng loạt kĩ thuật 	<p>GV giới thiệu, thị phạm Kĩ thuật.</p>
<p>3: Tư thế chuẩn bị thấp Giống với tư thế chuẩn bị trung bình nhưng hai chân sẽ đứng rộng hơn vai, hai gối khụy thấp để đùi và cẳng chân tạo góc nhỏ hơn 90°, trọng lượng phần lớn dồn lên chân sau</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV làm mẫu theo các bước sau: + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác + Lần 2: Thực hiện lại động tác Kĩ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật. - GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ. - GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết. - GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác. - GV mời HS thực hiện đồng loạt kĩ thuật 	<ul style="list-style-type: none"> - HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kĩ thuật. Đội hình tập luyện:  - HS thực hiện đồng loạt Kĩ thuật dưới sự hướng dẫn của GV - HS chú ý lắng nghe, quan sát các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác. - HS quan sát, chú ý lắng nghe - HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kĩ thuật.
<p>3. Hoạt động luyện tập:(15-17')</p> <p>a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật</p> <p>b. Nội dung:</p>		

- Bài tập hình thành kỹ thuật các tư thế chuẩn bị

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kỹ thuật trên lớp và ở nhà.

d. Tổ chức thực hiện

Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân

- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây:

Bài tập 2: Bật nhảy kết hợp thực hiện tư thế chuẩn bị



Hình 9. Bật nhảy kết hợp thực hiện tư thế chuẩn bị

Khi có hiệu lệnh, người tập thực hiện bật nhảy tại chỗ lên cao, rơi xuống lần lượt ở tư thế chuẩn bị cao, trung bình, thấp

- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân

- GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng.

* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:

- Mức đạt:

- Mức chưa đạt:

*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.

- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi

- GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi các nội dung sau: Từng cặp luân phiên thực hiện động tác

* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.

- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...),

*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.

- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

<p>và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật đệm bóng khi tham gia các bài tập 1</p> <p><i>*Bài tập 1: Tại chỗ thực hiện tư thế chuẩn bị</i></p> <p>Người tập tại chỗ thực hiện lần lượt động tác tư thế chuẩn bị cao, trung bình, thấp theo người chỉ huy</p> <p><i>*Bài tập 3: Chạy tại chỗ kết hợp thực hiện tư thế chuẩn bị:</i></p> <p>- Người tập chạy tại chỗ, khi có hiệu lệnh thì thực hiện lần lượt tư thế chuẩn bị cao, trung bình, thấp</p> <p><i>Bài tập 4: Chạy kết hợp thực hiện tư thế chuẩn bị</i></p> <p>Khi có hiệu lệnh, người tập từ vạch xuất phát chạy lên vạch đích, khoảng cách di chuyển 4-6 m, thực hiện lần lượt các tư thế chuẩn bị cao, trung bình, thấp</p>		<p>giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để tránh chấn thương trong luyện tập.</p> <p>- GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi các nội dung sau: <i>Tại chỗ thực hiện tư thế chuẩn bị, Chạy tại chỗ kết hợp thực hiện tư thế chuẩn bị, Chạy kết hợp thực hiện tư thế chuẩn bị</i></p> <p>- GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS cho phù hợp khi thực hiện các bài tập, khuyến khích HS giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi cùng luyện tập.</p> <p>- GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.</p> <p>- Sau mỗi lượt thực hiện, GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của các HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác của HS</p> <p>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</p>	
---	--	---	--

theo hiệu lệnh		- Mức đạt: - Mức chưa đạt:	
----------------	--	-------------------------------	--

4. Hoạt động vận dụng:(2-3’)

- a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.
- b. Nội dung: GV trình bày vấn đề.
- c. Sản phẩm học tập:HS biết vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
- d. Tổ chức thực hiện:

- GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	4-5’	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
--	------	--	---

5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5’)

- a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.
- b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.
- c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh,tự giác ôn tập kiến thức đã học.
- d. Tổ chức thực hiện:

	4-5’	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.	*Cả lớp nhận nhiệm vụ. - Thực hiện các động tác
--	------	-------------------------------------	--

<ul style="list-style-type: none"> - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: kĩ thuật TTCB 	<ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học kĩ thuật TTCB 	<ul style="list-style-type: none"> thả lỏng - Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau
---	--	---

Ngày soạn :/...../2023;

Ngày dạy:/...../2023

**KIỂM TRA THƯỜNG XUYÊN:
KĨ THUẬT TƯ THỂ CHUẨN BỊ
Tiết PPCT: 7**

Ngày soạn: 03/9/2022				
Ngày dạy	Lớp 10A1	Lớp 10A3	Lớp 10A5	Lớp 10A7
Sỹ số				

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được các kĩ thuật TTCB trong bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kĩ thuật TTCB.

2. Năng lực

- *Năng lực chung:*

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm.
 - Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.
- **Năng lực riêng:**
- HS biết xem trước nội dung bài học trước giờ lên lớp, phối hợp với bạn cùng học giải quyết được các nhiệm vụ học tập theo phân công của GV.
 - Giúp HS có thể vận dụng các kỹ thuật TTCB trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyên.

3. Phẩm chất

- Nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyên).
- Sân bóng chuyên, bóng chuyên, rổ đựng bóng, còi, cọc nhựa.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyên).
- Đồng phục thể dục, giày tập đúng quy định.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

Nội dung	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (8-10') a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. Nội dung: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi			

động theo hướng dẫn của GV.

d. Tổ chức thực hiện:

1.1. Nhận lớp

Đội hình nhận lớp



+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.

- Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.

1.2. Khởi động

- GV cho HS khởi động:



1.2. Khởi động

- Cụ ly giãn cách một sải tay

- GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ

- GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.

- GV hướng dẫn HS:

+ Khởi động chung.

6-8'

* Giáo viên chuyên giao nhiệm vụ.

- Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.

- Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển.

- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

- GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.

- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện

* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.

- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

+ Khởi chuyên môn.		đúng, đủ các động tác khởi động. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(không có)			
3. Hoạt động kiểm tra:(25-27') a. Mục tiêu: - Học sinh thực hiện cơ bản đúng các kĩ thuật TTCB b. Nội dung: Kiểm tra các kĩ thuật TTCB c. Sản phẩm học tập: Học sinh thực hiện cơ bản đúng các kĩ thuật TTCB. d. Tổ chức hoạt động:			
Kiểm tra các kĩ thuật TTCB		- GV nêu yêu cầu bài kiểm tra cho HS thực hiện * Cách xếp loại: + Loại Đạt: thực hiện cơ bản đúng các kĩ thuật TTCB, ý thức tập luyện tốt + Loại Chưa Đạt: thực hiện chưa đúng các kĩ thuật TTCB, ý thức tập luyện chưa tốt	- HS lần lượt lên thực hiện yêu cầu bài kiểm tra
4. Hoạt động vận dụng:(2-3') a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học. b. Nội dung: GV trình bày vấn đề.			

<p>c. Sản phẩm học tập: HS biết vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>			
<p>- GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>	<p>4-5'</p>	<p>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</p> <p>- GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> <p>- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).</p> <p>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</p> <p>- Mức đạt:</p> <p>- Mức chưa đạt:</p>	<p>*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.</p> <p>- HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>
<p>5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5')</p> <p>a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học, công bố điểm</p> <p>b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.</p> <p>c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức đã học.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>			
<p>- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.</p> <p>- Giao nhiệm vụ bài tập về nhà</p>	<p>4-5'</p>	<p>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</p> <p>- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ kiểm tra.</p> <p>- Ôn lại kiến thức đã học</p>	<p>*Cả lớp nhận nhiệm vụ.</p> <p>- Thực hiện các động tác thả lỏng</p> <p>- Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau</p>

Ngày soạn :/..../2023;

Ngày dạy:/..../2023

KỸ THUẬT DI CHUYỂN CƠ BẢN

Tiết PPCT: 8

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được các bước di chuyển cơ bản trong môn Bóng chuyền.

2. Năng lực

- *Năng lực chung:*

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

- *Năng lực riêng:*

- Biết tự điều chỉnh, sửa lỗi sai các bước di chuyển cơ bản trong bóng chuyền thông qua nghe, quan sát, tập luyện theo hướng dẫn của giáo viên.

3. Phẩm chất

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU



1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).
- Hình ảnh minh họa có liên quan đến bài học *Kỹ thuật di chuyển cơ bản*.
- Sân bóng chuyền, bóng chuyền, rổ đựng bóng, còi, cọc nhựa.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

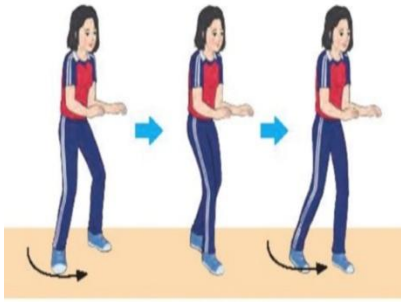
2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).
- Đồng phục thể dục, giày tập đúng quy định.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. Hoạt động mở đầu: (6-8') a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. Nội dung: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d. Tổ chức thực hiện:			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  <p style="text-align: center;">↑</p> + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.	6-8'	* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ. - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển. - GV quan sát và nhắc nhở	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.
1.2. Khởi động - GV cho HS khởi động: 			

<p style="text-align: center;">↑</p> <p>1.2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. - GV hướng dẫn HS: <ul style="list-style-type: none"> + Khởi động chung. + Khởi chuyên môn. 		<p>HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. <p>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mức đạt: - Mức chưa đạt: 	
<p>2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12')</p> <p>Kỹ thuật di chuyển cơ bản:</p> <p>a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kỹ thuật di chuyển cơ bản; thực hiện được kỹ thuật di chuyển cơ bản dưới sự hướng dẫn của GV.</p> <p>b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kỹ thuật di chuyển cơ bản; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện kỹ thuật di chuyển cơ bản dưới sự hướng dẫn của GV.</p> <p>c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập đồng loạt kỹ thuật di chuyển cơ bản.</p> <p>d. Tổ chức hoạt động</p>			
<p>1: Kỹ thuật bước thường:</p>	<p>10-12'</p>	<p>- GV làm mẫu theo các bước sau:</p>	<p>- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm</p>



Hình 14. Kỹ thuật bước thường

- Tư thế chuẩn bị: Tư thế chuẩn bị trung bình.
- Thực hiện động tác: Bước lần lượt từng chân ra trước hoặc lùi từng chân ra sau đến vị trí phù hợp.
- Kết thúc: Về lại tư thế chuẩn bị để thực hiện pha bóng tiếp theo

+ Lần 1: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật động tác

+ Lần 2: Thực hiện lại động tác Kỹ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kỹ thuật.

- GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ.

- GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

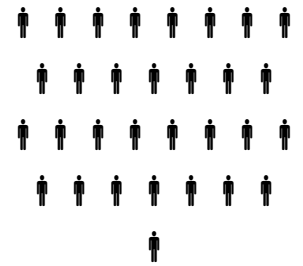
- GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.

- GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác.

- GV mời HS thực hiện đồng loạt kỹ thuật

Kỹ thuật.

Đội hình tập luyện:



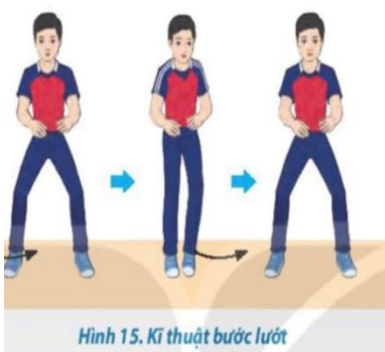
- HS thực hiện đồng loạt Kỹ thuật dưới sự hướng dẫn của GV

- HS chú ý lắng nghe, quan sát các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác.

- HS quan sát, chú ý lắng nghe

- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kỹ thuật.

2. Kỹ thuật bước lướt



Hình 15. Kỹ thuật bước lướt

- Tư thế chuẩn bị: Tư thế

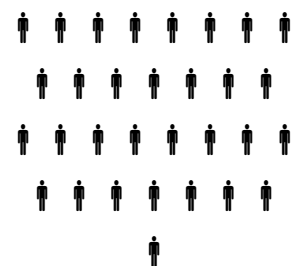
- GV làm mẫu theo các bước sau:

+ Lần 1: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật động tác

+ Lần 2: Thực hiện lại động tác Kỹ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kỹ thuật.

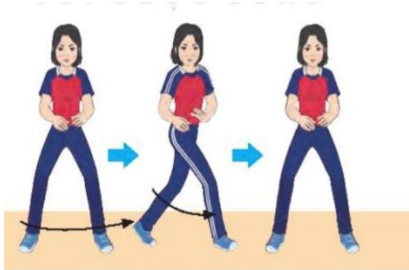
- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kỹ thuật.

Đội hình tập luyện:



<p>chuẩn bị trung bình.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện động tác: chân cùng với phía hướng di chuyển bước về hướng cần di chuyển, chân còn lại theo đà bước lướt theo và cứ thực hiện liên tục như vậy cho đến vị trí phù hợp. Khi thực hiện động tác phải duy trì tư thế cơ bản và không thay đổi độ cao thân người - Kết thúc: Về lại tư thế chuẩn bị để thực hiện pha bóng tiếp theo. 	<ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ. - GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết. - GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác. - GV mời HS thực hiện đồng loạt kĩ thuật 	<ul style="list-style-type: none"> - HS thực hiện đồng loạt Kĩ thuật dưới sự hướng dẫn của GV - HS chú ý lắng nghe, quan sát các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác. - HS quan sát, chú ý lắng nghe - HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kĩ thuật.
---	---	---

3. Kĩ thuật bước chéo



Hình 16. Kĩ thuật bước chéo

- Tư thế chuẩn bị: Tư thế chuẩn bị trung bình.
- Thực hiện động tác: khi di chuyển sang trái thì chân phải bước chéo sang bên trái rồi chân trái bước tiếp trở lại tư thế cơ bản và

- GV làm mẫu theo các bước sau:
 - + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác
 - + Lần 2: Thực hiện lại động tác Kĩ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật.
- GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ.
- GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu

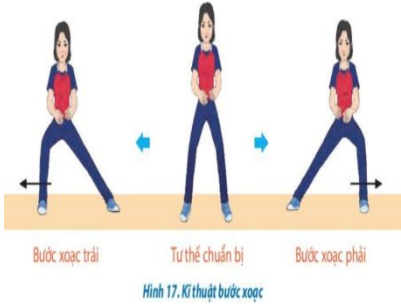
- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kĩ thuật.
- Đội hình tập luyện:


```

      ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀
      ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀
      ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀
      ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀
      ♀
      
```
- HS thực hiện đồng loạt Kĩ thuật dưới sự hướng dẫn của GV
- HS chú ý lắng nghe,

<p>ngược lại. Khi thực hiện hai chân bước chéo nhau</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kết thúc: Về lại tư thế chuẩn bị để thực hiện pha bóng tiếp theo. 	<p>lệnh và động tác mẫu của GV.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết. - GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác. - GV mời HS thực hiện đồng loạt kĩ thuật 	<p>quan sát các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác.</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS quan sát, chú ý lắng nghe - HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kĩ thuật.
---	--	---

4. Kĩ thuật bước xoạc



- Tư thế chuẩn bị: Tư thế chuẩn bị trung bình.
- Thực hiện động tác: Chân cùng bên hướng di chuyển bước rộng, khi chân chạm mặt sân thì khụy gối, chân còn lại duỗi tự nhiên hoặc hơi gập khớp gối
- Kết thúc: Về lại tư thế chuẩn bị để thực hiện pha bóng tiếp theo.

- GV làm mẫu theo các bước sau:
- + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác
- + Lần 2: Thực hiện lại động tác Kĩ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật.
- GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ.
- GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.
- GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.
- GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc

- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kĩ thuật.
 - Đội hình tập luyện:
- ```

 ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀
 ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀
 ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀
 ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀
 ♀

```
- HS thực hiện đồng loạt Kĩ thuật dưới sự hướng dẫn của GV
  - HS chú ý lắng nghe, quan sát các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác.
  - HS quan sát, chú ý lắng nghe
  - HS lắng nghe, quan sát

|  |  |                                                                        |                                      |
|--|--|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
|  |  | khi thực hiện động tác.<br>- GV mời HS thực hiện<br>đồng loạt kĩ thuật | GV giới thiệu, thị phạm<br>Kĩ thuật. |
|--|--|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|

**3. Hoạt động luyện tập:(15-17')**

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật

**b. Nội dung:**

- Bài tập hình thành kĩ thuật di chuyển

**c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.

**d. Tổ chức thực hiện**

**Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân**

- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây:

*Bài tập 1: Di chuyển theo hiệu lệnh*



*Hình 18. Sơ đồ bài tập di chuyển theo hiệu lệnh*

Người tập thực hiện các bước di chuyển theo hiệu lệnh và hướng (trước-sau-phải trái) của người chỉ huy đưa ra

- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân  
 - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  
 - GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng.

\* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:

- Mức đạt:
- Mức chưa đạt:

\*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.

- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

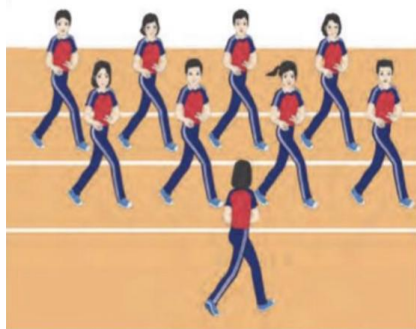
**Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi**

\* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.

\*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.

- GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi các nội dung sau: Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật đệm bóng khi tham gia các bài tập 2

*Bài tập 2: Di chuyển theo người chỉ huy*



Hình 19. Di chuyển theo người chỉ huy

Người tập thực hiện các bước di chuyển theo hướng dẫn của người chỉ huy

- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để tránh chấn thương trong luyện tập.

- GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi các nội dung sau: Di chuyển theo người chỉ huy

- GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS cho phù hợp khi thực hiện các bài tập, khuyến khích HS giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi cùng luyện tập.

- GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.

- Sau mỗi lượt thực hiện, GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của các HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác của HS

\* Đánh giá kết quả thực

- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |      | hiện nhiệm vụ học tập:<br>- Mức đạt:<br>- Mức chưa đạt:                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                              |
| <b>4. Hoạt động vận dụng:(2-3’)</b><br>a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.<br>b. Nội dung: GV trình bày vấn đề.<br>c. Sản phẩm học tập:HS biết vận dụng các kĩ thuật di chuyển vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.<br>d. Tổ chức thực hiện:                                             |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                              |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng các kĩ thuật di chuyển vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.                                                                                                                                                                                                          | 4-5’ | * Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.<br>- GV hướng dẫn HS vận dụng các kĩ thuật di chuyển vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.<br>- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).<br>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:<br>- Mức đạt:<br>- Mức chưa đạt: | *Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.<br>- HS vận dụng kĩ thuật di chuyển vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| <b>5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5’)</b><br>a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.<br>b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.<br>c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh,tự giác ôn tập kiến thức đã học.<br>d. Tổ chức thực hiện: |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4-5’ | * Giao nhiệm vụ học tập                                                                                                                                                                                                                                                           | *Cả lớp nhận nhiệm vụ.                                                                                                       |

|                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.</li> <li>- Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: các kĩ thuật di chuyển</li> </ul> |  | <p>cho cả lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.</li> <li>- Ôn lại kiến thức đã học các kĩ thuật kĩ thuật di chuyển</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện các động tác thả lỏng</li> <li>- Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau</li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



Ngày soạn : ....../....../2023;

Ngày dạy: ....../....../2023

## KỸ THUẬT DI CHUYỂN CƠ BẢN

### Tiết PPCT: 9

## I. MỤC TIÊU

### 1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được các bước di chuyển cơ bản trong môn Bóng chuyền.

### 2. Năng lực

#### - *Năng lực chung:*

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

#### - *Năng lực riêng:*

- Biết tự điều chỉnh, sửa lỗi sai các bước di chuyển cơ bản trong bóng chuyền thông qua nghe, quan sát, tập luyện theo hướng dẫn của giáo viên.

### 3. Phẩm chất

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động.

## II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU



### 1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).
- Hình ảnh minh họa có liên quan đến bài học *Kỹ thuật di chuyển cơ bản*.
- Sân bóng chuyền, bóng chuyền, rổ đựng bóng, còi, cọc nhựa.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

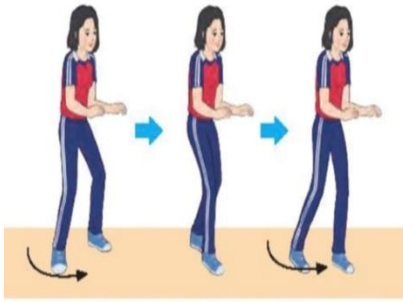
### 2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).
- Đồng phục thể dục, giày tập đúng quy định.

### III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

| NỘI DUNG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Định lượng | Phương pháp và hình thức tổ chức                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            | Hoạt động của GV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Hoạt động của HS                                                                                                                                                   |
| <p><b>1. Hoạt động mở đầu: (6-8')</b></p> <p>a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.</p> <p>b. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.</li> </ul> <p>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p> |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                    |
| <p><b>1.1. Nhận lớp</b></p> <p>Đội hình nhận lớp</p>  <p style="text-align: center;">↑</p> <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.</li> </ul>                                                          | 6-8'       | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.</li> <li>- Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.</li> <li>- Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển.</li> <li>- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng,</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.</li> <li>- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</li> </ul> |
| <p><b>1.2. Khởi động</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho HS khởi động:</li> </ul>                                                                                                                                                                                                         |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p style="text-align: center;">↑</p> <p><b>1.2. Khởi động</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cự ly giãn cách một sải tay</li> <li>- GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ</li> <li>- GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.</li> <li>- GV hướng dẫn HS: <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Khởi động chung.</li> <li>+ Khởi chuyên môn.</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                            |               | <p>đủ các động tác khởi động.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.</li> <li>- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.</li> </ul> <p>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mức đạt:</li> <li>- Mức chưa đạt:</li> </ul> |                                                                                                              |
| <p><b>2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12')</b></p> <p><b>Kỹ thuật di chuyển cơ bản:</b></p> <p><b>a. Mục tiêu:</b> Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kỹ thuật di chuyển cơ bản; thực hiện được kỹ thuật di chuyển cơ bản dưới sự hướng dẫn của GV.</p> <p><b>b. Nội dung:</b> GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kỹ thuật di chuyển cơ bản; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện kỹ thuật di chuyển cơ bản dưới sự hướng dẫn của GV.</p> <p><b>c. Sản phẩm học tập:</b> HS luyện tập đồng loạt kỹ thuật di chuyển cơ bản.</p> <p><b>d. Tổ chức hoạt động</b></p> |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                              |
| <p><b>1: Kỹ thuật bước thường:</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>10-12'</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV làm mẫu theo các bước sau:</li> <li>+ Lần 1: Thực hiện toàn bộ</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kỹ thuật.</li> </ul> |



Hình 14. Kỹ thuật bước thường

- Tư thế chuẩn bị: Tư thế chuẩn bị trung bình.
- Thực hiện động tác: Bước lần lượt từng chân ra trước hoặc lùi từng chân ra sau đến vị trí phù hợp.
- Kết thúc: Về lại tư thế chuẩn bị để thực hiện pha bóng tiếp theo

kỹ thuật động tác

+ Lần 2: Thực hiện lại động tác Kỹ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kỹ thuật.

- GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ.

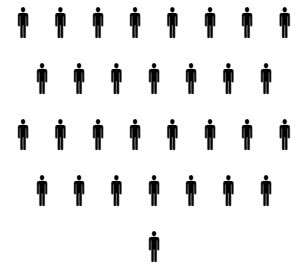
- GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

- GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.

- GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác.

- GV mời HS thực hiện đồng loạt kỹ thuật

Đội hình tập luyện:



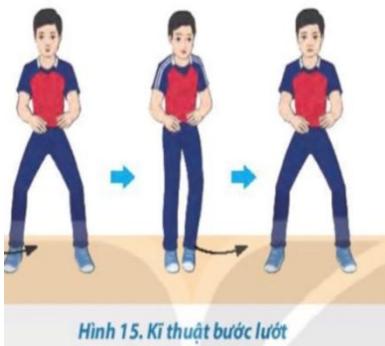
- HS thực hiện đồng loạt Kỹ thuật dưới sự hướng dẫn của GV

- HS chú ý lắng nghe, quan sát các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác.

- HS quan sát, chú ý lắng nghe

- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kỹ thuật.

## 2. Kỹ thuật bước lướt



Hình 15. Kỹ thuật bước lướt

- Tư thế chuẩn bị: Tư thế chuẩn bị trung bình.

- GV làm mẫu theo các bước sau:

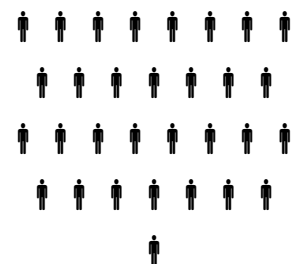
+ Lần 1: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật động tác

+ Lần 2: Thực hiện lại động tác Kỹ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kỹ thuật.

- GV cho HS thực hiện bài

- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kỹ thuật.

Đội hình tập luyện:



- HS thực hiện đồng loạt

- Thực hiện động tác: chân cùng với phía hướng di chuyển bước về hướng cần di chuyển, chân còn lại theo đà bước lướt theo và cứ thực hiện liên tục như vậy cho đến vị trí phù hợp. Khi thực hiện động tác phải duy trì tư thế cơ bản và không thay đổi độ cao thân người

- Kết thúc: Về lại tư thế chuẩn bị để thực hiện pha bóng tiếp theo.

tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ.

- GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

- GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.

- GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác.

- GV mời HS thực hiện đồng loạt kỹ thuật

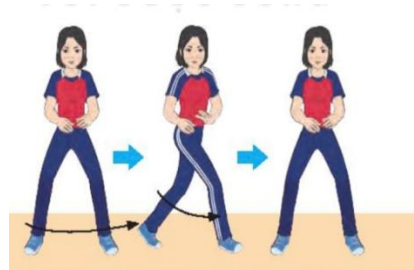
Kỹ thuật dưới sự hướng dẫn của GV

- HS chú ý lắng nghe, quan sát các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác.

- HS quan sát, chú ý lắng nghe

- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kỹ thuật.

**3. Kỹ thuật bước chéo**



Hình 16. Kỹ thuật bước chéo

- Tư thế chuẩn bị: Tư thế chuẩn bị trung bình.

- Thực hiện động tác: khi di chuyển sang trái thì chân phải bước chéo sang bên trái rồi chân trái bước tiếp trở lại tư thế cơ bản và ngược lại. Khi thực hiện

- GV làm mẫu theo các bước sau:

+ Lần 1: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật động tác

+ Lần 2: Thực hiện lại động tác Kỹ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kỹ thuật.

- GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ.

- GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của

- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kỹ thuật.

Đội hình tập luyện:

```

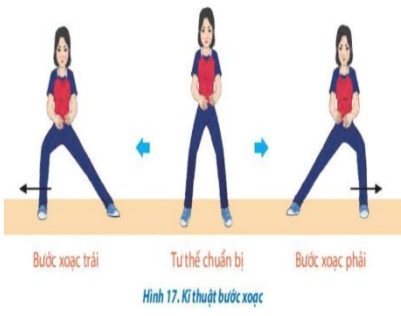
 ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀
 ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀
 ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀
 ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀
 ♀

```

- HS thực hiện đồng loạt Kỹ thuật dưới sự hướng dẫn của GV

- HS chú ý lắng nghe, quan sát các lỗi sai

|                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>hai chân bước chéo nhau</p> <p>- Kết thúc: Về lại tư thế chuẩn bị để thực hiện pha bóng tiếp theo.</p> | <p>GV.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.</li> <li>- GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác.</li> <li>- GV mời HS thực hiện đồng loạt kĩ thuật</li> </ul> | <p>thường mắc khi thực hiện động tác.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS quan sát, chú ý lắng nghe</li> <li>- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kĩ thuật.</li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>4. Kĩ thuật bước xoạc</b></p>  <p>Hình 17. Kĩ thuật bước xoạc</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tư thế chuẩn bị: Tư thế chuẩn bị trung bình.</li> <li>- Thực hiện động tác: Chân cùng bên hướng di chuyển bước rộng, khi chân chạm mặt sân thì khụy gối, chân còn lại duỗi tự nhiên hoặc hơi gập khớp gối</li> <li>- Kết thúc: Về lại tư thế chuẩn bị để thực hiện pha bóng tiếp theo.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV làm mẫu theo các bước sau:</li> <li>+ Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác</li> <li>+ Lần 2: Thực hiện lại động tác Kĩ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật.</li> <li>- GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ.</li> <li>- GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.</li> <li>- GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.</li> <li>- GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kĩ thuật.</li> <li>Đội hình tập luyện:</li> <pre>       ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀       ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀       ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀       ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀       ♀           </pre> <li>- HS thực hiện đồng loạt Kĩ thuật dưới sự hướng dẫn của GV</li> <li>- HS chú ý lắng nghe, quan sát các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác.</li> <li>- HS quan sát, chú ý lắng nghe</li> <li>- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |                                          |           |
|--|--|------------------------------------------|-----------|
|  |  | - GV mời HS thực hiện đồng loạt kĩ thuật | Kĩ thuật. |
|--|--|------------------------------------------|-----------|

**3. Hoạt động luyện tập:(15-17')**

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật

**b. Nội dung:**

- Bài tập hình thành kĩ thuật di chuyển

**c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.

**d. Tổ chức thực hiện**

**Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân**

- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây:

*Bài tập 1: Di chuyển theo hiệu lệnh*



Hình 18. Sơ đồ bài tập di chuyển theo hiệu lệnh

Người tập thực hiện các bước di chuyển theo hiệu lệnh và hướng (trước-sau-phải trái) của người chỉ huy đưa ra

- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân  
 - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  
 - GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng.  
 \* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:

- Mức đạt:
- Mức chưa đạt:

\*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.  
 - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

**Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi**

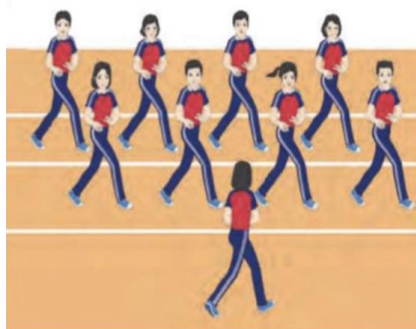
- GV tổ chức cho HS

\* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.  
 - GV tổ chức cho HS tự bắt

\*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.  
 - HS chủ động luyện tập

luyện tập cặp đôi các nội dung sau: Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật đệm bóng khi tham gia các bài tập 2,3,4

*Bài tập 2: Di chuyển theo người chỉ huy*



Hình 19. Di chuyển theo người chỉ huy

Người tập thực hiện các bước di chuyển theo hướng dẫn của người chỉ huy

*Bài tập 3: Di chuyển về đích*

Người tập xếp thành hàng dọc trước vạch xuất phát, lần lượt thực hiện các bước di chuyển về đích

cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để tránh chấn thương trong luyện tập.

- GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi các nội dung sau: *Di chuyển theo người chỉ huy, di chuyển về đích, di chuyển bắt bóng*

- GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS cho phù hợp khi thực hiện các bài tập, khuyến khích HS giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi cùng luyện tập.

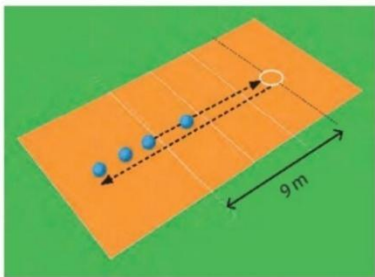
- GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.

- Sau mỗi lượt thực hiện, GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của các HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác của HS

\* Đánh giá kết quả thực

cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.





Hình 20. Sơ đồ di chuyển về đích

**Bài tập 4: Di chuyển bắt bóng**

Từng đội đối diện nhau 4 m, di chuyển bước lướt ngang tung và bắt bóng liên tục cho nhau đến khi về đích



Hình 21. Di chuyển bắt bóng

hiện nhiệm vụ học tập:

- Mức đạt:
- Mức chưa đạt:

**4. Hoạt động vận dụng:(2-3’)**

- a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.
- b. Nội dung: GV trình bày vấn đề.
- c. Sản phẩm học tập:HS biết vận dụng các kĩ thuật di chuyển vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
- d. Tổ chức thực hiện:

- GV hướng dẫn HS vận dụng các kĩ thuật di chuyển vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

4-5’

- \* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.
- GV hướng dẫn HS vận dụng các kĩ thuật di chuyển vào tập luyện và vui chơi

- \*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.
- HS vận dụng kĩ thuật di chuyển vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|  |  | <p>rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).</li> <li>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mức đạt:</li> <li>- Mức chưa đạt:</li> </ul> </li> </ul> | khỏe hằng ngày. |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|

**5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5')**

- a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.
- b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.
- c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức đã học.
- d. Tổ chức thực hiện:

|                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.</li> <li>- Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: các kĩ thuật di chuyển</li> </ul> | 4-5' | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</li> <li>- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.</li> <li>- Ôn lại kiến thức đã học các kĩ thuật kĩ thuật di chuyển</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>*Cả lớp nhận nhiệm vụ.</li> <li>- Thực hiện các động tác thả lỏng</li> <li>- Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau</li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Ngày soạn : ....../....../2023;

Ngày dạy: ....../....../2023

## KỸ THUẬT DI CHUYỂN CƠ BẢN

### Tiết PPCT: 10

| Ngày soạn: 03/9/2022 |          |          |          |          |
|----------------------|----------|----------|----------|----------|
| Ngày dạy             | Lớp 10A1 | Lớp 10A3 | Lớp 10A5 | Lớp 10A7 |
|                      |          |          |          |          |
| Sỹ số                |          |          |          |          |

## I. MỤC TIÊU

### 1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được các bước di chuyển cơ bản trong môn Bóng chuyền.

### 2. Năng lực

#### - *Năng lực chung:*

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

#### - *Năng lực riêng:*

- Biết tự điều chỉnh, sửa lỗi sai các bước di chuyển cơ bản trong bóng chuyền thông qua nghe, quan sát, tập luyện theo hướng dẫn của giáo viên.

### 3. Phẩm chất

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động.

## II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

### 1. Đối với giáo viên


- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).

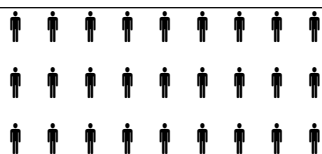
- Hình ảnh minh họa có liên quan đến bài học *Kỹ thuật di chuyển cơ bản*.
- Sân bóng chuyền, bóng chuyền, rổ đựng bóng, còi, cọc nhựa.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

## 2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).
- Đồng phục thể dục, giày tập đúng quy định.

## III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

| NỘI DUNG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Định lượng | Phương pháp và hình thức tổ chức                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            | Hoạt động của GV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Hoạt động của HS                                                                                                                                                 |
| <p><b>1. Hoạt động mở đầu: (6-8')</b></p> <p>a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.</p> <p>b. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.</li> </ul> <p>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>                                              |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                  |
| <p><b>1.1. Nhận lớp</b></p> <p>Đội hình nhận lớp</p>  <p style="text-align: center;">↑</p> <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.</li> </ul> <p><b>1.2. Khởi động</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho HS khởi động:</li> </ul> | 6-8'       | <p>* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.</li> <li>- Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng</li> </ul> | <p>* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</li> </ul> |



### 1.2. Khởi động

- Cự ly giãn cách một sai tay
- GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ
- GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.
- GV hướng dẫn HS:
  - + Khởi động chung.
  - + Khởi chuyên môn.

đọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển.

- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.
- GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.
- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.
- \* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:
  - Mức đạt:
  - Mức chưa đạt:

## 2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12')

### Kỹ thuật di chuyển cơ bản:

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kỹ thuật di chuyển cơ bản; thực hiện được kỹ thuật di chuyển cơ bản dưới sự hướng dẫn của GV.

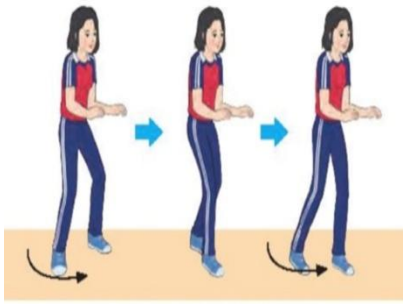
**b. Nội dung:** GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kỹ thuật di chuyển cơ bản; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện kỹ thuật di chuyển cơ bản dưới sự hướng dẫn của GV.

**c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt kỹ thuật di chuyển cơ bản.

### d. Tổ chức hoạt động

**1: Kỹ thuật bước thường:**

10-12'



Hình 14. Kỹ thuật bước thường

- Tư thế chuẩn bị: Tư thế chuẩn bị trung bình.
- Thực hiện động tác: Bước lần lượt từng chân ra trước hoặc lùi từng chân ra sau đến vị trí phù hợp.
- Kết thúc: Về lại tư thế chuẩn bị để thực hiện pha bóng tiếp theo

- GV làm mẫu theo các bước sau:

+ Lần 1: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật động tác

+ Lần 2: Thực hiện lại động tác Kỹ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kỹ thuật.

- GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ.

- GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

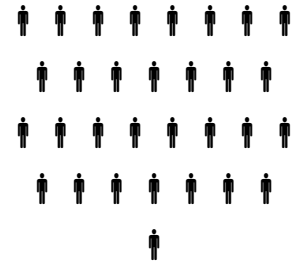
- GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.

- GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác.

- GV mời HS thực hiện đồng loạt kỹ thuật

- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kỹ thuật.

Đội hình tập luyện:



- HS thực hiện đồng loạt Kỹ thuật dưới sự hướng dẫn của GV

- HS chú ý lắng nghe, quan sát các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác.

- HS quan sát, chú ý lắng nghe

- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kỹ thuật.

**2. Kỹ thuật bước lướt**

- GV làm mẫu theo các bước sau:

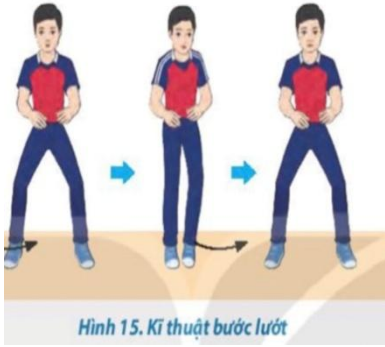
+ Lần 1: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật động tác

+ Lần 2: Thực hiện lại động tác Kỹ thuật kết hợp mô tả,

- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kỹ thuật.

Đội hình tập luyện:

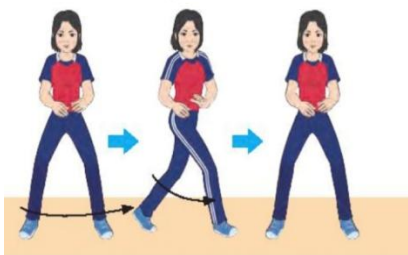




Hình 15. Kỹ thuật bước lướt

- Tư thế chuẩn bị: Tư thế chuẩn bị trung bình.
- Thực hiện động tác: chân cùng với phía hướng đi chuyển bước về hướng cần đi chuyển, chân còn lại theo đà bước lướt theo và cứ thực hiện liên tục như vậy cho đến vị trí phù hợp. Khi thực hiện động tác phải duy trì tư thế cơ bản và không thay đổi độ cao thân người
- Kết thúc: Về lại tư thế chuẩn bị để thực hiện pha bóng tiếp theo.

### 3. Kỹ thuật bước chéo



Hình 16. Kỹ thuật bước chéo

giải thích, phân tích kỹ thuật.

- GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ.
- GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.
- GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.
- GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác.
- GV mời HS thực hiện đồng loạt kỹ thuật



- HS thực hiện đồng loạt Kỹ thuật dưới sự hướng dẫn của GV

- HS chú ý lắng nghe, quan sát các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác.

- HS quan sát, chú ý lắng nghe

- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kỹ thuật.

- GV làm mẫu theo các bước sau:

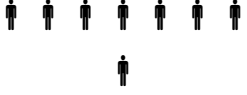
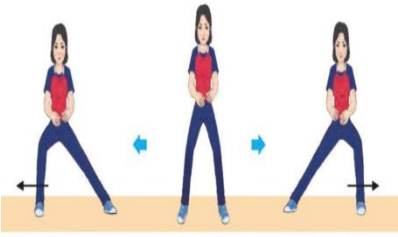
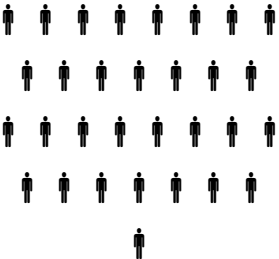
+ Lần 1: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật động tác

+ Lần 2: Thực hiện lại động tác Kỹ thuật kết hợp mô tả,

- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kỹ thuật.

Đội hình tập luyện:



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tư thế chuẩn bị: Tư thế chuẩn bị trung bình.</li> <li>- Thực hiện động tác: khi di chuyển sang trái thì chân phải bước chéo sang bên trái rồi chân trái bước tiếp trở lại tư thế cơ bản và ngược lại. Khi thực hiện hai chân bước chéo nhau</li> <li>- Kết thúc: Về lại tư thế chuẩn bị để thực hiện pha bóng tiếp theo.</li> </ul>                                                 | <p>giải thích, phân tích kỹ thuật.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ.</li> <li>- GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.</li> <li>- GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.</li> <li>- GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác.</li> <li>- GV mời HS thực hiện đồng loạt kỹ thuật</li> </ul> |  <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS thực hiện đồng loạt Kỹ thuật dưới sự hướng dẫn của GV</li> <li>- HS chú ý lắng nghe, quan sát các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác.</li> <li>- HS quan sát, chú ý lắng nghe</li> <li>- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kỹ thuật.</li> </ul> |
| <p><b>4. Kỹ thuật bước xoạc</b></p>  <p>Bước xoạc trái      Tư thế chuẩn bị      Bước xoạc phải</p> <p>Hình 17. Kỹ thuật bước xoạc</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tư thế chuẩn bị: Tư thế chuẩn bị trung bình.</li> <li>- Thực hiện động tác: Chân cùng bên hướng di chuyển bước rộng, khi chân chạm mặt sân thì</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV làm mẫu theo các bước sau:</li> <li>+ Lần 1: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật động tác</li> <li>+ Lần 2: Thực hiện lại động tác Kỹ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kỹ thuật.</li> <li>- GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ.</li> <li>- GV tổ chức cho HS đồng</li> </ul>                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kỹ thuật.</li> </ul> <p>Đội hình tập luyện:</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS thực hiện đồng loạt Kỹ thuật dưới sự hướng dẫn của GV</li> </ul>                                                          |



|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>khuyu gối, chân còn lại duỗi tự nhiên hoặc hơi gập khớp gối</p> <p>- Kết thúc: Về lại tư thế chuẩn bị để thực hiện pha bóng tiếp theo.</p> | <p>loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.</p> <p>- GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.</p> <p>- GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác.</p> <p>- GV mời HS thực hiện đồng loạt kĩ thuật</p> | <p>- HS chú ý lắng nghe, quan sát các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác.</p> <p>- HS quan sát, chú ý lắng nghe</p> <p>- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kĩ thuật.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**3. Hoạt động luyện tập:(15-17')**

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật

**b. Nội dung:**

- Bài tập hình thành kĩ thuật di chuyển

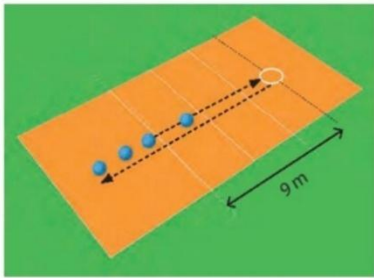
**c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.

**d. Tổ chức thực hiện**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Nhiệm vụ 1: Luyện tập cặp đôi</b></p> <p>- GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi các nội dung sau: Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật đệm bóng khi tham gia các bài tập 3,4</p> | <p>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</p> <p>- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để tránh chấn thương trong luyện tập.</p> <p>- GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi các nội dung sau: <i>di chuyển về đích, di</i></p> | <p>*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.</p> <p>- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

*Bài tập 3: Di chuyển về đích*

Người tập xếp thành hàng dọc trước vạch xuất phát, lần lượt thực hiện các bước di chuyển về đích



Hình 20. Sơ đồ di chuyển về đích

*Bài tập 4: Di chuyển bắt bóng*

Từng đội đối diện nhau 4 m, di chuyển bước lướt ngang tung và bắt bóng liên tục cho nhau đến khi về đích



Hình 21. Di chuyển bắt bóng

*chuyển bắt bóng*

- GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS cho phù hợp khi thực hiện các bài tập, khuyến khích HS giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi cùng luyện tập.

- GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.

- Sau mỗi lượt thực hiện, GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của các HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác của HS

\* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:

- Mức đạt:

- Mức chưa đạt:

- Trò chơi vận động “Chạy chạm vạch” (Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9)

\* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.

- GV tổ chức cho HS chơi trò chơi vận động “Chạy chạm vạch” (Chạy 9 - 3 - 6

\* HS tiếp nhận nhiệm vụ học tập

- HS thực hiện theo sự chỉ dẫn của GV

|  |  |                                                                                                                         |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | - 3 - 9)- GV theo dõi và làm trọng tài<br>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:<br>- Mức đạt<br>- Mức chưa đạt |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**4. Hoạt động vận dụng:(2-3’)**

- a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.
- b. Nội dung: GV trình bày vấn đề.
- c. Sản phẩm học tập:HS biết vận dụng các kĩ thuật di chuyển vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
- d. Tổ chức thực hiện:

|                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - GV hướng dẫn HS vận dụng các kĩ thuật di chuyển vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | 4-5’ | * Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.<br>- GV hướng dẫn HS vận dụng các kĩ thuật di chuyển vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.<br>- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).<br>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:<br>- Mức đạt:<br>- Mức chưa đạt: | *Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.<br>- HS vận dụng kĩ thuật di chuyển vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5’)**

- a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.
- b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.

c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức đã học.

d. Tổ chức thực hiện:

|                                                                                                                                                                         |      |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.</li><li>- Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: các kĩ thuật di chuyển</li></ul> | 4-5' | <ul style="list-style-type: none"><li>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</li><li>- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.</li><li>- Ôn lại kiến thức đã học các kĩ thuật kĩ thuật di chuyển</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>*Cả lớp nhận nhiệm vụ.</li><li>- Thực hiện các động tác thả lỏng</li><li>- Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau</li></ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Ngày soạn : ..../..../2023;

Ngày dạy: ..../..../2023

**KIỂM TRA THƯỜNG XUYÊN :**  
**KĨ THUẬT DI CHUYỂN CƠ BẢN**  
**Tiết PPCT: 11**

| Ngày soạn: 03/9/2022 |          |          |          |          |
|----------------------|----------|----------|----------|----------|
| Ngày dạy             | Lớp 10A1 | Lớp 10A3 | Lớp 10A5 | Lớp 10A7 |
|                      |          |          |          |          |
| Sỹ số                |          |          |          |          |

## **I. MỤC TIÊU**

### **1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được các kĩ thuật di chuyển cơ bản trong bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai của các kĩ thuật di chuyển cơ bản.

### **2. Năng lực**

- **Năng lực chung:**

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

- **Năng lực riêng:**

- HS biết xem trước nội dung bài học trước giờ lên lớp, phối hợp với bạn cùng học giải quyết được các nhiệm vụ học tập theo phân công của GV.
- Giúp HS có thể vận dụng các kĩ thuật di chuyển cơ bản trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

### 3. Phẩm chất

- Nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.

## II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

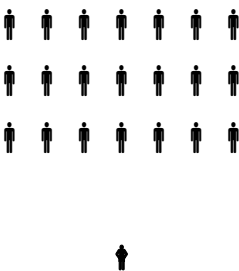
### 1. Đối với giáo viên

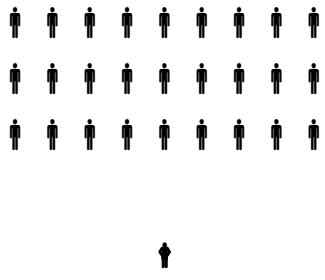
- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).
- Sân bóng chuyền, bóng chuyền, rổ đựng bóng, còi, cọc nhựa.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

### 2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).
- Đồng phục thể dục, giày tập đúng quy định.

## III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

| Nội dung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Định lượng | Phương pháp và hình thức tổ chức                                                                                                             |                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |            | Hoạt động của GV                                                                                                                             | Hoạt động của HS                                                                                           |
| <b>1. Hoạt động mở đầu: (8-10')</b><br>a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.<br>b. Nội dung:<br>- GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.<br>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.<br>d. Tổ chức thực hiện: |            |                                                                                                                                              |                                                                                                            |
| <b>1.1. Nhận lớp</b><br>Đội hình nhận lớp<br><br>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình                                                                                                                                                      | 6-8'       | * Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.<br>- Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm | * Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.<br>- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>hình của lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.</li> </ul> <p><b>1.2. Khởi động</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho HS khởi động:</li> </ul>  <p><b>1.2. Khởi động</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cụ ly giãn cách một sải tay</li> <li>- GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ</li> <li>- GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.</li> <li>- GV hướng dẫn HS: <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Khởi động chung.</li> <li>+ Khởi chuyên môn.</li> </ul> </li> </ul> | <p>nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển.</li> <li>- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.</li> <li>- GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.</li> <li>- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.</li> </ul> <p>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mức đạt:</li> <li>- Mức chưa đạt:</li> </ul> |  |
| <p><b>2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(không có)</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |

### 3. Hoạt động kiểm tra:(25-27')

a. Mục tiêu: - Học sinh thực hiện cơ bản đúng các kỹ thuật di chuyển cơ bản

b. Nội dung: Kiểm tra các kỹ thuật di chuyển cơ bản

c. Sản phẩm học tập: Học sinh thực hiện cơ bản đúng các kỹ thuật di chuyển cơ bản.

d. Tổ chức hoạt động:

|                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                  |
|----------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Kiểm tra các kỹ thuật di chuyển cơ bản |  | - GV nêu yêu cầu bài kiểm tra cho HS thực hiện<br><br><i>* Cách xếp loại:</i><br>+ <i>Loại Đạt:</i> thực hiện cơ bản đúng các kỹ thuật di chuyển cơ bản, ý thức tập luyện tốt<br>+ <i>Loại Chưa Đạt:</i> thực hiện chưa đúng các kỹ thuật di chuyển cơ bản, ý thức tập luyện chưa tốt | - HS lần lượt lên thực hiện yêu cầu bài kiểm tra |
|----------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|

### 4. Hoạt động vận dụng:(2-3')

a. Mục tiêu: củng cố lại kiến thức đã học.

b. Nội dung: GV trình bày vấn đề.

c. Sản phẩm học tập: HS biết vận dụng các kỹ thuật di chuyển cơ bản vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

d. Tổ chức thực hiện:

|                                                                                                                  |      |                                                                                |                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| - GV hướng dẫn HS vận dụng các kỹ thuật di chuyển cơ bản vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | 4-5' | * Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.<br>- GV hướng dẫn HS vận dụng các kỹ thuật | *Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.<br>- HS vận dụng các kỹ thuật di chuyển cơ |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|



|  |  |                                                                                                                                                                                                           |                                                             |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|  |  | di chuyển cơ bản vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.<br>- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).<br>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:<br>- Mức đạt:<br>- Mức chưa đạt: | bản vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|

**5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5')**

- a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học, công bố điểm
- b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.
- c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức đã học.
- d. Tổ chức thực hiện:

|                                                                                            |      |                                                                                                                  |                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.<br>- Giao nhiệm vụ bài tập về nhà | 4-5' | * Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.<br>- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ kiểm tra.<br>- Ôn lại kiến thức đã học | *Cả lớp nhận nhiệm vụ.<br>- Thực hiện các động tác thả lỏng<br>- Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Ngày soạn : ....../....../2023;

Ngày dạy: ....../....../2023

## **Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt**

### **Tiết PPCT: 12**

| Ngày soạn: 03/9/2022 |          |          |          |          |
|----------------------|----------|----------|----------|----------|
| Ngày dạy             | Lớp 10A1 | Lớp 10A3 | Lớp 10A5 | Lớp 10A7 |
|                      |          |          |          |          |
| Sỹ số                |          |          |          |          |

## **I. MỤC TIÊU**

### **1. Kiến thức:**

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt trong bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kĩ thuật chuyền bóng thấp tay.

### **2. Về năng lực:**

#### **2.1. Năng lực chung**

- Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

#### **2.2. Năng lực đặc thù**

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
- Năng lực hoạt động TĐTT: Vận dụng được kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

### 3. Về phẩm chất:

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.



## II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyền.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh thân thể sạch sẽ.

## III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

| NỘI DUNG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Định lượng | PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC |                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------|------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            | Hoạt động của GV                 | Hoạt động của HS |
| <p><b>1. Hoạt động mở đầu: (6-8')</b></p> <p>a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.</p> <p>b. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.</li> </ul> <p>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p> |            |                                  |                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1.1. Nhận lớp</b></p> <p>Đội hình nhận lớp</p>  <p style="text-align: center;">↑</p> <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.</p> <p>- Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.</p> <p><b>1.2. Khởi động</b></p> <p>- GV cho HS khởi động:</p>  <p style="text-align: center;">↑</p> <p><b>1.2. Khởi động</b></p> <p>- Cụ ly giãn cách một sải tay</p> <p>- GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ</p> <p>- GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.</p> <p>- GV hướng dẫn HS:</p> <p>+ Khởi động chung.</p> <p>+ Khởi chuyên môn.</p> | <p>6-8'</p> | <p>* Giáo viên chuyên giao nhiệm vụ.</p> <p>- Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.</p> <p>- Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển.</p> <p>- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.</p> <p>- GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.</p> <p>- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.</p> | <p>* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.</p> <p>- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

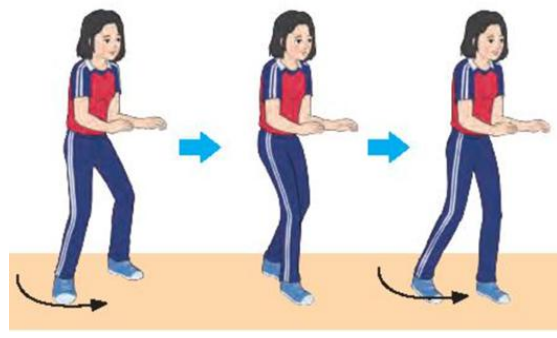
|  |  |                                                                                                                                             |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mức đạt:</li> <li>- Mức chưa đạt:</li> </ul> |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12')**

**2.1. Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt**

- a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt.
- b. Nội dung:** GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kỹ thuậtchuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV.
- c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt.
- d. Tổ chức hoạt động:**

**1. Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt**



- Tư thế chuẩn bị: Đứng ở tư thế trung bình, chân rộng bằng hoặc hơn vai. Hai tay Cá tự nhiên ở hai bên sườn, thân hơi gập, mắt quan sát bóng. Khi xác định

10-12'

- GV làm mẫu theo các bước sau:
- + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật động tác
- + Lần 2: Thực hiện lại động tác Kỹ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kỹ thuật.
- GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ.

- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kỹ thuật. Đội hình tập luyện:

```

 ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀
 ♀ ♀
 ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀
 ♀
 ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀
 ♀ ♀
 ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀

```

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>điểm rơi của bóng và ở tầm thích hợp hai tay đưa ra đỡ bóng.</p> <p>- Thực hiện động tác: Khi bóng đến ngang tầm hông, cách thân khoảng gần một cánh tay thì thực hiện hai tay duỗi thẳng, hai bàn tay khép và nắm lại, bàn tay nọ bọc bàn tay kia sao cho hai ngón tay cái song song kề sát với nhau. Đồng thời chân đạp xuống mặt sân duỗi khớp gối, nâng trọng tâm cơ thể. Hai tay chuyển động từ dưới lên trên và dùng phần giữa cẳng tay đệm dưới bóng kết hợp với nâng tay ở mức độ cần thiết. Khi tiếp xúc bóng cổ tay gập xuống dưới kết hợp hóp bụng, giữ chắc bả vai với khớp khuỷu, thân người hơi lao về trước.</p> <p>- Kết thúc: Khi bóng rời tay hai chân tiếp tục duỗi, tay nâng theo hướng bóng đi một đoạn ngắn rồi nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị để tiếp tục thực hiện những động tác tiếp theo.</p> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.</li> <li>- GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.</li> <li>- GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác.</li> <li>- GV mời HS thực hiện đồng loạt kĩ thuật</li> </ul> | <p style="text-align: center;">♣</p> <p style="text-align: center;">♣</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS thực hiện đồng loạt Kĩ thuật dưới sự hướng dẫn của GV</li> <li>- HS chú ý lắng nghe, quan sát các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác.</li> <li>- HS quan sát, chú ý lắng nghe</li> <li>- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kĩ thuật.</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3. Hoạt động luyện tập:(15-17')

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật

**b. Nội dung:**

- Bài tập hình thành kĩ thuật chuyên bóng
- Bài tập phát triển thể lực: Chạy nâng cao đùi tại chỗ 10 giây.

**c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.

#### d. Tổ chức thực hiện

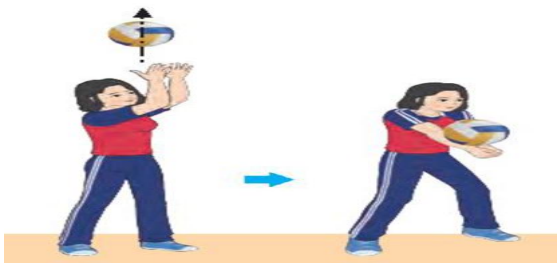
##### **Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân**

- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây:

##### *Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác*

+ GV cho HS tập hợp thành các hàng ngang đứng xen kẽ, tại chỗ thực hiện mô phỏng các giai đoạn trong kỹ thuật chuyền bóng thấp tay (không bóng). GV cần chú ý sửa các lỗi sai của hình tay (hai tay duỗi thẳng, hai bàn tay khép lại gần nhau và nắm lại, bàn tay họ bọc lấy bàn tay kia sao cho hai ngón cái song song kề sát với nhau) khi thực hiện động tác chuyền bóng.

##### *Bài tập 3: Tại chỗ tiếp xúc bóng*



+ GV cho HS cầm bóng tập hợp thành các hàng ngang, giãn cách 1 sải tay, tại chỗ tự tung bóng lên cao hơi chệch trước và thực hiện chuyền bóng để tạo cảm giác tiếp xúc bóng (không đánh bóng đi) khi thực hiện động tác. Khi thực hiện bài tập, GV cần chú ý nhắc HS điều chỉnh điểm tiếp xúc bóng trong quá trình thực

- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân

- GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.

- GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng.

\* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:

- Mức đạt:

- Mức chưa đạt:

\*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.

- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |                                                                                                                                 |                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>hiện động tác. GV có thể chia lớp thành các nhóm để thay phiên thực hiện bài tập và quan sát các bạn trong nhóm thực hiện.</p> <p>+ GV cho hai HS đứng đối diện, 1 HS cầm bóng đưa về trước ngang ngực bạn đối diện, HS còn lại thực hiện các giai đoạn động tác chuyển bóng (khê chạm bóng). GV cần nhắc HS chủ động điều chỉnh khoảng cách giữa các cặp cho phù hợp để thực hiện tốt bài tập.</p> <p>+ GV cho HS đứng tại chỗ, tự thực hiện chuyển bóng liên tục lên cao. GV cần phân chia khu vực hợp lí để HS có không gian rộng rãi, tránh va chạm khi thực hiện động tác.</p> |             |                                                                                                                                 |                                                                                            |
| <p><b>4. Hoạt động vận dụng:(2-3’)</b></p> <p>a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>b. Nội dung: GV trình bày vấn đề.</p> <p>c. Sản phẩm học tập:HS biết vận dụng kĩ thuật chuyển bóng thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |                                                                                                                                 |                                                                                            |
| <p>- GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>4-5’</p> | <p>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</p> <p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật chuyển bóng thấp tay vào tập luyện và vui</p> | <p>*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.</p> <p>- HS vận dụng kĩ thuật chuyển bóng thấp tay</p> |



|  |  |                                                                                                                                                                     |                                                         |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|  |  | chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.<br>- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).<br>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:<br>- Mức đạt:<br>- Mức chưa đạt: | vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|

**5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5')**

- a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.
- b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.
- c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức đã học.
- d. Tổ chức thực hiện:

|                                                                                                                                                  |      |                                                                                                                                                                  |                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.<br>- Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt | 4-5' | * Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.<br>- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.<br>- Ôn lại kiến thức đã học kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt | *Cả lớp nhận nhiệm vụ.<br>- Thực hiện các động tác thả lỏng<br>- Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Ngày soạn : ....../....../2023;

Ngày dạy: ....../....../2023

## **Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt**

### **Tiết PPCT: 13**

## **I. MỤC TIÊU**

### **1. Kiến thức:**

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt trong bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kĩ thuật chuyền bóng thấp tay.

### **2. Về năng lực:**

#### **2.1. Năng lực chung**

- Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

#### **2.2. Năng lực đặc thù**

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TĐTT: Vận dụng được kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

### 3. Về phẩm chất:

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động


- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

## II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyên.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

## III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

| NỘI DUNG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Định lượng | PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC                                                                                                                                          |                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |            | Hoạt động của GV                                                                                                                                                          | Hoạt động của HS                                                                                           |
| <b>1. Hoạt động mở đầu: (6-8')</b><br>a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.<br>b. Nội dung:<br>- GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.<br>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.<br>d. Tổ chức thực hiện: |            |                                                                                                                                                                           |                                                                                                            |
| <b>1.1. Nhận lớp</b><br>Đội hình nhận lớp<br><br>↑<br>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.<br>- Giáo viên nhận lớp với đội hình 3                                                                                           | 6-8'       | * Giáo viên chuyên giao nhiệm vụ.<br>- Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp | * Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.<br>- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |

hàng ngang.

## 1.2. Khởi động

- GV cho HS khởi động:



## 1.2. Khởi động

- Cụ ly giãn cách một sai tay

- GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ

- GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.

- GV hướng dẫn HS:

+ Khởi động chung.

+ Khởi chuyên môn.

thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.

- Khởi chuyên môn:  
GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển.

- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

- GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.

- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

\* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:

- Mức đạt:

- Mức chưa đạt:

## 2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12')

### 2.1. Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt.

**b. Nội dung:** GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV.

**c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt.

#### d. Tổ chức hoạt động:

#### 1. Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt



- Tư thế chuẩn bị: Đứng ở tư thế trung bình, chân rộng bằng hoặc hơn vai. Hai tay Cá tự nhiên ở hai bên sườn, thân hơi gập, mắt quan sát bóng. Khi xác định điểm rơi của bóng và ở tầm thích hợp hai tay đưa ra đỡ bóng.

- Thực hiện động tác: Khi bóng đến ngang tầm hông, cách thân khoảng gần một cánh tay thì thực hiện hai

10-12'

- GV làm mẫu theo các bước sau:

+ Lần 1: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật động tác

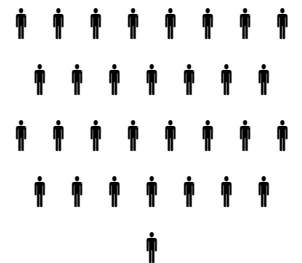
+ Lần 2: Thực hiện lại động tác Kỹ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kỹ thuật.

- GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ.

- GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kỹ thuật.

Đội hình tập luyện:



- HS thực hiện đồng loạt Kỹ thuật dưới sự hướng dẫn của GV

- HS chú ý lắng nghe, quan sát các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>tay duỗi thẳng, hai bàn tay khép và nắm lại, bàn tay nọ bọc bàn tay kia sao cho hai ngón tay cái song song kề sát với nhau. Đồng thời chân đạp xuống mặt sân duỗi khớp gối, nâng trọng tâm cơ thể. Hai tay chuyển động từ dưới lên trên và dùng phần giữa cẳng tay đệm dưới bóng kết hợp với nâng tay ở mức độ cần thiết. Khi tiếp xúc bóng cổ tay gập xuống dưới kết hợp hóp bụng, giữ chắc bả vai với khớp khuỷu, thân người hơi lao về trước.</p> <p>- Kết thúc: Khi bóng rời tay hai chân tiếp tục duỗi, tay nâng theo hướng bóng đi một đoạn ngắn rồi nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị để tiếp tục thực hiện những động tác tiếp theo.</p> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.</li> <li>- GV chú ý nhắc mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác.</li> <li>- GV mời HS thực hiện đồng loạt kĩ thuật</li> </ul> | <p>tác.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS quan sát, chú ý lắng nghe</li> <li>- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kỹ thuật.</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**3. Hoạt động luyện tập:(15-17')**

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật

**b. Nội dung:**

- Bài tập hình thành kĩ thuật chuyên bóng
- Bài tập phát triển thể lực: Chạy nâng cao đùi tại chỗ 10 giây.

**c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.

**d. Tổ chức thực hiện**

**Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân**

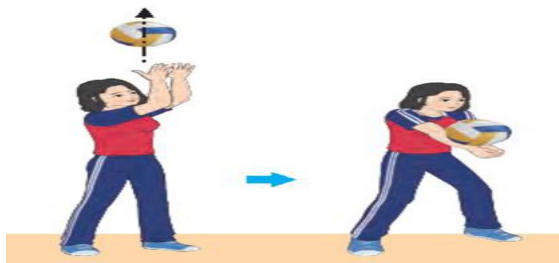
|                                           |  |                           |                           |
|-------------------------------------------|--|---------------------------|---------------------------|
| <p>- GV phân công cho HS luyện tập cá</p> |  | <p>- GV phân công cho</p> | <p>*Cả lớp nhận nhiệm</p> |
|-------------------------------------------|--|---------------------------|---------------------------|

nhân các nội dung sau đây:

*Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác*

+ GV cho HS tập hợp thành các hàng ngang đứng xen kẽ, tại chỗ thực hiện mô phỏng các giai đoạn trong kỹ thuật chuyền bóng thấp tay (không bóng). GV cần chú ý sửa các lỗi sai của hình tay (hai tay duỗi thẳng, hai bàn tay khép lại gần nhau và nắm lại, bàn tay họ bọc lấy bàn tay kia sao cho hai ngón cái song song kề sát với nhau) khi thực hiện động tác chuyền bóng.

*Bài tập 3: Tại chỗ tiếp xúc bóng*



+ GV cho HS cầm bóng tập hợp thành các hàng ngang, giãn cách 1 sải tay, tại chỗ tự tung bóng lên cao hơi chếch trước và thực hiện chuyền bóng để tạo cảm giác tiếp xúc bóng (không đánh bóng đi) khi thực hiện động tác. Khi thực hiện bài tập, GV cần chú ý nhắc HS điều chỉnh điểm tiếp xúc bóng trong quá trình thực

HS luyện tập cá nhân

- GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.

- GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng.

\* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:

- Mức đạt:

- Mức chưa đạt:

vụ tập luyện.

- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>hiện động tác. GV có thể chia lớp thành các nhóm để thay phiên thực hiện bài tập và quan sát các bạn trong nhóm thực hiện.</p> <p>+ GV cho hai HS đứng đối diện, 1 HS cầm bóng đưa về trước ngang ngực bạn đối diện, HS còn lại thực hiện các giai đoạn động tác chuyển bóng (khê chạm bóng). GV cần nhắc HS chủ động điều chỉnh khoảng cách giữa các cặp cho phù hợp để thực hiện tốt bài tập.</p> <p>+ GV cho HS đứng tại chỗ, tự thực hiện chuyển bóng liên tục lên cao. GV cần phân chia khu vực hợp lí để HS có không gian rộng rãi, tránh va chạm khi thực hiện động tác.</p> |  |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |
| <p><b>Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi</b></p> <p><i>Bài tập 4: Tung – chuyển bóng qua lại</i></p> <p>+ GV cho HS xếp thành hai hàng ngang đứng đối diện cách nhau 3 – 4 m, HS một hàng cầm bóng tung cho bạn đối diện chuyển bóng. GV chú ý nhắc HS điều chỉnh lực, thực hiện đúng các giai đoạn chuyển bóng để bóng đi đúng hướng và rơi gần bạn tung bóng. GV cần quy định hàng</p>                                                                                                                                                                                                    |  | <p>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</p> <p>- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để tránh chấn thương trong</p> | <p>*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.</p> <p>- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</p> |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>ngang thực hiện tung bóng và chuyển bóng để tránh các tai nạn khi thực hiện bài tập.</p> <p>+ GV chú ý nhắc HS tung bóng từ thấp lên cao và canh lực sao cho bóng rơi trước mắt, cách người đối diện khoảng 1 cánh tay để tạo điều kiện thuận lợi cho bạn cùng tập thực hiện chuyển bóng.</p> |  | <p>luyện tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi các nội dung sau: <i>Tung – chuyển bóng qua lại</i></li> <li>- GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS cho phù hợp khi thực hiện các bài tập, khuyến khích HS giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi cùng luyện tập.</li> <li>- GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.</li> <li>- Sau mỗi lượt thực hiện, GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của các HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác của HS</li> </ul> <p>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</p> |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                            |      | - Mức đạt:<br>- Mức chưa đạt:                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                         |
| <b>4. Hoạt động vận dụng:(2-3’)</b>                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |
| a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.                                                                                 |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |
| b. Nội dung: GV trình bày vấn đề.                                                                                          |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |
| c. Sản phẩm học tập:HS biết vận dụng kĩ thuật chuyền bóng thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |
| d. Tổ chức thực hiện:                                                                                                      |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.                     | 4-5’ | * Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.<br>- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.<br>- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).<br>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:<br>- Mức đạt:<br>- Mức chưa đạt: | *Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.<br>- HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| <b>5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5’)</b>                                                                               |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |
| a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.                                                                          |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |
| b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.                              |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |
| c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh,tự giác ôn tập kiến thức đã học.                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |

| d. Tổ chức thực hiện:                                                                                                                                                                                    |      |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.</li> <li>- Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt</li> </ul> | 4-5' | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</li> <li>- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.</li> <li>- Ôn lại kiến thức đã học kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>*Cả lớp nhận nhiệm vụ.</li> <li>- Thực hiện các động tác thả lỏng</li> <li>- Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau</li> </ul> |

Ngày soạn : ..../..../2023;

Ngày dạy: ..../..../2023

## **Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt**

### **Tiết PPCT: 14**

#### **I. MỤC TIÊU**

##### **1. Kiến thức:**

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt trong bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kĩ thuật chuyền bóng thấp tay.

##### **2. Về năng lực:**

###### **2.1. Năng lực chung**

- Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong

luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

### **2.2. Năng lực đặc thù**

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TĐTT: Vận dụng được kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

### **3. Về phẩm chất:**

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.



## **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyền.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh thân thể sạch sẽ.

## **III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

| NỘI DUNG                                                                                                             | Định lượng | PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC |                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------|------------------|
|                                                                                                                      |            | Hoạt động của GV                 | Hoạt động của HS |
| <b>1. Hoạt động mở đầu: (6-8')</b>                                                                                   |            |                                  |                  |
| a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.                                                        |            |                                  |                  |
| b. Nội dung:                                                                                                         |            |                                  |                  |
| - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.                                                                   |            |                                  |                  |
| c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. |            |                                  |                  |
| d. Tổ chức thực hiện:                                                                                                |            |                                  |                  |

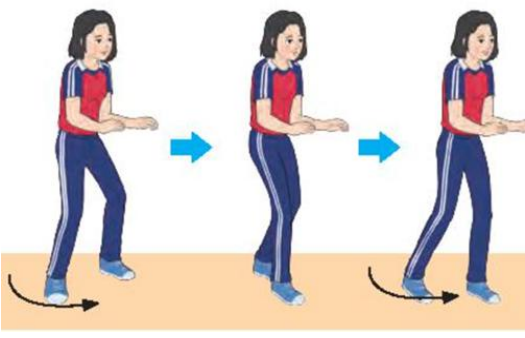
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1.1. Nhận lớp</b></p> <p>Đội hình nhận lớp</p>  <p style="text-align: center;">↑</p> <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.</p> <p>- Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.</p> <p><b>1.2. Khởi động</b></p> <p>- GV cho HS khởi động:</p>  <p style="text-align: center;">↑</p> <p><b>1.2. Khởi động</b></p> <p>- Cự ly giãn cách một sải tay</p> <p>- GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ</p> <p>- GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.</p> <p>- GV hướng dẫn HS:</p> <p>+ Khởi động chung.</p> <p>+ Khởi chuyên môn.</p> | <p>6-8'</p> | <p>* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.</p> <p>- Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.</p> <p>- Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển.</p> <p>- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.</p> <p>- GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.</p> <p>- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.</p> <p>* Đánh giá kết quả thực</p> | <p>* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.</p> <p>- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                         |  |
|--|---------------------------------------------------------|--|
|  | hiện nhiệm vụ học tập:<br>- Mức đạt:<br>- Mức chưa đạt: |  |
|--|---------------------------------------------------------|--|

**2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12')**

**2.1. Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt**

- a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt.
- b. Nội dung:** GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kỹ thuậtchuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV.
- c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt.
- d. Tổ chức hoạt động:**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1. Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt</b></p>  <p>- Tư thế chuẩn bị: Đứng ở tư thế trung bình, chân rộng bằng hoặc hơn vai. Hai tay Cá tự nhiên ở hai bên sườn, thân hơi gập, mắt quan</p> | <p>10-12'</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV làm mẫu theo các bước sau:</li> <li>+ Lần 1: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật động tác</li> <li>+ Lần 2: Thực hiện lại động tác Kỹ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kỹ thuật.</li> <li>- GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ.</li> <li>- GV tổ chức cho HS</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kỹ thuật.</li> <li>Đội hình tập luyện:</li> <pre>       ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀       ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀       ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀       ♀       </pre> <li>- HS thực hiện đồng loạt Kỹ thuật dưới</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>sát bóng. Khi xác định điểm rơi của bóng và ở tầm thích hợp hai tay đưa ra đỡ bóng.</p> <p>- Thực hiện động tác: Khi bóng đến ngang tầm hông, cách thân khoảng gần một cánh tay thì thực hiện hai tay duỗi thẳng, hai bàn tay khép và nắm lại, bàn tay nọ bọc bàn tay kia sao cho hai ngón tay cái song song kề sát với nhau. Đồng thời chân đạp xuống mặt sân duỗi khớp gối, nâng trọng tâm cơ thể. Hai tay chuyển động từ dưới lên trên và dùng phần giữa cẳng tay đệm dưới bóng kết hợp với nâng tay ở mức độ cần thiết. Khi tiếp xúc bóng cổ tay gập xuống dưới kết hợp hóp bụng, giữ chắc bả vai với khớp khuỷu, thân người hơi lao về trước.</p> <p>- Kết thúc: Khi bóng rời tay hai chân tiếp tục duỗi, tay nâng theo hướng bóng đi một đoạn ngắn rồi nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị để tiếp tục thực hiện những động tác tiếp theo.</p> |  | <p>đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.</p> <p>- GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.</p> <p>- GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác.</p> <p>- GV mời HS thực hiện đồng loạt kĩ thuật</p> | <p>sự hướng dẫn của GV</p> <p>- HS chú ý lắng nghe, quan sát các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác.</p> <p>- HS quan sát, chú ý lắng nghe</p> <p>- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kĩ thuật.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **3. Hoạt động luyện tập:(15-17')**

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật



**b. Nội dung:**

- Bài tập hình thành kỹ thuật chuyền bóng
- Bài tập phát triển thể lực: Chạy nâng cao đùi tại chỗ 10 giây.

**c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kỹ thuật trên lớp và ở nhà.

**d. Tổ chức thực hiện**

**Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân**

- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây:

*Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác*



+ GV cho HS tập hợp thành các hàng ngang đứng xen kẽ, tại chỗ thực hiện mô phỏng các giai đoạn trong kỹ thuật chuyền bóng thấp tay (không bóng). GV cần chú ý sửa các lỗi sai của hình tay (hai tay duỗi thẳng, hai bàn tay khép lại gần nhau và nắm lại, bàn tay họ bọc lấy bàn tay kia sao cho hai ngón cái song song kề sát với nhau) khi thực hiện động tác chuyền bóng.

*Bài tập 2: Di chuyển mô phỏng động tác*

- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân

- GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.

- GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng.

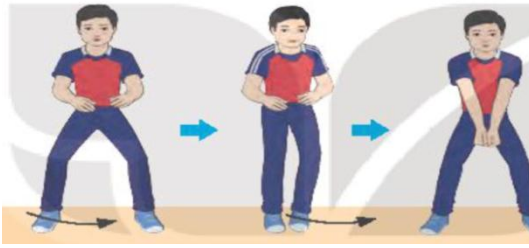
\* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:

- Mức đạt:

- Mức chưa đạt:

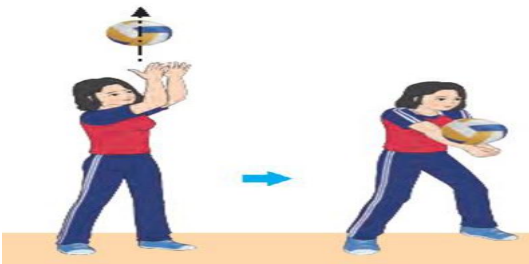
\*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.

- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.



+ GV cho HS tập hợp thành các hàng ngang xen kẽ, hiện các bước di chuyển y dụng xem kê thu (bước thường, bước lướt) theo các hướng (trước, sau, phải, trái) kết hợp mô phỏng động tác chuyển bóng thấp tay không bóng. GV có thể kết hợp kí hiệu tay hoặc hiệu lệnh còi (1 tiếng di chuyển qua trái; 2 tiếng di chuyển qua phải,...) để tăng khả năng phản xạ của HS khi thực hiện bài tập.

*Bài tập 3: Tại chỗ tiếp xúc bóng*



+ GV cho HS cầm bóng tập hợp thành các hàng ngang, giãn cách 1 sải tay, tại chỗ tự tung bóng lên cao hơi chếch trước và thực hiện chuyển bóng để tạo cảm giác tiếp xúc bóng (không đánh bóng đi)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                        |                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>khi thực hiện động tác. Khi thực hiện bài tập, GV cần chú ý nhắc HS điều chỉnh điểm tiếp xúc bóng trong quá trình thực hiện động tác. GV có thể chia lớp thành các nhóm để thay phiên thực hiện bài tập và quan sát các bạn trong nhóm thực hiện.</p> <p>+ GV cho hai HS đứng đối diện, 1 HS cầm bóng đưa về trước ngang ngực bạn đối diện, HS còn lại thực hiện các giai đoạn động tác chuyển bóng (khê chạm bóng). GV cần nhắc HS chủ động điều chỉnh khoảng cách giữa các cặp cho phù hợp để thực hiện tốt bài tập.</p> <p>+ GV cho HS đứng tại chỗ, tự thực hiện chuyển bóng liên tục lên cao. GV cần phân chia khu vực hợp lí để HS có không gian rộng rãi, tránh va chạm khi thực hiện động tác.</p> |  |                                                                                                                        |                                                                                                         |
| <p><b>Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi</b><br/> <i>Bài tập 4: Tung – chuyển bóng qua lại</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  | <p>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.<br/> - GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ</p> | <p>*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.<br/> - HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng</p> |



+ GV cho HS xếp thành hai hàng ngang đứng đối diện cách nhau 3 – 4 m, HS một hàng cầm bóng tung cho bạn đối diện chuyển bóng. GV chú ý nhắc HS điều chỉnh lực, thực hiện đúng các giai đoạn chuyển bóng để bóng đi đúng hướng và rơi gần bạn tung bóng. GV cần quy định hàng ngang thực hiện tung bóng và chuyển bóng để tránh các tai nạn khi thực hiện bài tập.

+ GV chú ý nhắc HS tung bóng từ thấp lên cao và canh lực sao cho bóng rơi trước mắt, cách người đối diện khoảng 1 cánh tay để tạo điều kiện thuận lợi cho bạn cùng tập thực hiện chuyển bóng.

(năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để tránh chấn thương trong luyện tập.

- GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi các nội dung sau: *Tung – chuyển bóng qua lại*

- GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS cho phù hợp khi thực hiện các bài tập, khuyến khích HS giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi cùng luyện tập.

- GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.

- Sau mỗi lượt thực hiện, GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của các HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác của HS

\* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:

dẫn của GV.

|                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                            |      | - Mức đạt:<br>- Mức chưa đạt:                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                         |
| <b>4. Hoạt động vận dụng:(2-3')</b>                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |
| a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.                                                                                 |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |
| b. Nội dung: GV trình bày vấn đề.                                                                                          |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |
| c. Sản phẩm học tập:HS biết vận dụng kĩ thuật chuyền bóng thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |
| d. Tổ chức thực hiện:                                                                                                      |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.                     | 4-5' | * Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.<br>- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.<br>- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).<br>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:<br>- Mức đạt:<br>- Mức chưa đạt: | *Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.<br>- HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| <b>5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5')</b>                                                                               |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |
| a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.                                                                          |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |
| b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.                              |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |
| c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh,tự giác ôn tập kiến thức đã học.                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |
| d. Tổ chức thực hiện:                                                                                                      |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |
|                                                                                                                            | 4-5' | * Giao nhiệm vụ học tập                                                                                                                                                                                                                                                                  | *Cả lớp nhận nhiệm vụ                                                                                                                   |

|                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.</li> <li>- Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt</li> </ul> | <p>cho cả lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.</li> <li>- Ôn lại kiến thức đã học kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt</li> </ul> | <p>vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện các động tác thả lỏng</li> <li>- Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau</li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Ngày soạn : ..../..../2023;

Ngày dạy: ..../..../2023

**Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt**  
**Tiết PPCT: 15**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức:**

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt trong bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kĩ thuật chuyền bóng thấp tay.

**2. Về năng lực:**

### **2.1. Năng lực chung**

- Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

### **2.2. Năng lực đặc thù**

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được kĩ thuật chuyên bóng thấp tay trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

### **3. Về phẩm chất:**

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

## **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyền.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh thân thể sạch sẽ.

## **III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

| NỘI DUNG | Định lượng | PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC |                  |
|----------|------------|----------------------------------|------------------|
|          |            | Hoạt động của GV                 | Hoạt động của HS |
|          |            |                                  |                  |



## 1. Hoạt động mở đầu: (6-8')

a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.

b. Nội dung:

- GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.

c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.

d. Tổ chức thực hiện:

### 1.1. Nhận lớp

Đội hình nhận lớp



+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.

- Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.

### 1.2. Khởi động

- GV cho HS khởi động:



### 1.2. Khởi động

- Cự ly giãn cách một sải tay

- GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ

6-8'

\* Giáo viên chuyên giao nhiệm vụ.

- Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.

- Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển.

- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

\* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.

- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

|                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.</li> <li>- GV hướng dẫn HS: <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Khởi động chung.</li> <li>+ Khởi chuyên môn.</li> </ul> </li> </ul> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.</li> <li>- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.</li> <li>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mức đạt:</li> <li>- Mức chưa đạt:</li> </ul> </li> </ul> |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12')**


**2.1. Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt**

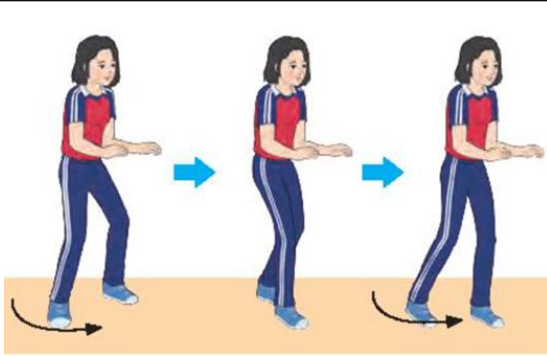
**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kỹ thuậtchuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt.

**b. Nội dung:** GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kỹ thuậtchuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV.

**c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|                                                                       |               |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1. Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt</b></p> | <p>10-12'</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV làm mẫu theo các bước sau: <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Lần 1: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật động tác</li> <li>+ Lần 2: Thực hiện lại</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kỹ thuật.</li> <li>Đội hình tập luyện: <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div> </li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



- Tư thế chuẩn bị: Đứng ở tư thế trung bình, chân rộng bằng hoặc hơn vai. Hai tay Cá tự nhiên ở hai bên sườn, thân hơi gập, mắt quan sát bóng. Khi xác định điểm rơi của bóng và ở tâm thích hợp hai tay đưa ra đỡ bóng.

- Thực hiện động tác: Khi bóng đến ngang tâm hông, cách thân khoảng gần một cánh tay thì thực hiện hai tay duỗi thẳng, hai bàn tay khép và nắm lại, bàn tay nọ bọc bàn tay kia sao cho hai ngón tay cái song song kề sát với nhau. Đồng thời chân đạp xuống mặt sân duỗi khớp gối, nâng trọng tâm cơ thể. Hai tay chuyển động từ dưới lên trên và dùng phần giữa cẳng tay đệm dưới bóng kết hợp với nâng tay ở mức độ cần thiết. Khi tiếp xúc bóng cổ tay gập xuống dưới kết hợp hóp bụng, giữ chắc bả vai với khớp khuỷu, thân người hơi lao về trước.

động tác Kỹ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kỹ thuật.

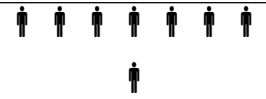
- GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ.

- GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

- GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.

- GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác.

- GV mời HS thực hiện đồng loạt kỹ thuật



- HS thực hiện đồng loạt Kỹ thuật dưới sự hướng dẫn của GV

- HS chú ý lắng nghe, quan sát các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác.

- HS quan sát, chú ý lắng nghe

- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thi phạm Kỹ thuật.

|                                                                                                                                                                                              |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| <p>- Kết thúc: Khi bóng rời tay hai chân tiếp tục duỗi, tay nâng theo hướng bóng đi một đoạn ngắn rồi nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị để tiếp tục thực hiện những động tác tiếp theo.</p> |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

**3. Hoạt động luyện tập:(15-17')**

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật

**b. Nội dung:**

- Bài tập hình thành kĩ thuật chuyền bóng
- Bài tập phát triển thể lực: Chạy nâng cao đùi tại chỗ 10 giây.

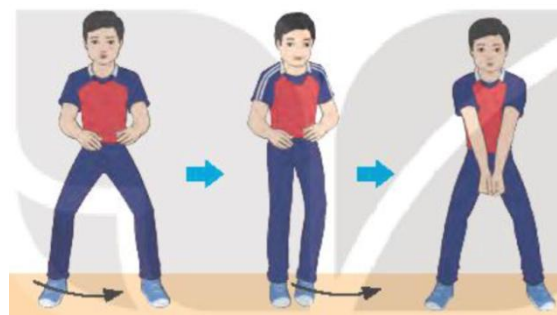
**c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.

**d. Tổ chức thực hiện**

**Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân**

- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây:

*Bài tập 2: Di chuyển mô phỏng động tác*



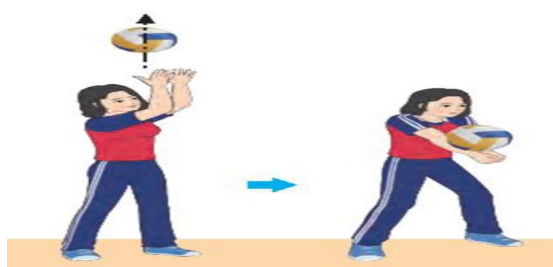
+ GV cho HS tập hợp thành các hàng ngang xen kẽ, hiện các bước di chuyển y dựng xem kê thư (bước thường, bước lướt) theo các hướng (trước, sau, phải, trái) kết hợp mô

- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân
- GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.
- GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng.
- \* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:

\*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.  
- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

phông động tác chuyển bóng thấp tay không bóng. GV có thể kết hợp kí hiệu tay hoặc hiệu lệnh còi (1 tiếng di chuyển qua trái; 2 tiếng di chuyển qua phải,...) để tăng khả năng phản xạ của HS khi thực hiện bài tập.

*Bài tập 3: Tại chỗ tiếp xúc bóng*



+ GV cho HS cầm bóng tập hợp thành các hàng ngang, giãn cách 1 sải tay, tại chỗ tự tung bóng lên cao hơi chéch trước và thực hiện chuyển bóng để tạo cảm giác tiếp xúc bóng (không đánh bóng đi) khi thực hiện động tác. Khi thực hiện bài tập, GV cần chú ý nhắc HS điều chỉnh điểm tiếp xúc bóng trong quá trình thực hiện động tác. GV có thể chia lớp thành các nhóm để thay phiên thực hiện bài tập và quan sát các bạn trong nhóm thực hiện.

+ GV cho hai HS đứng đối diện, 1 HS cầm bóng đưa về trước ngang ngực bạn đối diện, HS còn lại thực

- Mức đạt:

- Mức chưa đạt:

hiện các giai đoạn động tác chuyển bóng (khê chạm bóng). GV cần nhắc HS chủ động điều chỉnh khoảng cách giữa các cặp cho phù hợp để thực hiện tốt bài tập.

+ GV cho HS đứng tại chỗ, tự thực hiện chuyển bóng liên tục lên cao. GV cần phân chia khu vực hợp lí để HS có không gian rộng rãi, tránh va chạm khi thực hiện động tác.

**Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi**

- GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi các nội dung sau: Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật đệm bóng khi tham gia các bài tập 4,5

*Bài tập 4: Tung – chuyển bóng qua lại*



+ GV cho HS xếp thành hai hàng ngang đứng đối diện cách nhau 3 – 4 m, HS một hàng cầm bóng tung cho bạn đối diện chuyển bóng. GV

\* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.

- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để tránh chấn thương trong luyện tập.

- GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi các nội dung sau: Tung – chuyển bóng qua lại.

- GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS cho phù

\*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.

- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>chú ý nhắc HS điều chỉnh lực, thực hiện đúng các giai đoạn chuyển bóng để bóng đi đúng hướng và rơi gần bạn tung bóng. GV cần quy định hàng ngang thực hiện tung bóng và chuyền bóng để tránh các tai nạn khi thực hiện bài tập.</p> <p>+ GV cho HS xếp hàng dọc, cách hàng 3 – 4 m, HS đứng đối diện tung bóng để bạn đầu hàng thực hiện chuyền bóng liên tục 5 – 10 lần ở mỗi lượt.</p> <p>+ GV chú ý nhắc HS tung bóng từ thấp lên cao và canh lực sao cho bóng rơi trước mắt, cách người đối diện khoảng 1 cánh tay để tạo điều kiện thuận lợi cho bạn cùng tập thực hiện chuyền bóng.</p> | <p>hợp khi thực hiện các bài tập, khuyến khích HS giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi cùng luyện tập.</p> <p>- GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.</p> <p>- Sau mỗi lượt thực hiện, GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của các HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác của HS</p> <p>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</p> <p>- Mức đạt:</p> <p>- Mức chưa đạt:</p> |                                                                                                                                       |
| <p><b><i>Bài tập phát triển thể lực:</i></b><br/>Chạy nâng cao đùi tại chỗ 10 giây</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</p> <p>- GV tổ chức cho HS thực hiện đồng loạt</p> <p>- GV quan sát, theo dõi và sửa sai</p> <p>* Đánh giá kết quả</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>* HS tiếp nhận nhiệm vụ học tập</p> <p>- HS thực hiện theo sự chỉ dẫn của GV</p> <p>- Cố gắng thực hiện hết thời gian quy định</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |             | <p>thực hiện nhiệm vụ học tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mức đạt</li> <li>- Mức chưa đạt</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                               |
| <p><b>4. Hoạt động vận dụng:(2-3’)</b></p> <p>a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>b. Nội dung: GV trình bày vấn đề.</p> <p>c. Sản phẩm học tập:HS biết vận dụng kỹ thuật chuyền bóng thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p> |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                               |
| <p>- GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>                                                                                                                                                                                        | <p>4-5’</p> | <p>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật chuyền bóng thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</li> <li>- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).</li> </ul> <p>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mức đạt:</li> <li>- Mức chưa đạt:</li> </ul> | <p>*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS vận dụng kỹ thuật chuyền bóng thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</li> </ul> |
| <p><b>5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5’)</b></p> <p>a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.</p> <p>b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.</p>                                                                                    |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                               |



c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức đã học.

d. Tổ chức thực hiện:

|                                                                                                                                                                                                       |      |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.</li><li>- Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt</li></ul> | 4-5' | <ul style="list-style-type: none"><li>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</li><li>- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.</li><li>- Ôn lại kiến thức đã học kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>*Cả lớp nhận nhiệm vụ.</li><li>- Thực hiện các động tác thả lỏng</li><li>- Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau</li></ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Ngày soạn : ..../..../2023;

Ngày dạy: ..../..../2023

## **Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt**

**Tiết PPCT: 16**

### **I. MỤC TIÊU**

## **1. Kiến thức:**

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kỹ thuật chuyển bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt trong bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật chuyển bóng thấp tay.

## **2. Về năng lực:**

### **2.1. Năng lực chung**

- Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

### **2.2. Năng lực đặc thù**

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được kỹ thuật chuyển bóng thấp tay trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

## **3. Về phẩm chất:**

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động



- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

## **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyền.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

### III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

| NỘI DUNG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Định lượng | Phương pháp và hình thức tổ chức                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            | Hoạt động của GV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Hoạt động của HS                                                                                                                                                 |
| <p><b>1. Hoạt động mở đầu: (6-8')</b></p> <p>a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.</p> <p>b. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.</li> </ul> <p>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p> |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                  |
| <p><b>1.1. Nhận lớp</b></p> <p>Đội hình nhận lớp</p>  <p style="text-align: center;">↑</p> <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.</li> </ul>                                                           | 6-8'       | <p>* Giáo viên chuyên giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.</li> <li>- Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển.</li> <li>- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện</li> </ul> | <p>* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</li> </ul> |
| <p><b>1.2. Khởi động</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho HS khởi động:</li> </ul>  <p style="text-align: center;">↑</p> <p><b>1.2. Khởi động</b></p>                                                                                                                                      |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cự ly giãn cách một sai tay</li> <li>- GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ</li> <li>- GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.</li> <li>- GV hướng dẫn HS: <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Khởi động chung.</li> <li>+ Khởi chuyên môn.</li> </ul> </li> </ul> |  | <p>đúng, đủ các động tác khởi động.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.</li> <li>- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.</li> </ul> <p>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mức đạt:</li> <li>- Mức chưa đạt:</li> </ul> |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12')**

### **2.1. Kỹ thuật chuyên bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt**

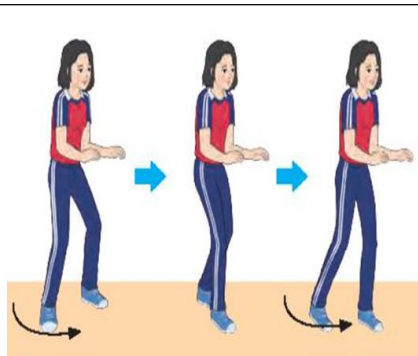
**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kỹ thuật chuyên bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt.

**b. Nội dung:** GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kỹ thuật chuyên bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV.

**c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt kỹ thuật chuyên bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|                                                                       |               |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1. Kỹ thuật chuyên bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt</b></p> | <p>10-12'</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV làm mẫu theo các bước sau: <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Lần 1: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật động tác</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kỹ thuật.</li> <li>Đội hình tập luyện:</li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



- Tư thế chuẩn bị: Đứng ở tư thế trung bình, chân rộng bằng hoặc hơn vai. Hai tay cá tự nhiên ở hai bên sườn, thân hơi gập, mắt quan sát bóng. Khi xác định điểm rơi của bóng và ở tầm thích hợp hai tay đưa ra đỡ bóng.

- Thực hiện động tác: Khi bóng đến ngang tầm hông, cách thân khoảng gần một cánh tay thì thực hiện hai tay duỗi thẳng, hai bàn tay khép và nắm lại, bàn tay nọ bọc bàn tay kia sao cho hai ngón tay cái song song kề sát với nhau. Đồng thời chân đạp xuống mặt sân duỗi khớp gối, nâng trọng tâm cơ thể. Hai tay chuyển động từ dưới lên trên và dùng phần giữa cẳng tay đệm dưới bóng kết hợp với

+ Lần 2: Thực hiện lại động tác Kỹ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kỹ thuật.

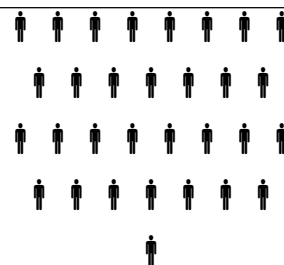
- GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ.

- GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

- GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.

- GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác.

- GV mời HS thực hiện đồng loạt kỹ thuật



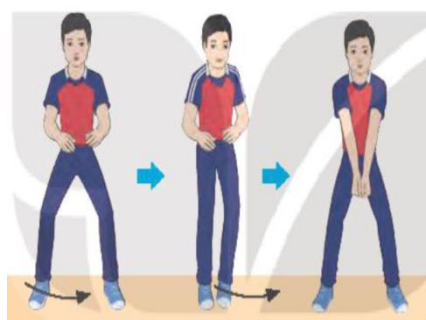
- HS thực hiện đồng loạt Kỹ thuật dưới sự hướng dẫn của GV

- HS chú ý lắng nghe, quan sát các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác.

- HS quan sát, chú ý lắng nghe

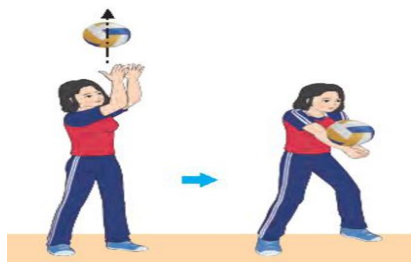
- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kỹ thuật.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>nâng tay ở mức độ cần thiết. Khi tiếp xúc bóng cổ tay gập xuống dưới kết hợp hóp bụng, giữ chắc bả vai với khớp khuỷu, thân người hơi lao về trước.</p> <p>- Kết thúc: Khi bóng rời tay hai chân tiếp tục duỗi, tay nâng theo hướng bóng đi một đoạn ngắn rồi nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị để tiếp tục thực hiện những động tác tiếp theo.</p>     |  |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                   |
| <p><b>3. Hoạt động luyện tập:(15-17')</b></p> <p><b>a. Mục tiêu:</b> Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật</p> <p><b>b. Nội dung:</b></p> <p>- Bài tập hình thành kĩ thuật chuyên bóng</p> <p><b>c. Sản phẩm học tập:</b> HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.</p> <p><b>d. Tổ chức thực hiện</b></p> |  |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                   |
| <p><b>Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân</b></p> <p>- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây:</p> <p>Bài tập 2: Di chuyển mô phỏng động tác</p>                                                                                                                                                                                              |  | <p>- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân</p> <p>- GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.</p> <p>- GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều</p> | <p>*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.</p> <p>- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</p> |



+ GV cho HS tập hợp thành các hàng ngang xen kẽ, hiện các bước di chuyển y dựng xem kê thư (bước thường, bước lướt) theo các hướng (trước, sau, phải, trái) kết hợp mô phỏng động tác chuyển bóng thấp tay không bóng. GV có thể kết hợp kí hiệu tay hoặc hiệu lệnh còi (1 tiếng di chuyển qua trái; 2 tiếng di chuyển qua phải,...) để tăng khả năng phản xạ của HS khi thực hiện bài tập.

Bài tập 3: Tại chỗ tiếp xúc bóng



+ GV cho HS cầm bóng tập hợp thành các hàng ngang,

chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng.


\* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:

- Mức đạt:

- Mức chưa đạt:

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| <p>giãn cách 1 sải tay, tại chỗ tự tung bóng lên cao hơi chéch trước và thực hiện chuyển bóng để tạo cảm giác tiếp xúc bóng (không đánh bóng đi) khi thực hiện động tác. Khi thực hiện bài tập, GV cần chú ý nhắc HS điều chỉnh điểm tiếp xúc bóng trong quá trình thực hiện động tác. GV có thể chia lớp thành các nhóm để thay phiên thực hiện bài tập và quan sát các bạn trong nhóm thực hiện.</p> <p>+ GV cho hai HS đứng đối diện, 1 HS cầm bóng đưa về trước ngang ngực bạn đối diện, HS còn lại thực hiện các giai đoạn động tác chuyển bóng (khê chạm bóng). GV cần nhắc HS chủ động điều chỉnh khoảng cách giữa các cặp cho phù hợp để thực hiện tốt bài tập.</p> <p>+ GV cho HS đứng tại chỗ, tự thực hiện chuyển bóng liên tục lên cao. GV cần</p> |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>phân chia khu vực hợp lí để HS có không gian rộng rãi, tránh va chạm khi thực hiện động tác.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                       |
| <p><b>Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi</b></p> <p>- GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi các nội dung sau: Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật đệm bóng khi tham gia các bài tập 4,5</p> <p><i>Bài tập 4: Tung – chuyền bóng qua lại</i></p>  <p>+ GV cho HS xếp thành hai hàng ngang đứng đối diện cách nhau 3 – 4 m, HS một hàng cầm bóng tung cho bạn đối diện chuyền bóng. GV chú ý nhắc HS điều chỉnh lực, thực hiện đúng</p> |  | <p>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</p> <p>- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để tránh chấn thương trong luyện tập.</p> <p>- GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi các nội dung sau: Tung – chuyền bóng qua lại, Chuyền bóng qua lại</p> <p>- GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS cho phù hợp khi thực hiện các bài tập, khuyến khích HS giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi cùng luyện tập.</p> <p>- GV mời đại diện cặp</p> | <p>*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.</p> <p>- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</p> |

các giai đoạn chuyển bóng để bóng đi đúng hướng và rơi gần bạn tung bóng. GV cần quy định hàng ngang thực hiện tung bóng và chuyển bóng để tránh các tai nạn khi thực hiện bài tập.  
+ GV cho HS xếp hàng dọc, cách hàng 3 – 4 m, HS đứng đối diện tung bóng để bạn đầu hàng thực hiện chuyển bóng liên tục 5 – 10 lần ở mỗi lượt.

+ GV chú ý nhắc HS tung bóng từ thấp lên cao và canh lực sao cho bóng rơi trước mắt, cách người đối diện khoảng 1 cánh tay để tạo điều kiện thuận lợi cho bạn cùng tập thực hiện chuyển bóng.

*Bài tập 5: Chuyển bóng qua lại*



+ GV cho HS xếp thành hai

đôi thực hiện động tác trước lớp.

- Sau mỗi lượt thực hiện, GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của các HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác của HS

\* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:

- Mức đạt:

- Mức chưa đạt:

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |             |                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>hàng ngang, giãn cách 1 sải tay, đứng đối diện cách nhau 3 – 4 m thực hiện chuyền bóng qua lại. GV chú ý nhắc HS điều chỉnh lực, thực hiện đúng các giai đoạn chuyền bóng để bóng đi đúng hướng, cao hơn đầu và rời gần trước mặt để tạo điều kiện thuận lợi cho bạn cùng tập thực hiện chuyền bóng. GV cần phân chia khu vực hợp lí để các cặp có không gian rộng rãi, tránh va chạm khi thực hiện động tác.</p> |             |                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |
| <p><b>4. Hoạt động vận dụng:(2-3’)</b></p> <p>a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>b. Nội dung: GV trình bày vấn đề.</p> <p>c. Sản phẩm học tập:HS biết vận dụng kĩ thuật chuyền bóng thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>                                                                                                                 |             |                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |
| <p>- GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>4-5’</p> | <p>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</p> <p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn</p> | <p>*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.</p> <p>- HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |                                                                                                                                                                  |                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      | luyện sức khỏe hằng ngày.<br>- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).<br>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:<br>- Mức đạt:<br>- Mức chưa đạt:       | hằng ngày.                                                                                               |
| <b>5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5')</b><br>a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.<br>b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.<br>c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức đã học.<br>d. Tổ chức thực hiện: |      |                                                                                                                                                                  |                                                                                                          |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.<br>- Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt                                                                                                                                                                      | 4-5' | * Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.<br>- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.<br>- Ôn lại kiến thức đã học kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt | *Cả lớp nhận nhiệm vụ.<br>- Thực hiện các động tác thả lỏng<br>- Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau |

Ngày soạn : ..../..../2023;

Ngày dạy: ..../..../2023

## **Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt**

### **Tiết PPCT: 17**

## **I. MỤC TIÊU**

### **1. Kiến thức:**

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt trong bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kĩ thuật chuyền bóng thấp tay.

### **2. Về năng lực:**

#### **2.1. Năng lực chung**

- Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

#### **2.2. Năng lực đặc thù**

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..
- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được kĩ thuật chuyền bóng thấp tay trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

### 3. Về phẩm chất:

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

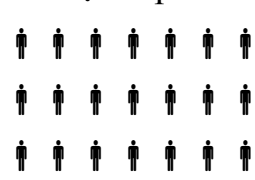
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

## II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyền.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

## III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

| NỘI DUNG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Định lượng | Phương pháp và hình thức tổ chức                                                                                                                                                                                         |                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |            | Hoạt động của GV                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                            |
| <b>1. Hoạt động mở đầu: (6-8')</b><br>a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.<br>b. Nội dung:<br>- GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.<br>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.<br>d. Tổ chức thực hiện: |            |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                            |
| <b>1.1. Nhận lớp</b><br>Đội hình nhận lớp<br><br><p style="text-align: center;">↑</p> + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.<br>- Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.                                               | 6-8'       | * Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.<br>- Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp | * Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.<br>- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |

**1.2. Khởi động**

- GV cho HS khởi động:



**1.2. Khởi động**

- Cự ly giãn cách một sải tay
- GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ
- GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.
- GV hướng dẫn HS:
  - + Khởi động chung.
  - + Khởi chuyên môn.

và căng cơ.

- Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển.
- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.
- GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.
- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.
- \* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:
  - Mức đạt:
  - Mức chưa đạt:

**2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12')**

**2.1. Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt**

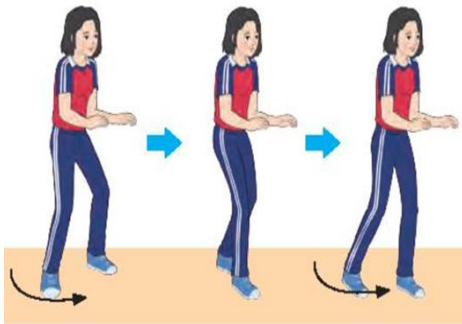
**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kỹ thuậtchuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt.

**b. Nội dung:** GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kỹ thuậtchuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV.

**c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt.

**d. Tổ chức hoạt động:**

**1. Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt**



- Tư thế chuẩn bị: Đứng ở tư thế trung bình, chân rộng bằng hoặc hơn vai. Hai tay Cá tự nhiên ở hai bên sườn, thân hơi gập, mắt quan sát bóng. Khi xác định điểm rơi của bóng và ở tầm thích hợp hai tay đưa ra đỡ bóng.

- Thực hiện động tác: Khi bóng đến ngang tầm hông, cách thân khoảng gần một cánh tay thì thực hiện hai tay duỗi thẳng, hai bàn tay khép và nắm lại, bàn tay nọ bọc bàn tay kia sao cho hai ngón tay cái song song kề sát với nhau. Đồng thời chân đạp xuống

10-12'

- GV làm mẫu theo các bước sau:

+ Lần 1: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật động tác

+ Lần 2: Thực hiện lại động tác Kỹ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kỹ thuật.

- GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ.

- GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

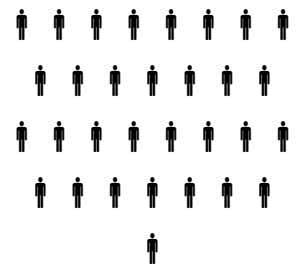
- GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.

- GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác.

- GV mời HS thực hiện đồng loạt kỹ thuật

- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kỹ thuật.

Đội hình tập luyện:



- HS thực hiện đồng loạt Kỹ thuật dưới sự hướng dẫn của GV

- HS chú ý lắng nghe, quan sát các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác.

- HS quan sát, chú ý lắng nghe

- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kỹ thuật.



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                       |                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>mặt sân đuổi khớp gối, nâng trọng tâm cơ thể. Hai tay chuyển động từ dưới lên trên và dùng phần giữa cẳng tay đệm dưới bóng kết hợp với nâng tay ở mức độ cần thiết. Khi tiếp xúc bóng cổ tay gập xuống dưới kết hợp hóp bụng, giữ chắc bả vai với khớp khuỷu, thân người hơi lao về trước.</p> <p>- Kết thúc: Khi bóng rời tay hai chân tiếp tục đuổi, tay nâng theo hướng bóng đi một đoạn ngắn rồi nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị để tiếp tục thực hiện những động tác tiếp theo.</p> |  |                                                                                                                       |                                                                                                                     |
| <p><b>3. Hoạt động luyện tập:(15-17')</b></p> <p><b>a. Mục tiêu:</b> Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật</p> <p><b>b. Nội dung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bài tập hình thành kĩ thuật chuyền bóng</li> <li>- Trò chơi chuyền bóng nhanh.</li> </ul> <p><b>c. Sản phẩm học tập:</b> HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.</p> <p><b>d. Tổ chức thực hiện</b></p>                                                   |  |                                                                                                                       |                                                                                                                     |
| <p><b>Nhiệm vụ 1: Luyện tập cặp đôi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV tổ chức cho HS luyện</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</li> <li>- GV tổ chức cho HS tự</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.</li> <li>- HS chủ động luyện tập</li> </ul> |

tập cặp đôi các nội dung sau:  
Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật đệm bóng khi tham gia các bài tập 4,5

*Bài tập 4: Tung – chuyển bóng qua lại*



+ GV cho HS xếp thành hai hàng ngang đứng đối diện cách nhau 3 – 4 m, HS một hàng cầm bóng tung cho bạn đối diện chuyển bóng. GV chú ý nhắc HS điều chỉnh lực, thực hiện đúng các giai đoạn chuyển bóng để bóng đi đúng hướng và rơi gần bạn tung bóng. GV cần quy định hàng ngang thực hiện tung bóng và chuyển bóng để tránh các tai nạn khi thực hiện bài tập.

+ GV cho HS xếp hàng dọc, cách hàng 3 – 4 m, HS đứng

bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để tránh chấn thương trong luyện tập.

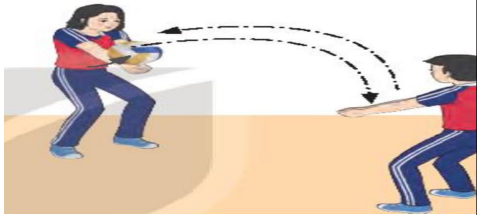
- GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi các nội dung sau: Tung – chuyển bóng qua lại, Chuyển bóng qua lại.

- GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS cho phù hợp khi thực hiện các bài tập, khuyến khích HS giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi cùng luyện tập.

- GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.

- Sau mỗi lượt thực hiện, GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của các HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều

cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                             |                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <p>đổi diện tung bóng để bạn đầu hàng thực hiện chuyên bóng liên tục 5 – 10 lần ở mỗi lượt.</p> <p>+ GV chú ý nhắc HS tung bóng từ thấp lên cao và canh lực sao cho bóng rơi trước mắt, cách người đổi diện khoảng 1 cánh tay để tạo điều kiện thuận lợi cho bạn cùng tập thực hiện chuyên bóng.</p> <p><i>Bài tập 5: Chuyển bóng qua lại</i></p>  <p>+ GV cho HS xếp thành hai hàng ngang, giãn cách 1 sải tay, đứng đối diện cách nhau 3 – 4 m thực hiện chuyên bóng qua lại. GV chú ý nhắc HS điều chỉnh lực, thực hiện đúng các giai đoạn chuyên bóng để bóng đi đúng hướng, cao hơn đầu và rơi gần trước mặt để tạo điều kiện thuận lợi cho bạn cùng tập thực hiện chuyên bóng.</p> |  | <p>chỉnh động tác của HS</p> <p>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</p> <p>- Mức đạt:</p> <p>- Mức chưa đạt:</p> |                              |
| <p>- Trò chơi “Chuyên bóng</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  | <p>* Giao nhiệm vụ học tập</p>                                                                                              | <p>*Cả lớp nhận nhiệm vụ</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <p>nhANH”</p> <p>+ Dụng cụ: Bóng, phần.</p> <p>+ Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các đội đều nhau. Người chơi đầu hàng chạy nhanh tới vị trí cố định thực hiện động tác chuyển bóng thấp tay sao cho bóng rơi gần người tung bóng, sau đó chạy về cuối hàng. Người trước chuyển xong thì bạn tiếp theo mới được thực hiện. Đội hoàn thành trước sẽ chiến thắng</p> |  | <p>cho cả lớp.</p> <p>- GV tổ chức cho HS chơi trò chơi hỗ trợ: “Chuyền bóng nhanh”- GV phổ biến mục đích, dụng cụ và cách thực hiện.</p> <p>- GV mời cả lớp cùng tham gia trò chơi.</p> <p>- GV quan sát thái độ, tác phong của HS trong lúc chơi trò chơi.</p> <p>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</p> <p>- Mức đạt:</p> <p>- Mức chưa đạt</p> | <p>tập luyện.</p> <p>- HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|

**4. Hoạt động vận dụng:(2-3’)**

- a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.
- b. Nội dung: GV trình bày vấn đề.
- c. Sản phẩm học tập: HS biết vận dụng kỹ thuật chuyền bóng thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
- d. Tổ chức thực hiện:

|                                                                                                               |             |                                                                                                                                 |                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>- GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> | <p>4-5’</p> | <p>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</p> <p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật chuyền bóng thấp tay vào tập luyện và vui</p> | <p>*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.</p> <p>- HS vận dụng kỹ thuật chuyền bóng thấp tay</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |                                                                                                                                                                     |                                                         |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|  |  | chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.<br>- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).<br>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:<br>- Mức đạt:<br>- Mức chưa đạt: | vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|

**5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5')**

- a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.
- b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.
- c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức đã học.
- d. Tổ chức thực hiện:

|                                                                                                                                                  |      |                                                                                                                                                                  |                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.<br>- Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt | 4-5' | * Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.<br>- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.<br>- Ôn lại kiến thức đã học kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt | *Cả lớp nhận nhiệm vụ.<br>- Thực hiện các động tác thả lỏng<br>- Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Ngày soạn : ..../..../2023;

Ngày dạy: ..../..../2023

## **Kĩ thuật chuyển bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt**

### **Tiết PPCT: 18**

#### **I. MỤC TIÊU**

##### **1. Kiến thức:**

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật chuyển bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt trong bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kĩ thuật chuyển bóng thấp tay.

##### **2. Về năng lực:**

###### **2.1. Năng lực chung**

- Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

###### **2.2. Năng lực đặc thù**

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
- Năng lực hoạt động TĐTT: Vận dụng được kĩ thuật chuyền bóng thấp tay trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

### 3. Về phẩm chất:

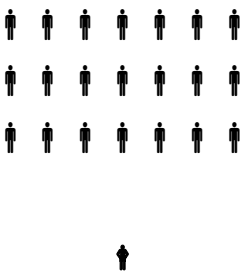
- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.


## II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyền.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh thân thể sạch sẽ.

## III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

| NỘI DUNG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Định lượng | PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            | Hoạt động của GV                                                                                                                                                                                                                | Hoạt động của HS                                                                                                                                                 |
| <p><b>1. Hoạt động mở đầu: (6-8')</b></p> <p>a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.</p> <p>b. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.</li> </ul> <p>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p> |            |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                  |
| <p><b>1.1. Nhận lớp</b></p> <p>Đội hình nhận lớp</p>  <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số</p>                                                                                                                                                                                                                       | 6-8'       | <p>* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp</li> </ul> | <p>* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>và tình hình của lớp.</p> <p>- Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.</p> <p><b>1.2. Khởi động</b></p> <p>- GV cho HS khởi động:</p>  <p style="text-align: center;">↑</p> <p><b>1.2. Khởi động</b></p> <p>- Cụ ly giãn cách một sai tay</p> <p>- GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ</p> <p>- GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.</p> <p>- GV hướng dẫn HS:</p> <p>+ Khởi động chung.</p> <p>+ Khởi chuyên môn.</p> |  | <p>thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.</p> <p>- Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển.</p> <p>- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.</p> <p>- GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.</p> <p>- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.</p> <p>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</p> <p>- Mức đạt:</p> <p>- Mức chưa đạt:</p> |  |
| <p><b>2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12')</b></p> <p><b>2.1. Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt</b></p> <p><b>a. Mục tiêu:</b> Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kỹ thuậtchuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |

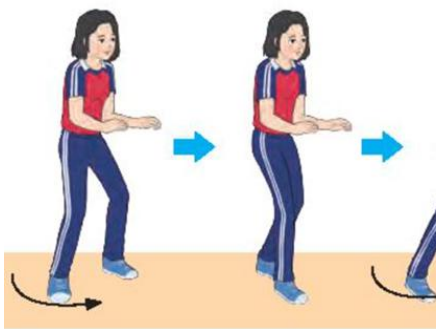


**b. Nội dung:** GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV.

**c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt.

**d. Tổ chức hoạt động:**

**1. Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt**



- Tư thế chuẩn bị: Đứng ở tư thế trung bình, chân rộng bằng hoặc hơn vai. Hai tay thả tự nhiên ở hai bên sườn, thân hơi gập, mắt quan sát bóng. Khi xác định điểm rơi của bóng và ở tầm thích hợp hai tay đưa ra đỡ bóng.

- Thực hiện động tác: Khi bóng đến ngang tầm hông, cách thân khoảng gần một cánh tay thì thực hiện hai tay duỗi thẳng, hai bàn tay

10-12'

- GV làm mẫu theo các bước sau:

+ Lần 1: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật động tác

+ Lần 2: Thực hiện lại động tác Kỹ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kỹ thuật.

- GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ.

- GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

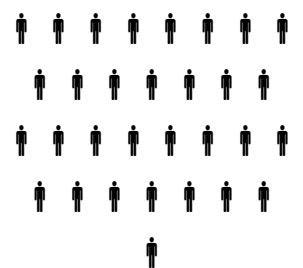
- GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.

- GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác.

- GV mời HS thực hiện đồng loạt kỹ thuật

- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kỹ thuật.

Đội hình tập luyện:



- HS thực hiện đồng loạt Kỹ thuật dưới sự hướng dẫn của GV

- HS chú ý lắng nghe, quan sát các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác.

- HS quan sát, chú ý lắng nghe

- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kỹ thuật.

khép và nắm lại, bàn tay nọ bọc bàn tay kia sao cho hai ngón tay cái song song kề sát với nhau. Đồng thời chân đạp xuống mặt sân duỗi khớp gối, nâng trọng tâm cơ thể. Hai tay chuyển động từ dưới lên trên và dùng phần giữa cẳng tay đệm dưới bóng kết hợp với nâng tay ở mức độ cần thiết. Khi tiếp xúc bóng cổ tay gập xuống dưới kết hợp hóp bụng, giữ chắc bả vai với khớp khuỷu, thân người hơi lao về trước.

- Kết thúc: Khi bóng rời tay hai chân tiếp tục duỗi, tay nâng theo hướng bóng đi một đoạn ngắn rồi nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị để tiếp tục thực hiện những động tác tiếp theo.

### **3. Hoạt động luyện tập:(15-17')**

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật

**b. Nội dung:**

- Bài tập hình thành kĩ thuật chuyền bóng

**c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.

#### **d. Tổ chức thực hiện**

##### ***Nhiệm vụ 1: Luyện tập cặp đôi***

- GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi các nội dung sau: Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật đệm bóng khi tham gia các bài tập 5,6

*Bài tập 5: Chuyển bóng qua lại*



+ GV cho HS xếp thành hai hàng ngang, giãn cách 1 sải tay, đứng đối diện cách nhau 3 – 4 m thực hiện chuyển bóng qua lại. GV chú ý nhắc HS điều chỉnh lực, thực hiện đúng các giai đoạn chuyển bóng để bóng đi đúng hướng, cao hơn đầu và rơi gần trước mặt để tạo

\* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.

- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để tránh chấn thương trong luyện tập.

- GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi các nội dung sau: Chuyển bóng qua lại, Di chuyển chuyển bóng.

- GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS cho phù hợp khi thực hiện các bài tập, khuyến khích HS giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi cùng luyện tập.

- GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.

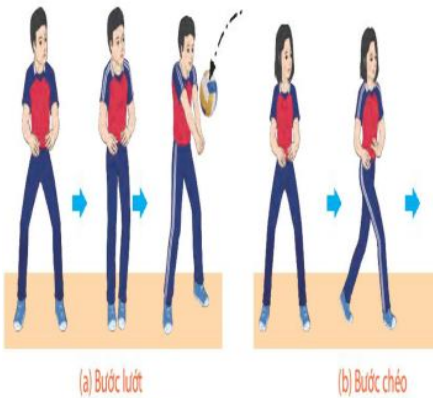
- Sau mỗi lượt thực hiện, GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của các HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác của HS

\*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.

- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

điều kiện thuận lợi cho bạn cùng tập thực hiện chuyển bóng.

*Bài tập 6: Di chuyển chuyển bóng*



+ GV cho hai HS đứng đối diện cách nhau 4 – 5 m, HS cầm bóng tung bóng về trước sao cho bóng rơi trước mặt hoặc phía sau vị trí đứng của HS tập. HS tập thực hiện bước thường hoặc bước lướt di chuyển ra trước hoặc về sau tới vị trí phù hợp và thực hiện quả chuyển bóng được tung bởi bạn cùng tập.

+ GV cho hai HS đứng đối diện cách nhau 4 - 5 m, HS cầm bóng tung bóng về trước sang hai bên trái -

\* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:

- Mức đạt:

- Mức chưa đạt:

|                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| <p>phải vị trí đứng của bạn đối diện. HS tập thực hiện bước lướt ngang hoặc bước chéo di chuyển sang hai bên trái - phải tới vị trí phù hợp và thực hiện quả chuyển bóng được tung bởi bạn cùng tập.</p> |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

**4. Hoạt động vận dụng:(2-3’)**

- a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.
- b. Nội dung: GV trình bày vấn đề.
- c. Sản phẩm học tập:HS biết vận dụng kĩ thuật chuyển bóng thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
- d. Tổ chức thực hiện:

|                                                                                                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>- GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> | <p>4-5’</p> | <p>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.<br/>         - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật chuyển bóng thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.<br/>         - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).<br/>         * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:<br/>         - Mức đạt:<br/>         - Mức chưa đạt:</p> | <p>*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.<br/>         - HS vận dụng kĩ thuật chuyển bóng thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5')

a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.

b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.

c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức đã học.

d. Tổ chức thực hiện:

|                                                                                                                                                                                                       |      |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.</li><li>- Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt</li></ul> | 4-5' | <ul style="list-style-type: none"><li>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</li><li>- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.</li><li>- Ôn lại kiến thức đã học kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>*Cả lớp nhận nhiệm vụ.</li><li>- Thực hiện các động tác thả lỏng</li><li>- Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau</li></ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### KIỂM TRA VÀ DUYỆT BÀI SOẠN

| Người duyệt        | Ngày | Nội dung | Phản hồi của giáo viên | Từ tiết đến tiết | Chưa duyệt | Duyệt |
|--------------------|------|----------|------------------------|------------------|------------|-------|
| Trịnh Xuân<br>Tuân |      |          |                        | 17-18            |            | X     |

Ngày soạn : ..../..../2023;

Ngày dạy: ..../..../2023

## **Kĩ thuật chuyển bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt**

### **Tiết PPCT: 19**

#### **I. MỤC TIÊU**

##### **1. Kiến thức:**

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật chuyển bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt trong bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kĩ thuật chuyển bóng thấp tay.

##### **2. Về năng lực:**

###### **2.1. Năng lực chung**

- Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

###### **2.2. Năng lực đặc thù**

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để

phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
- Năng lực hoạt động TĐTT: Vận dụng được kỹ thuật chuyền bóng thấp tay trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

### 3. Về phẩm chất:

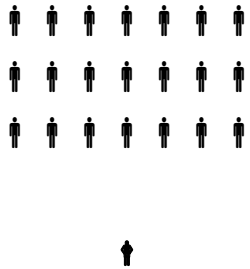
- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

## II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

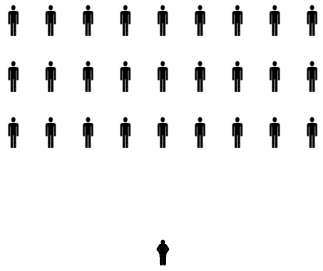
**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyền.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh thân thể sạch sẽ.

## III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

| NỘI DUNG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Định lượng | PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC                                                                                                         |                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |            | Hoạt động của GV                                                                                                                         | Hoạt động của HS                                                                                           |
| <b>1. Hoạt động mở đầu: (6-8')</b><br>a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.<br>b. Nội dung:<br>- GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.<br>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.<br>d. Tổ chức thực hiện: |            |                                                                                                                                          |                                                                                                            |
| <b>1.1. Nhận lớp</b><br>Đội hình nhận lớp<br>                                                                                                                                                                                           | 6-8'       | * Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.<br>- Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV | * Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.<br>- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |



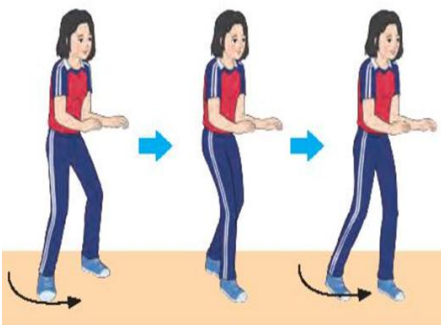
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.</p> <p>- Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.</p> <p><b>1.2. Khởi động</b></p> <p>- GV cho HS khởi động:</p>  <p><b>1.2. Khởi động</b></p> <p>- Cụ ly giãn cách một sải tay</p> <p>- GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ</p> <p>- GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.</p> <p>- GV hướng dẫn HS:</p> <p>+ Khởi động chung.</p> <p>+ Khởi chuyên môn</p> | <p>đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.</p> <p>- Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển.</p> <p>- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.</p> <p>- GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.</p> <p>- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.</p> <p>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</p> <p>- Mức đạt:</p> <p>- Mức chưa đạt</p> |  |
| <p><b>2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12')</b></p> <p><b>2.1. Kỹ thuật chuyên bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt</b></p> <p><b>a. Mục tiêu:</b> Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kỹ thuật chuyên bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt.</p> <p><b>b. Nội dung:</b> GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kỹ thuật chuyên bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn</p>                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |

của GV.

**c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt.

**d. Tổ chức hoạt động:**

**1. Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt**



- Tư thế chuẩn bị: Đứng ở tư thế trung bình, chân rộng bằng hoặc hơn vai. Hai tay thả lỏng ở hai bên sườn, thân hơi gập, mắt quan sát bóng. Khi xác định điểm rơi của bóng và ở tầm thích hợp hai tay đưa ra đỡ bóng.

- Thực hiện động tác: Khi bóng đến ngang tầm hông, cách thân khoảng gần một cánh tay thì thực hiện hai tay duỗi thẳng, hai bàn tay khép và nắm lại, bàn tay nọ bọc bàn tay kia sao cho hai ngón tay cái song song kề sát với

10-12'

- GV làm mẫu theo các bước sau:

+ Lần 1: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật động tác

+ Lần 2: Thực hiện lại động tác Kỹ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kỹ thuật.

- GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ.

- GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

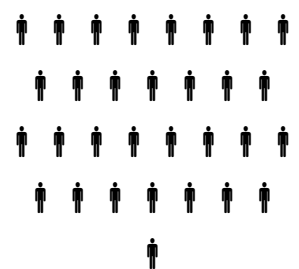
- GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.

- GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác.

- GV mời HS thực hiện đồng loạt kỹ thuật

- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kỹ thuật.

Đội hình tập luyện:



- HS thực hiện đồng loạt Kỹ thuật dưới sự hướng dẫn của GV

- HS chú ý lắng nghe, quan sát các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác.

- HS quan sát, chú ý lắng nghe

- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kỹ thuật.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| <p>nhau. Đồng thời chân đạp xuống mặt sân đuổi khớp gối, nâng trọng tâm cơ thể. Hai tay chuyển động từ dưới lên trên và dùng phần giữa cẳng tay đệm dưới bóng kết hợp với nâng tay ở mức độ cần thiết. Khi tiếp xúc bóng cổ tay gập xuống dưới kết hợp hóp bụng, giữ chắc bả vai với khớp khuỷu, thân người hơi lao về trước.</p> <p>- Kết thúc: Khi bóng rời tay hai chân tiếp tục đuổi, tay nâng theo hướng bóng đi một đoạn ngắn rồi nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị để tiếp tục thực hiện những động tác tiếp theo.</p> |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

**3. Hoạt động luyện tập:(15-17')**

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật

**b. Nội dung:**

- Bài tập hình thành kĩ thuật chuyền bóng
- Trò chơi chuyền bóng nhanh.

**c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.

**d. Tổ chức thực hiện**

|                                             |  |                                            |                                         |
|---------------------------------------------|--|--------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <p><i>Nhiệm vụ 1: Luyện tập cặp đôi</i></p> |  | <p>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</p> | <p>*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.</p> |
|---------------------------------------------|--|--------------------------------------------|-----------------------------------------|

- GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi các nội dung sau: Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật đệm bóng khi tham gia các bài tập 5,6

*Bài tập 5: Chuyển bóng qua lại*



+ GV cho HS xếp thành hai hàng ngang, giãn cách 1 sải tay, đứng đối diện cách nhau 3 – 4 m thực hiện chuyển bóng qua lại. GV chú ý nhắc HS điều chỉnh lực, thực hiện đúng các giai đoạn chuyển bóng để bóng đi đúng hướng, cao hơn đầu và rơi gần trước mặt để tạo điều kiện thuận lợi cho bạn cùng tập thực hiện chuyển bóng.

*Bài tập 6: Di chuyển chuyển bóng*

- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để tránh chấn thương trong luyện tập.

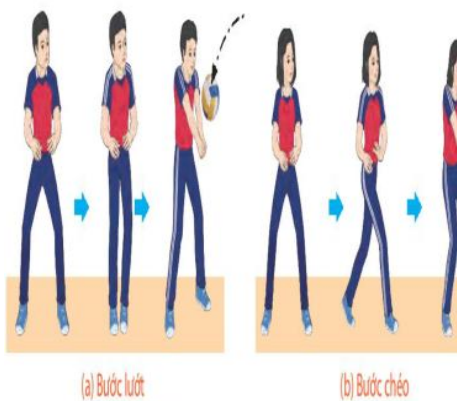
- GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi các nội dung sau: Chuyển bóng qua lại, Di chuyển chuyển bóng.

- GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS cho phù hợp khi thực hiện các bài tập, khuyến khích HS giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi cùng luyện tập.

- GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.

- Sau mỗi lượt thực hiện, GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của các HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động

- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.



+ GV cho hai HS đứng đối diện cách nhau 4 – 5 m, HS cầm bóng tung bóng về trước sao cho bóng rơi trước mặt hoặc phía sau vị trí đứng của HS tập. HS tập thực hiện bước thường hoặc bước lướt di chuyển ra trước hoặc về sau tới vị trí phù hợp và thực hiện quả chuyển bóng được tung bởi bạn cùng tập.

+ GV cho hai HS đứng đối diện cách nhau 4 - 5 m, HS cầm bóng tung bóng về trước sang hai bên trái - phải vị trí đứng của bạn đối diện. HS tập thực hiện bước lướt ngang hoặc bước chéo di chuyển sang hai bên trái - phải tới vị trí phù hợp và thực hiện quả chuyển bóng

tác của HS

\* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:

- Mức đạt:

- Mức chưa đạt:

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| được tung bởi bạn cùng tập.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                          |
| <p>- Trò chơi “Chuyền bóng nhanh”</p> <p>+ Dụng cụ: Bóng, phần.</p> <p>+ Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các đội đều nhau. Người chơi đầu hàng chạy nhanh tới vị trí cố định thực hiện động tác chuyền bóng thấp tay sao cho bóng rơi gần người tung bóng, sau đó chạy về cuối hàng. Người trước chuyền xong thì bạn tiếp theo mới được thực hiện. Đội hoàn thành trước sẽ chiến thắng</p> |  | <p>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</p> <p>- GV tổ chức cho HS chơi trò chơi hỗ trợ: “Chuyền bóng nhanh”- GV phổ biến mục đích, dụng cụ và cách thực hiện.</p> <p>- GV mời cả lớp cùng tham gia trò chơi.</p> <p>- GV quan sát thái độ, tác phong của HS trong lúc chơi trò chơi.</p> <p>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</p> <p>- Mức đạt:</p> <p>- Mức chưa đạt</p> | <p>*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.</p> <p>- HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV.</p> |

**4. Hoạt động vận dụng:(2-3’)**

- a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.
- b. Nội dung: GV trình bày vấn đề.
- c. Sản phẩm học tập:HS biết vận dụng kỹ thuật chuyền bóng thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
- d. Tổ chức thực hiện:

|                                                                                                        |      |                                                                                                            |                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| - GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | 4-5’ | <p>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</p> <p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật chuyền bóng thấp tay</p> | <p>*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.</p> <p>- HS vận dụng kỹ thuật chuyền</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |                                                                                                                                                                                          |                                                                       |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|  |  | vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.<br>- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).<br>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:<br>- Mức đạt:<br>- Mức chưa đạt: | bóng thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|

**5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5')**

- a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.
- b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.
- c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức đã học.
- d. Tổ chức thực hiện:

|                                                                                                                                                  |      |                                                                                                                                                                  |                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.<br>- Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: kĩ thuật chuyên bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt | 4-5' | * Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.<br>- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.<br>- Ôn lại kiến thức đã học kĩ thuật chuyên bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt | *Cả lớp nhận nhiệm vụ.<br>- Thực hiện các động tác thả lỏng<br>- Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Ngày soạn : ..../..../2023;

Ngày dạy: ..../..../2023

## **Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt**

### **Tiết PPCT: 20**

## **I. MỤC TIÊU**

### **1. Kiến thức:**

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt trong bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kĩ thuật chuyền bóng thấp tay.

### **2. Về năng lực:**

#### **2.1. Năng lực chung**

- Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

#### **2.2. Năng lực đặc thù**

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được kĩ thuật chuyền bóng thấp tay trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

### **3. Về phẩm chất:**



- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động


- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

## II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyên.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh thân thể sạch sẽ.

## III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

| NỘI DUNG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Định lượng | PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            | Hoạt động của GV                                                                                                                                                                                                      | Hoạt động của HS                                                                                                      |
| <p><b>1. Hoạt động mở đầu: (6-8')</b></p> <p>a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.</p> <p>b. Nội dung:</p> <p>- GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.</p> <p>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p> |            |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                       |
| <p><b>1.1. Nhận lớp</b></p> <p>Đội hình nhận lớp</p>  <p style="text-align: center;">↑</p> <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.</p> <p>- Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.</p>                                                          | 6-8'       | <p>* Giáo viên chuyên giao nhiệm vụ.</p> <p>- Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động</p> | <p>* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.</p> <p>- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> |

**1.2. Khởi động**

- GV cho HS khởi động:



**1.2. Khởi động**

- Cự ly giãn cách một sải tay
- GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ
- GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.
- GV hướng dẫn HS:
  - + Khởi động chung.
  - + Khởi chuyên môn.

xoay các khớp và căng cơ.

- Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển.

- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

- GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.

- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

\* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:

- Mức đạt:

- Mức chưa đạt:

**2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12')**

**2.1. Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt**

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kỹ thuậtchuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt.

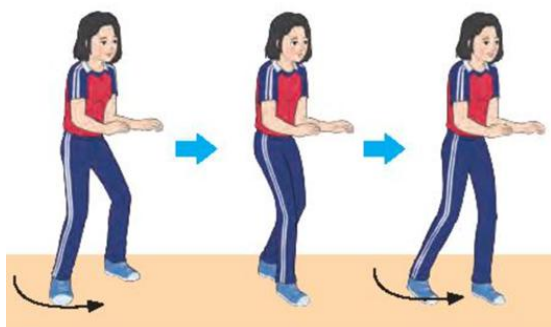
**b. Nội dung:** GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kỹ thuậtchuyền

bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV.

**c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt.

**d. Tổ chức hoạt động:**

**1. Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt**



- Tư thế chuẩn bị: Đứng ở tư thế trung bình, chân rộng bằng hoặc hơn vai. Hai tay Cá tự nhiên ở hai bên sườn, thân hơi gập, mắt quan sát bóng. Khi xác định điểm rơi của bóng và ở tầm thích hợp hai tay đưa ra đỡ bóng.

- Thực hiện động tác: Khi bóng đến ngang tầm hông, cách thân khoảng gần một cánh tay thì thực hiện hai tay duỗi thẳng, hai bàn tay khép và nắm lại, bàn tay nọ bọc bàn tay kia sao cho hai ngón tay cái song song kề sát với nhau. Đồng thời chân đạp xuống mặt sân duỗi khớp gối,

10-12'

- GV làm mẫu theo các bước sau:

+ Lần 1: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật động tác

+ Lần 2: Thực hiện lại động tác Kỹ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kỹ thuật.

- GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ.

- GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

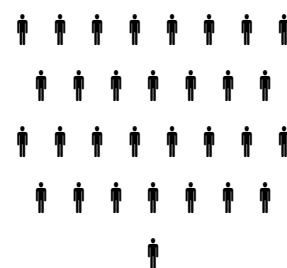
- GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.

- GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác.

- GV mời HS thực

- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thi phạm Kỹ thuật.

Đội hình tập luyện:



- HS thực hiện đồng loạt Kỹ thuật dưới sự hướng dẫn của GV

- HS chú ý lắng nghe, quan sát các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác.

- HS quan sát, chú ý lắng nghe

- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thi phạm Kỹ thuật.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                         |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------|--|
| <p>nâng trọng tâm cơ thể. Hai tay chuyển động từ dưới lên trên và dùng phần giữa cẳng tay đệm dưới bóng kết hợp với nâng tay ở mức độ cần thiết. Khi tiếp xúc bóng cổ tay gập xuống dưới kết hợp hóp bụng, giữ chắc bả vai với khớp khuỷu, thân người hơi lao về trước.</p> <p>- Kết thúc: Khi bóng rời tay hai chân tiếp tục duỗi, tay nâng theo hướng bóng đi một đoạn ngắn rồi nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị để tiếp tục thực hiện những động tác tiếp theo.</p> |  | hiện đồng loạt kĩ thuật |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------|--|

**3. Hoạt động luyện tập:(15-17')**

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật

**b. Nội dung:**

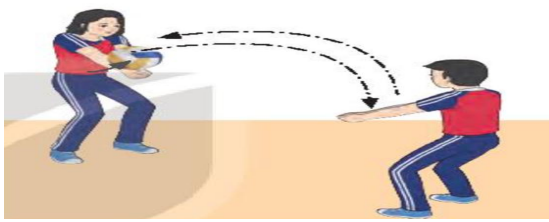
- Bài tập hình thành kĩ thuật chuyền bóng

**c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.

**d. Tổ chức thực hiện**

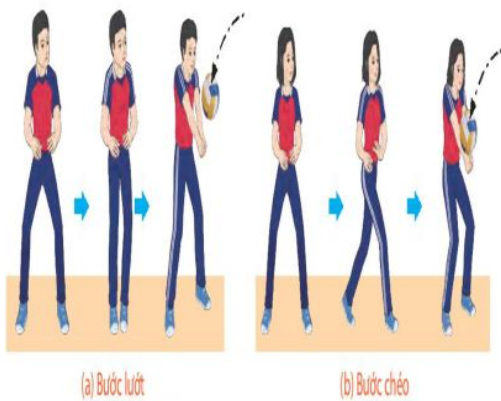
|                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Nhiệm vụ 1: Luyện tập cặp đôi</b></p> <p>- GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi các nội dung sau: Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật đệm bóng khi tham gia các bài tập 5,6</p> |  | <p>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</p> <p>- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với</p> | <p>*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.</p> <p>- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Bài tập 5: Chuyển bóng qua lại



+ GV cho HS xếp thành hai hàng ngang, giãn cách 1 sải tay, đứng đối diện cách nhau 3 – 4 m thực hiện chuyển bóng qua lại. GV chú ý nhắc HS điều chỉnh lực, thực hiện đúng các giai đoạn chuyển bóng để bóng đi đúng hướng, cao hơn đầu và rơi gần trước mặt để tạo điều kiện thuận lợi cho bạn cùng tập thực hiện chuyển bóng.

### Bài tập 6: Di chuyển chuyển bóng



+ GV cho hai HS đứng đối diện cách nhau 4 – 5 m, HS cầm bóng tung bóng về trước sao cho bóng rơi trước mặt hoặc phía sau vị trí đứng của HS tập. HS tập thực hiện bước thường hoặc bước lướt đi

nam, nữ tập với nữ) để tránh chấn thương trong luyện tập.

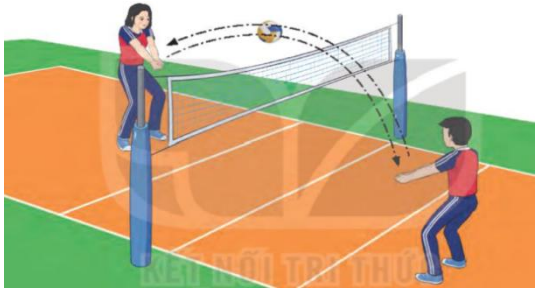
- GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi các nội dung sau: Chuyển bóng qua lại, Di chuyển chuyển bóng.

- GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS cho phù hợp khi thực hiện các bài tập, khuyến khích HS giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi cùng luyện tập.

- GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.

- Sau mỗi lượt thực hiện, GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của các HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác của HS

\* Đánh giá kết quả

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>chuyển ra trước hoặc về sau tới vị trí phù hợp và thực hiện quả chuyển bóng được tung bởi bạn cùng tập.</p> <p>+ GV cho hai HS đứng đối diện cách nhau 4 - 5 m, HS cầm bóng tung bóng về trước sang hai bên trái - phải vị trí đứng của bạn đối diện. HS tập thực hiện bước lướt ngang hoặc bước chéo di chuyển sang hai bên trái - phải tới vị trí phù hợp và thực hiện quả chuyển bóng được tung bởi bạn cùng tập.</p>                                                                             |  | <p>thực hiện nhiệm vụ học tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mức đạt:</li> <li>- Mức chưa đạt:</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                 |
| <p><b>Nhiệm vụ 2: Luyện tập nhóm :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm</li> </ul> <p><i>Bài tập 7: Chuyển bóng qua lại trên lưới</i></p>  <p>GV cho hai HS đứng đối diện ở hai bên lưới, cách lưới khoảng 3 m thực hiện chuyển bóng qua lại trên lưới. GV chú ý nhắc HS điều chỉnh lực, thực hiện đúng các giai đoạn chuyển bóng đá bóng đi đúng</p> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</li> <li>- GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập, hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ bài tập,...) để tiến hành luyện tập theo nhóm.</li> <li>- GV tổ chức cho HS luyện tập nhóm các nội</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.</li> <li>- HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>hướng, qua lưới và rơi gần trước mặt để tạo điều kiện thuận lợi cho bạn cùng tập thực hiện chuyển bóng lại. GV cần phân chia khu vực hợp lí để các cặp có không gian rộng rãi, tránh va chạm khi thực hiện chuyển bóng trên lưới.</p> |  | <p>dung sau: di chuyển về đích, di chuyển bắt bóng.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng.</li><li>- GV tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai.</li><li>- GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai.</li></ul> <p>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ</p> |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |                                           |  |
|--|--|-------------------------------------------|--|
|  |  | học tập:<br>- Mức đạt:<br>- Mức chưa đạt: |  |
|--|--|-------------------------------------------|--|

**4. Hoạt động vận dụng:(2-3’)**

- a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.
- b. Nội dung: GV trình bày vấn đề.
- c. Sản phẩm học tập:HS biết vận dụng kĩ thuật chuyền bóng thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
- d. Tổ chức thực hiện:

|                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | 4-5’ | * Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.<br>- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.<br>- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).<br>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:<br>- Mức đạt:<br>- Mức chưa đạt: | *Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.<br>- HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5’)**

- a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.
- b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.
- c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh,tự giác ôn tập kiến thức đã học.



| d. Tổ chức thực hiện:                                                                                                                                                                                    |      |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.</li> <li>- Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt</li> </ul> | 4-5' | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</li> <li>- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.</li> <li>- Ôn lại kiến thức đã học kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>*Cả lớp nhận nhiệm vụ.</li> <li>- Thực hiện các động tác thả lỏng</li> <li>- Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau</li> </ul> |

Ngày soạn : ..../..../2023;

Ngày dạy: ..../..../2023

## **Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt**

**Tiết PPCT: 21**

### **I. MỤC TIÊU**

#### **1. Kiến thức:**

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kỹ thuật chuyển bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt trong bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật chuyển bóng thấp tay.

## **2. Về năng lực:**

### **2.1. Năng lực chung**

- Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

### **2.2. Năng lực đặc thù**

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được kỹ thuật chuyển bóng thấp tay trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

## **3. Về phẩm chất:**

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động



- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

## **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyền.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh thân thể sạch sẽ.

## **III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

| NỘI DUNG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Định lượng | PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            | Hoạt động của GV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Hoạt động của HS                                                                                                                                                 |
| <p><b>1. Hoạt động mở đầu: (6-8')</b></p> <p>a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.</p> <p>b. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.</li> </ul> <p>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p> |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                  |
| <p><b>1.1. Nhận lớp</b></p> <p>Đội hình nhận lớp</p>  <p style="text-align: center;">↑</p> <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.</li> </ul>                                                           | 6-8'       | <p>* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.</li> <li>- Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển.</li> <li>- GV quan sát và nhắc</li> </ul> | <p>* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</li> </ul> |
| <p><b>1.2. Khởi động</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho HS khởi động:</li> </ul>  <p style="text-align: center;">↑</p> <p><b>1.2. Khởi động</b></p>                                                                                                                                      |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cụ ly giãn cách một sai tay</li> <li>- GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ</li> <li>- GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.</li> <li>- GV hướng dẫn HS: <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Khởi động chung.</li> <li>+ Khởi chuyên môn.</li> </ul> </li> </ul> |  | <p>nhờ HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.</li> <li>- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.</li> </ul> <p>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mức đạt:</li> <li>- Mức chưa đạt:</li> </ul> |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12’)**

**2.1. Kỹ thuật chuyên bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt**

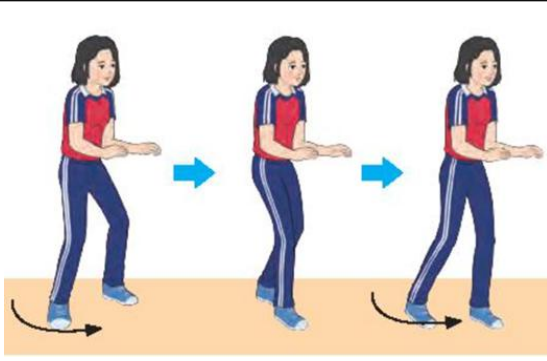
**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kỹ thuật chuyên bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt.

**b. Nội dung:** GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kỹ thuật chuyên bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV.

**c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt kỹ thuật chuyên bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|                                                                       |               |                                                                                                                                                         |                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1. Kỹ thuật chuyên bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt</b></p> | <p>10-12’</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV làm mẫu theo các bước sau: <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Lần 1: Thực hiện</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kỹ thuật.</li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



- Tư thế chuẩn bị: Đứng ở tư thế trung bình, chân rộng bằng hoặc hơn vai. Hai tay Cá tự nhiên ở hai bên sườn, thân hơi gập, mắt quan sát bóng. Khi xác định điểm rơi của bóng và ở tâm thích hợp hai tay đưa ra đỡ bóng.

- Thực hiện động tác: Khi bóng đến ngang tâm hông, cách thân khoảng gần một cánh tay thì thực hiện hai tay duỗi thẳng, hai bàn tay khép và nắm lại, bàn tay nọ bọc bàn tay kia sao cho hai ngón tay cái song song kề sát với nhau. Đồng thời chân đạp xuống mặt sân duỗi khớp gối, nâng trọng tâm cơ thể. Hai tay chuyển động từ dưới lên trên và dùng phần giữa cẳng tay đệm dưới bóng kết hợp với nâng tay ở mức độ cần thiết. Khi tiếp xúc bóng cổ tay gập xuống dưới kết hợp hóp bụng, giữ chắc bả vai với khớp khuỷu, thân người hơi lao về trước.

toàn bộ kỹ thuật động tác

+ Lần 2: Thực hiện lại động tác Kỹ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kỹ thuật.

- GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ.

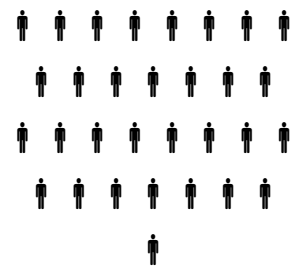
- GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

- GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.

- GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác.

- GV mời HS thực hiện đồng loạt kỹ thuật

Đội hình tập luyện:



- HS thực hiện đồng loạt Kỹ thuật dưới sự hướng dẫn của GV

- HS chú ý lắng nghe, quan sát các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác.

- HS quan sát, chú ý lắng nghe

- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thi phạm Kỹ thuật.

|                                                                                                                                                                                              |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| <p>- Kết thúc: Khi bóng rời tay hai chân tiếp tục duỗi, tay nâng theo hướng bóng đi một đoạn ngắn rồi nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị để tiếp tục thực hiện những động tác tiếp theo.</p> |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

**3. Hoạt động luyện tập:(15-17')**

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật

**b. Nội dung:**

- Bài tập hình thành kĩ thuật chuyền bóng

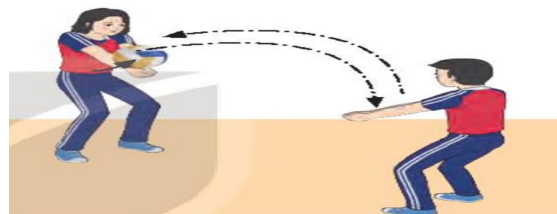
**c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.

**d. Tổ chức thực hiện**

**Nhiệm vụ 1: Luyện tập cặp đôi**

- GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi các nội dung sau: Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật đệm bóng khi tham gia các bài tập 5,6

*Bài tập 5: Chuyền bóng qua lại*



+ GV cho HS xếp thành hai hàng ngang, giãn cách 1 sải tay, đứng đối diện cách nhau 3 – 4 m thực hiện chuyền bóng qua lại. GV chú ý

\* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.

- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để tránh chấn thương trong luyện tập.

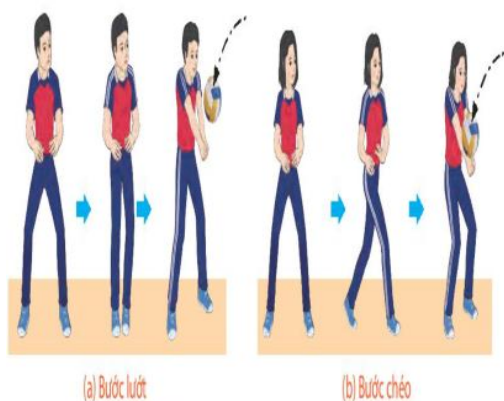
- GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi các nội dung sau: Chuyền bóng qua lại, Di chuyển chuyền bóng.

\*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.

- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

nhắc HS điều chỉnh lực, thực hiện đúng các giai đoạn chuyển bóng để bóng đi đúng hướng, cao hơn đầu và rơi gần trước mặt để tạo điều kiện thuận lợi cho bạn cùng tập thực hiện chuyển bóng.

### Bài tập 6: Di chuyển chuyển bóng



+ GV cho hai HS đứng đối diện cách nhau 4 – 5 m, HS cầm bóng tung bóng về trước sao cho bóng rơi trước mặt hoặc phía sau vị trí đứng của HS tập. HS tập thực hiện bước thường hoặc bước lướt di chuyển ra trước hoặc về sau tới vị trí phù hợp và thực hiện quả chuyển bóng được tung bởi bạn cùng tập.

+ GV cho hai HS đứng đối diện cách nhau 4 - 5 m, HS cầm bóng tung bóng về trước sang hai bên trái - phải vị trí đứng của bạn đối

- GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS cho phù hợp khi thực hiện các bài tập, khuyến khích HS giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi cùng luyện tập.

- GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.

- Sau mỗi lượt thực hiện, GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của các HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác của HS

\* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:

- Mức đạt:

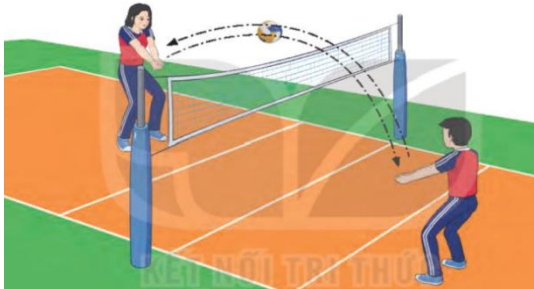
- Mức chưa đạt:

diện. HS tập thực hiện bước lướt ngang hoặc bước chéo di chuyển sang hai bên trái - phải tới vị trí phù hợp và thực hiện quả chuyển bóng được tung bởi bạn cùng tập.

**Nhiệm vụ 2: Luyện tập nhóm :**

- GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm

*Bài tập 7: Chuyển bóng qua lại trên lưới*



GV cho hai HS đứng đối diện ở hai bên lưới, cách lưới khoảng 3 m thực hiện chuyển bóng qua lại trên lưới. GV chú ý nhắc HS điều chỉnh lực, thực hiện đúng các giai đoạn chuyển bóng đá bóng đi đúng hướng, qua lưới và rơi gần trước mặt để tạo điều kiện thuận lợi cho bạn cùng tập thực hiện chuyển bóng lại. GV cần phân chia khu vực hợp lí để các cặp có không gian rộng rãi, tránh va chạm khi thực hiện chuyển bóng trên lưới.

\* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.

- GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập, hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ bài tập,...) để tiến hành luyện tập theo nhóm.

- GV tổ chức cho HS luyện tập nhóm các nội dung sau: di chuyển về đích, di chuyển bắt bóng.

- GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS

\*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.

- HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.



|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>thực hiện đúng.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai.</li> <li>- GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai.</li> </ul> <p>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mức đạt:</li> <li>- Mức chưa đạt:</li> </ul> |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**4. Hoạt động vận dụng:(2-3')**

- a. Mục tiêu: củng cố lại kiến thức đã học.
- b. Nội dung: GV trình bày vấn đề.
- c. Sản phẩm học tập: HS biết vận dụng kỹ thuật chuyên bóng thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

|                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| d. Tổ chức thực hiện:                                                                                  |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | 4-5' | * Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.<br>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật chuyền bóng thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.<br>- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).<br>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:<br>- Mức đạt:<br>- Mức chưa đạt: | *Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.<br>- HS vận dụng kỹ thuật chuyền bóng thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |

### 5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5')

a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.

b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.

c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức đã học.

d. Tổ chức thực hiện:

|                                                                                                                                                  |      |                                                                                                                                                    |                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.<br>- Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt | 4-5' | * Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.<br>- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.<br>- Ôn lại kiến thức đã học kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai | *Cả lớp nhận nhiệm vụ.<br>- Thực hiện các động tác thả lỏng<br>- Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |               |  |
|--|--|---------------|--|
|  |  | tay trước mặt |  |
|--|--|---------------|--|

Ngày soạn : ..../..../2023;

Ngày dạy: ..../..../2023

## **Kĩ thuật chuyển bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt**

### **Tiết PPCT: 22**

## **I. MỤC TIÊU**

### **1. Kiến thức:**

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật chuyển bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt trong bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kĩ thuật chuyển bóng thấp tay.

### **2. Về năng lực:**

#### **2.1. Năng lực chung**

- Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.
- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết

phù hợp nhất.

### **2.2. Năng lực đặc thù**

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được kĩ thuật chuyên bóng thấp tay trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

### **3. Về phẩm chất:**

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.



## **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp; Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyền.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh thân thể sạch sẽ.

## **III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

| NỘI DUNG                                                                                                             | Định lượng | PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC |                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------|------------------|
|                                                                                                                      |            | Hoạt động của GV                 | Hoạt động của HS |
| <b>1. Hoạt động mở đầu: (6-8')</b>                                                                                   |            |                                  |                  |
| a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.                                                        |            |                                  |                  |
| b. Nội dung:                                                                                                         |            |                                  |                  |
| - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.                                                                   |            |                                  |                  |
| c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. |            |                                  |                  |
| d. Tổ chức thực hiện:                                                                                                |            |                                  |                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1.1. Nhận lớp</b></p> <p>Đội hình nhận lớp</p>  <p style="text-align: center;">↑</p> <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.</p> <p>- Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.</p> <p><b>1.2. Khởi động</b></p> <p>- GV cho HS khởi động:</p>  <p style="text-align: center;">↑</p> <p><b>1.2. Khởi động</b></p> <p>- Cự ly giãn cách một sải tay</p> <p>- GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ</p> <p>- GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.</p> <p>- GV hướng dẫn HS:</p> <p>+ Khởi động chung.</p> <p>+ Khởi chuyên môn.</p> | <p>6-8'</p> | <p>* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.</p> <p>- Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.</p> <p>- Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển.</p> <p>- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.</p> <p>- GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.</p> <p>- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.</p> <p>* Đánh giá kết quả thực</p> | <p>* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.</p> <p>- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

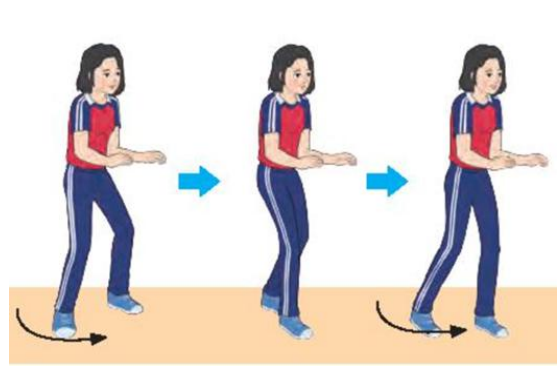
|  |                                                         |  |
|--|---------------------------------------------------------|--|
|  | hiện nhiệm vụ học tập:<br>- Mức đạt:<br>- Mức chưa đạt: |  |
|--|---------------------------------------------------------|--|

**2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12')**

**2.1. Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt**

- a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt.
- b. Nội dung:** GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV.
- c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt.
- d. Tổ chức hoạt động:**

**1. Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt**



- Tư thế chuẩn bị: Đứng ở tư thế trung bình, chân rộng bằng hoặc hơn vai. Hai tay thả tự nhiên ở hai bên sườn, thân hơi gập, mắt quan

10-12'

- GV làm mẫu theo các bước sau:  
 + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật động tác  
 + Lần 2: Thực hiện lại động tác Kỹ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kỹ thuật.
- GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ.
- GV tổ chức cho HS

- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kỹ thuật.



- HS thực hiện đồng loạt Kỹ thuật dưới

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>sát bóng. Khi xác định điểm rơi của bóng và ở tầm thích hợp hai tay đưa ra đỡ bóng.</p> <p>- Thực hiện động tác: Khi bóng đến ngang tầm hông, cách thân khoảng gần một cánh tay thì thực hiện hai tay duỗi thẳng, hai bàn tay khép và nắm lại, bàn tay nọ bọc bàn tay kia sao cho hai ngón tay cái song song kề sát với nhau. Đồng thời chân đạp xuống mặt sân duỗi khớp gối, nâng trọng tâm cơ thể. Hai tay chuyển động từ dưới lên trên và dùng phần giữa cẳng tay đệm dưới bóng kết hợp với nâng tay ở mức độ cần thiết. Khi tiếp xúc bóng cổ tay gập xuống dưới kết hợp hóp bụng, giữ chắc bả vai với khớp khuỷu, thân người hơi lao về trước.</p> <p>- Kết thúc: Khi bóng rời tay hai chân tiếp tục duỗi, tay nâng theo hướng bóng đi một đoạn ngắn rồi nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị để tiếp tục thực hiện những động tác tiếp theo.</p> |  | <p>đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.</p> <p>- GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.</p> <p>- GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác.</p> <p>- GV mời HS thực hiện đồng loạt kĩ thuật</p> | <p>sự hướng dẫn của GV</p> <p>- HS chú ý lắng nghe, quan sát các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác.</p> <p>- HS quan sát, chú ý lắng nghe</p> <p>- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kĩ thuật.</p> |
| <p><b>3. Hoạt động luyện tập:(15-17')</b></p> <p><b>a. Mục tiêu:</b> Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật</p> <p><b>b. Nội dung:</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                         |

- Bài tập hình thành kỹ thuật chuyền bóng
- Bài tập phát triển thể lực: Nằm sấp chống đẩy

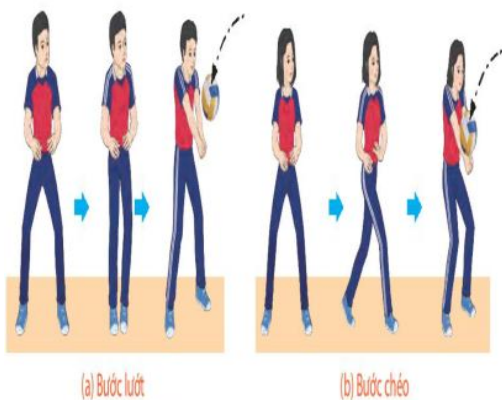
**c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kỹ thuật trên lớp và ở nhà.

**d. Tổ chức thực hiện**

**Nhiệm vụ 1: Luyện tập cặp đôi**

- GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi các nội dung sau: Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kỹ thuật đệm bóng khi tham gia bài tập 6

**Bài tập 6: Di chuyển chuyền bóng**



+ GV cho hai HS đứng đối diện cách nhau 4 – 5 m, HS cầm bóng tung bóng về trước sao cho bóng rơi trước mặt hoặc phía sau vị trí đứng của HS tập. HS tập thực hiện bước thường hoặc bước lướt di chuyển ra trước hoặc về sau tới vị trí phù hợp và thực hiện quả

\* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.

- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để tránh chấn thương trong luyện tập.

- GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi nội dung sau: Di chuyển chuyền bóng.

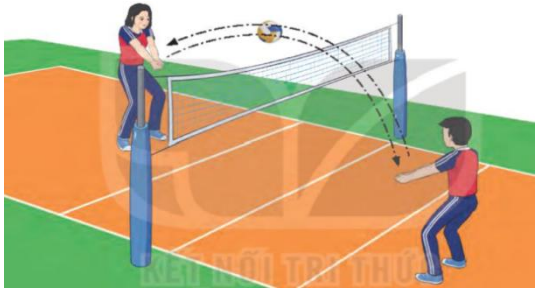
- GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS cho phù hợp khi thực hiện các bài tập, khuyến khích HS giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi cùng luyện tập.

- GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác

\*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.

- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>chuyển bóng được tung bởi bạn cùng tập.</p> <p>+ GV cho hai HS đứng đối diện cách nhau 4 - 5 m, HS cầm bóng tung bóng về trước sang hai bên trái - phải vị trí đứng của bạn đối diện. HS tập thực hiện bước lướt ngang hoặc bước chéo di chuyển sang hai bên trái - phải tới vị trí phù hợp và thực hiện quả chuyển bóng được tung bởi bạn cùng tập.</p>                                                                                                                                             | <p>trước lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sau mỗi lượt thực hiện, GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của các HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác của HS</li> <li>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mức đạt:</li> <li>- Mức chưa đạt:</li> </ul> </li> </ul>           |                                                                                                                                                                  |
| <p><b>Nhiệm vụ 2: Luyện tập nhóm :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm</li> </ul> <p><i>Bài tập 7: Chuyển bóng qua lại trên lưới</i></p>  <p>GV cho hai HS đứng đối diện ở hai bên lưới, cách lưới khoảng 3 m thực hiện chuyển bóng qua lại trên lưới. GV chú ý nhắc HS điều chỉnh lực, thực hiện đúng các giai đoạn chuyển bóng đá bóng đi đúng</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</li> <li>- GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập, hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ bài tập,...) để tiến hành luyện tập theo nhóm.</li> <li>- GV tổ chức cho HS luyện tập nhóm các nội</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.</li> <li>- HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>hướng, qua lưới và rơi gần trước mặt để tạo điều kiện thuận lợi cho bạn cùng tập thực hiện chuyển bóng lại. GV cần phân chia khu vực hợp lí để các cặp có không gian rộng rãi, tránh va chạm khi thực hiện chuyển bóng trên lưới.</p> | <p>dung sau: di chuyển về đích, di chuyển bắt bóng.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng.</li> <li>- GV tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai.</li> <li>- GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai.</li> </ul> <p>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</p> |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                            |      | - Mức đạt:<br>- Mức chưa đạt:                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                         |
| <b>Bài tập phát triển thể lực:</b><br>Nằm sấp chống đẩy<br>Nam: 20c.<br>Nữ: 15c.                                           |      | * GV tập hợp lớp và nêu nội dung yêu cầu bài tập.<br>Giáo viên hô, cả lớp cùng thực hiện.<br>GV quan sát, nhắc nhở, động viên.                                                                                                                 | - HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV.                                                                                      |
| <b>4. Hoạt động vận dụng:(2-3')</b>                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                         |
| a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.                                                                                 |      |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                         |
| b. Nội dung: GV trình bày vấn đề.                                                                                          |      |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                         |
| c. Sản phẩm học tập:HS biết vận dụng kĩ thuật chuyên bóng thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |      |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                         |
| d. Tổ chức thực hiện:                                                                                                      |      |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                         |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.                     | 4-5' | * Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.<br>- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật chuyên bóng thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.<br>- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).<br>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ | *Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.<br>- HS vận dụng kĩ thuật chuyên bóng thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |

|                                                                                                                                                  |      |                                                                                                                                                                  |                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                  |      | học tập:<br>- Mức đạt:<br>- Mức chưa đạt:                                                                                                                        |                                                                                                          |
| <b>5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5')</b>                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                  |                                                                                                          |
| a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.                                                                                                |      |                                                                                                                                                                  |                                                                                                          |
| b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.                                                    |      |                                                                                                                                                                  |                                                                                                          |
| c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức đã học.                                                           |      |                                                                                                                                                                  |                                                                                                          |
| d. Tổ chức thực hiện:                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                  |                                                                                                          |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.<br>- Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: kĩ thuật chuyên bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt | 4-5' | * Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.<br>- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.<br>- Ôn lại kiến thức đã học kĩ thuật chuyên bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt | *Cả lớp nhận nhiệm vụ.<br>- Thực hiện các động tác thả lỏng<br>- Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau |

Ngày soạn : ..../..../2023;

Ngày dạy: ..../..../2023

### **KIỂM TRA GIỮA KÌ I :**

### **KĨ THUẬT CHUYÊN BÓNG THẤP TAY BẰNG HAI TAY TRƯỚC MẶT**

**Tiết PPCT: 23**

#### **I. MỤC TIÊU**

##### **1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật chuyên bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt trong bóng chuyên.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật chuyển bóng thấp tay.

## 2. Năng lực

### - *Năng lực chung:*

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

### - *Năng lực riêng:*

- HS biết xem trước nội dung bài học trước giờ lên lớp, phối hợp với bạn cùng học giải quyết được các nhiệm vụ học tập theo phân công của GV.
- Giúp HS có thể vận dụng kỹ thuật chuyển bóng thấp tay trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

## 3. Phẩm chất

- Nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.

## II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

### 1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).
- Sân bóng chuyền, bóng chuyền, rổ đựng bóng, còi, cọc nhựa.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

### 2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).
- Đồng phục thể dục, giày tập đúng quy định.

## III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

| Nội dung                                                      | Định lượng | Phương pháp và hình thức tổ chức |                  |
|---------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------|------------------|
|                                                               |            | Hoạt động của GV                 | Hoạt động của HS |
| <b>1. Hoạt động mở đầu: (8-10')</b>                           |            |                                  |                  |
| a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. |            |                                  |                  |

b. Nội dung:

- GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.

c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.

d. Tổ chức thực hiện:

### 1.1. Nhận lớp

Đội hình nhận lớp



+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.

- Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.

### 1.2. Khởi động

- GV cho HS khởi động:



### 1.2. Khởi động

- Cụ ly giãn cách một sải tay

- GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ

- GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi

6-8'

\* Giáo viên chuyên giao nhiệm vụ.

- Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.

- Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển.

- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

- GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi

\* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.

- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

|                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>động.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV hướng dẫn HS:</li> <li>+ Khởi động chung.</li> <li>+ Khởi chuyên môn.</li> </ul> |  | <p>động chuyên môn.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.</li> <li>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</li> <li>- Mức đạt:</li> <li>- Mức chưa đạt:</li> </ul> |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(không có)**

**3. Hoạt động kiểm tra:(25-27')**

- a. Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt
- b. Nội dung:** Kiểm tra kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt
- c. Sản phẩm học tập:** Học sinh thực hiện cơ bản đúng động tác.
- d. Tổ chức hoạt động:**

|                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Kiểm tra kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt</p> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nêu yêu cầu bài kiểm tra cho HS thực hiện</li> <li>* <b>Cách xếp loại:</b></li> <li>+ <b>Loại Đạt:</b> thực hiện cơ bản đúng chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt, ý thức tập luyện tốt</li> <li>+ <b>Loại Chưa Đạt:</b> thực hiện chưa đúng chuyền</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS lần lượt lên thực hiện yêu cầu bài kiểm tra</li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |                                                                 |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------|--|
|  |  | bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt, ý thức tập luyện chưa tốt |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------|--|

**4. Hoạt động vận dụng:(2-3’)**

- a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.
- b. Nội dung: GV trình bày vấn đề.
- c. Sản phẩm học tập:HS biết vận dụng kĩ thuật chuyền bóng thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
- d. Tổ chức thực hiện:

|                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | 4-5’ | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</li> <li>- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</li> <li>- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).</li> <li>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mức đạt:</li> <li>- Mức chưa đạt:</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.</li> <li>- HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng thấp tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</li> </ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5’)**

- a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học, công bố điểm
- b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.
- c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh,tự giác ôn tập kiến thức đã học.



d. Tổ chức thực hiện:

|                                                                                                                                                 |      |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.</li><li>- Giao nhiệm vụ bài tập về nhà</li></ul> | 4-5' | <ul style="list-style-type: none"><li>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</li><li>- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ kiểm tra.</li><li>- Ôn lại kiến thức đã học</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>*Cả lớp nhận nhiệm vụ.</li><li>- Thực hiện các động tác thả lỏng</li><li>- Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau</li></ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Ngày soạn : ..../..../2023;

Ngày dạy: ..../..../2023

## **Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt:**

### **Tiết PPCT: 24**

## **I. MỤC TIÊU**

### **1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt trong bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kĩ thuật chuyền bóng cao tay

### **2. Năng lực**

#### **- *Năng lực chung:***

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

#### **- *Năng lực riêng:***

- HS biết xem trước nội dung bài học trước giờ lên lớp, phối hợp với bạn cùng học giải quyết được các nhiệm vụ học tập theo phân công của GV.
- Giúp HS có thể vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

### **3. Phẩm chất**

- Nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.

## **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

### **1. Đối với giáo viên**



- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).

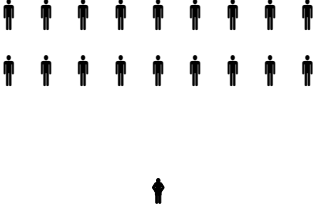
- Sân bóng chuyền, bóng chuyền, rổ đựng bóng, còi, cọc nhựa.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.


## 2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).
- Đồng phục thể dục, giày tập đúng quy định.

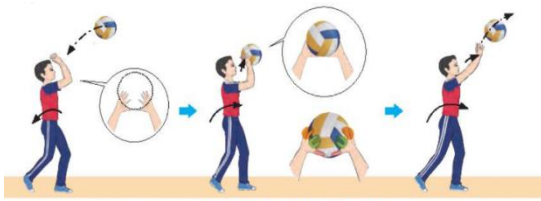
## III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

| Nội dung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Định lượng | Phương pháp và hình thức tổ chức                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            | Hoạt động của GV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Hoạt động của HS                                                                                                                                                 |
| <p><b>1. Hoạt động mở đầu: (6-8')</b></p> <p>a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.</p> <p>b. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.</li> </ul> <p>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p> |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                  |
| <p><b>1.1. Nhận lớp</b></p> <p>Đội hình nhận lớp</p>  <p style="text-align: center;">↑</p> <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.</li> </ul>                                                          | 6-8'       | <p>* Giáo viên chuyên giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.</li> <li>- Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các</li> </ul> | <p>* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</li> </ul> |
| <p><b>1.2. Khởi động</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho HS khởi động:</li> </ul>                                                                                                                                                                                                         |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  <p><i>1.2. Khởi động</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cự ly giãn cách một sải tay</li> <li>- GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ</li> <li>- GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.</li> <li>- GV hướng dẫn HS: <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Khởi động chung.</li> <li>+ Khởi chuyên môn.</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                               | <p>hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.</li> <li>- GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.</li> <li>- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.</li> </ul> <p>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mức đạt:</li> <li>- Mức chưa đạt:</li> </ul> |  |
| <p><b>2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12')</b></p> <p><b>2.1. Kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt</b></p> <p><b>a. Mục tiêu:</b> Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.</p> <p><b>b. Nội dung:</b> GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV.</p> <p><b>c. Sản phẩm học tập:</b> HS luyện tập đồng loạt kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.</p> <p><b>d. Tổ chức hoạt động:</b></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1. Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt</b></p> <p>- <b>Tư thế chuẩn bị:</b> Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, lưng thẳng, mắt quan sát đường bóng đến, hai tay co tự nhiên.</p>  <p><i>Hình 38. Tư thế chuẩn bị</i></p> <p>- <b>Thực hiện động tác:</b></p> <p>+ Từ TTCB khi bóng đến, tiến hoặc lùi một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau, hai tay đưa lên cao trên và trước trán (15 – 20 cm), khuỵu tay cao hơn vai mở tự nhiên, các ngón tay xòe và mở theo hình quả bóng, hai ngón cái gần chạm nhau, hai ngón trở gần như vuông góc.</p> <p>+ Các ngón tay tiếp xúc vào nửa dưới và phía sau quả bóng. Khi bóng vừa chạm tay thì thu nhanh cẳng tay và ngửa bàn tay để hoãn xung. Sau đó nhanh chóng phối hợp lực đạp của chân, vươn người lên cao ra trước và kết hợp lực duỗi của cẳng tay, bàn tay theo hướng từ</p> | <p>10-12'</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho HS quan sát hình ảnh, giới thiệu và phân tích kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt:</li> <li>- GV làm mẫu theo các bước sau:</li> <li>+ Lần 1: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt + Lần 2: Thực hiện lại kết hợp mô tả, giải thích, phân tích các giai đoạn thực hiện kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.</li> <li>+ Lần 3: GV thực hiện lại hoặc có thể mời 1 - 2 HS bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai.</li> <li>- GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.</li> <li>- GV mời HS thực hiện</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kỹ thuật</li> <li>- HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV.</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

dưới – lên cao – ra trước.



Hình 39. Kỹ thuật chuyền bóng

- **Kết thúc:** Khi bóng rời tay, cả chân và tay tiếp tục vươn duỗi hết theo hướng chuyền, sau đó nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị để tiếp tục thực hiện những động tác tiếp theo.



Hình 40. Kết thúc động tác

đồng loạt kỹ thuật

- GV mời HS khác quan sát, nhận xét động tác của bạn.

- GV chỉnh sửa động tác và lưu ý cho HS (nếu chưa chính xác).

### 3. Hoạt động luyện tập:(15-17')

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kỹ thuật

**b. Nội dung:**

- Bài tập hình thành kỹ thuật chuyền bóng

**c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kỹ thuật trên lớp và ở nhà.

**d. Tổ chức thực hiện**

#### **Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân**

- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây:

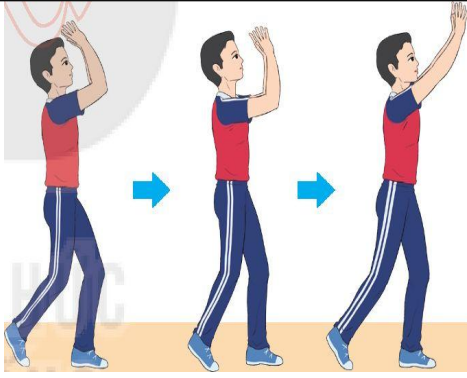
*Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác*

\* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.

- GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.

\*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.

- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của



+ GV cho HS tập hợp thành các hàng ngang đứng xen kẽ, tại chỗ thực hiện mô phỏng các giai đoạn trong kỹ thuật chuyền bóng, cao tay (không bóng). GV cần chú ý sửa các lỗi sai của hình tay khi thực hiện động tác chuyền bóng.

*Bài tập 3: Tại chỗ tiếp xúc bóng*

+ GV cho HS cầm bóng tập hợp thành các hàng ngang, giãn cách 1 sải tay, tại chỗ tự tung bóng lên cao hơi chệch trước và thực hiện chuyền bóng để tạo cảm giác tiếp xúc bóng (không đánh bóng đi) khi thực hiện động tác.

+ GV cho hai HS đứng đối diện, 1 HS cầm bóng đưa về trước ngang ngực bạn đối diện, HS còn lại thực hiện các giai đoạn động tác chuyền bóng (khê chạm bóng). GV cần nhắc HS chủ động điều chỉnh khoảng cách giữa các cặp cho phù

- GV cần quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng động tác
- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân: *Tại chỗ mô phỏng động tác, Tại chỗ tiếp xúc bóng*
- GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện động tác đúng.
- GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.
- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.
- \* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:
  - Mức đạt:
  - Mức chưa đạt:

GV.

|                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| <p>hợp để thực hiện tốt bài tập.</p> <p>+ GV cho HS đứng tại chỗ, tự thực hiện chuyển bóng liên tục lên cao.</p> <p>GV cần phân chia khu vực hợp lí để HS có không gian rộng rãi, tránh va chạm khi thực hiện động tác.</p> |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

**4. Hoạt động vận dụng:(2-3’)**

- a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.
- b. Nội dung: GV trình bày vấn đề.
- c. Sản phẩm học tập: HS biết vận dụng kĩ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
- d. Tổ chức thực hiện:

|                                                                                                                                               |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> | 4-5’ | <p>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</p> <p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> <p>- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).</p> <p>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</p> <p>- Mức đạt:</p> <p>- Mức chưa đạt:</p> | <p>*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.</p> <p>- HS vận dụng kĩ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5’)**

- a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.



|                                                                                                                                                                                                                                 |             |                                                                                                                            |                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.</p> <p>c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức đã học.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p> |             |                                                                                                                            |                                                                                                                         |
| <p>- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.</p> <p>- Giao nhiệm vụ bài tập về nhà</p>                                                                                                                           | <p>4-5'</p> | <p>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</p> <p>- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.</p> <p>- Ôn lại kiến thức đã học</p> | <p>*Cả lớp nhận nhiệm vụ.</p> <p>- Thực hiện các động tác thả lỏng</p> <p>- Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau</p> |

Ngày soạn : ..../..../2023;

Ngày dạy: ..../..../2023

## **Kĩ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt:**

**Tiết PPCT: 25**

### **I. MỤC TIÊU**

#### **1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt trong bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kĩ thuật chuyên bóng cao tay

#### **2. Năng lực**

- **Năng lực chung:**

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm.
  - Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.
- **Năng lực riêng:**
- HS biết xem trước nội dung bài học trước giờ lên lớp, phối hợp với bạn cùng học giải quyết được các nhiệm vụ học tập theo phân công của GV.
  - Giúp HS có thể vận dụng kỹ thuật chuyên bóng cao tay trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyên.

### 3. Phẩm chất

- Nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.

## II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

### 1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyên).
- Sân bóng chuyên, bóng chuyên, rổ đựng bóng, còi, cọc nhựa.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

### 2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyên).
- Đồng phục thể dục, giày tập đúng quy định.

## III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

| Nội dung                                                                                                                                                                                                                                                              | Định lượng | Phương pháp và hình thức tổ chức |                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------|------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                       |            | Hoạt động của GV                 | Hoạt động của HS |
| <b>1. Hoạt động mở đầu: (6-8')</b><br>a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.<br>b. Nội dung:<br>- GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.<br>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi |            |                                  |                  |

động theo hướng dẫn của GV.

d. Tổ chức thực hiện:

### 1.1. Nhận lớp

Đội hình nhận lớp



+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.

- Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.

### 1.2. Khởi động

- GV cho HS khởi động:



### 1.2. Khởi động

- Cụ ly giãn cách một sải tay

- GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ

- GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.

- GV hướng dẫn HS:

+ Khởi động chung.

+ Khởi chuyên môn.

6-8'

\* Giáo viên chuyên giao nhiệm vụ.

- Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.

- Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển.

- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

- GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.

- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác

\* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.


- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

|  |  |                                                                                               |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | khởi động.<br>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:<br>- Mức đạt:<br>- Mức chưa đạt: |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12’)**

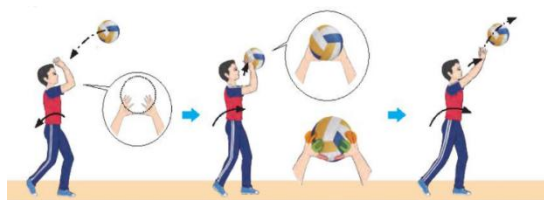
**2.1. Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt**

- a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.
- b. Nội dung:** GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV.
- c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.
- d. Tổ chức hoạt động:**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1. Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt</b></p> <p>- <b>Tư thế chuẩn bị:</b> Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuyu, lưng thẳng, mắt quan sát đường bóng đến, hai tay co tự nhiên.</p>  <p><i>Hình 38. Tư thế chuẩn bị</i></p> <p>- <b>Thực hiện động tác:</b><br/>         + Từ TTCB khi bóng đến, tiến hoặc</p> | <p>10-12’</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho HS quan sát hình ảnh, giới thiệu và phân tích kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt:</li> <li>- GV làm mẫu theo các bước sau:</li> <li>+ Lần 1: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật chuyền bóng</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kỹ thuật</li> <li>- HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV.</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

lùi một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau, hai tay đưa lên cao trên và trước trán (15 – 20 cm), khuỷu tay cao hơn vai mở tự nhiên, các ngón tay xòe và mở theo hình quả bóng, hai ngón cái gần chạm nhau, hai ngón trở gần như vuông góc.

+ Các ngón tay tiếp xúc vào nửa dưới và phía sau quả bóng. Khi bóng vừa chạm tay thì thu nhanh cẳng tay và ngửa bàn tay để hoãn xung. Sau đó nhanh chóng phối hợp lực đạp của chân, vươn người lên cao ra trước và kết hợp lực duỗi của cẳng tay, bàn tay theo hướng từ dưới – lên cao – ra trước.



Hình 39. Kỹ thuật chuyền bóng

- **Kết thúc:** Khi bóng rời tay, cả chân và tay tiếp tục vươn duỗi hết theo hướng chuyền, sau đó nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị để tiếp tục thực hiện những động tác tiếp theo.

cao tay bằng hai tay trước mặt + Lần 2: Thực hiện lại kết hợp mô tả, giải thích, phân tích các giai đoạn thực hiện kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.

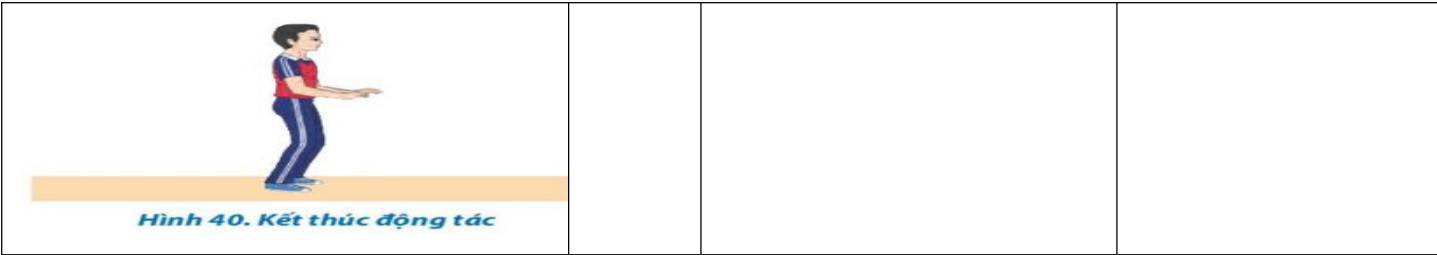
+ Lần 3: GV thực hiện lại hoặc có thể mời 1 - 2 HS bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai.

- GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.

- GV mời HS thực hiện đồng loạt kỹ thuật

- GV mời HS khác quan sát, nhận xét động tác của bạn.

- GV chỉnh sửa động tác và lưu ý cho HS (nếu chưa chính xác).



**3. Hoạt động luyện tập:(15-17')**

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kỹ thuật

**b. Nội dung:**

- Bài tập hình thành kỹ thuật chuyền bóng
- Trò chơi Tranh bóng

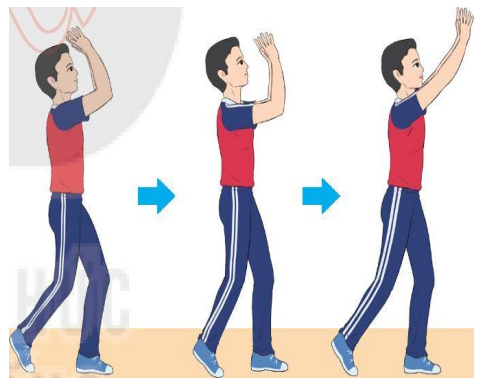
**c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kỹ thuật trên lớp và ở nhà.

**d. Tổ chức thực hiện**

**Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân**

- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây:

*Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác*



+ GV cho HS tập hợp thành các hàng ngang đứng xen kẽ, tại chỗ thực hiện mô phỏng các giai đoạn trong kỹ thuật chuyền bóng, cao tay (không bóng). GV cần chú ý sửa các lỗi sai của hình tay khi thực

\* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.

- GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.

- GV cần quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng động tác

- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân: *Tại chỗ mô phỏng động tác,*

\*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.

- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>hiện động tác chuyển bóng.</p> <p><i>Bài tập 3: Tại chỗ tiếp xúc bóng</i></p> <p>+ GV cho HS cầm bóng tập hợp thành các hàng ngang, giãn cách 1 sải tay, tại chỗ tự tung bóng lên cao hơi chéch trước và thực hiện chuyển bóng để tạo cảm giác tiếp xúc bóng (không đánh bóng đi) khi thực hiện động tác.</p> <p>+ GV cho hai HS đứng đối diện, 1 HS cầm bóng đưa về trước ngang ngực bạn đối diện, HS còn lại thực hiện các giai đoạn động tác chuyển bóng (khê chạm bóng). GV cần nhắc HS chủ động điều chỉnh khoảng cách giữa các cặp cho phù hợp để thực hiện tốt bài tập.</p> <p>+ GV cho HS đứng tại chỗ, tự thực hiện chuyển bóng liên tục lên cao. GV cần phân chia khu vực hợp lí để HS có không gian rộng rãi, tránh va chạm khi thực hiện động tác.</p> | <p><i>Tại chỗ tiếp xúc bóng</i></p> <p>- GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện động tác đúng.</p> <p>- GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.</p> <p>- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.</p> <p>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</p> <p>- Mức đạt:</p> <p>- Mức chưa đạt:</p> |                                                                                          |
| <p>- Trò chơi “<i>Tranh bóng</i>”</p> <p>+ Mục đích: Bồi trợ kĩ thuật chuyển bóng cao tay, phát triển sức nhanh và khả năng phối hợp vận động.</p> <p>+ Dụng cụ: Bóng, phần.</p> <p>+ Cách thực hiện: Người chơi xếp</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</p> <p>- GV tổ chức cho HS chơi trò chơi bồi trợ: “<i>Tranh bóng</i>”</p> <p>- GV phổ biến mục đích,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.</p> <p>- HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>thành vòng tròn (giới hạn 10 - 12 người chơi), mặt hướng tâm, hai người truy cản đứng trong vòng tròn. Khi có hiệu lệnh, người chơi ở vòng tròn chuyền bóng cao tay qua lại sao cho không để một trong hai người truy cản chạm được vào bóng (người chuyền không được giữ bóng quá 3 giây). Bạn nào để người truy cản chạm bóng xem như phạm lỗi và phải vào thay thế nhiệm vụ cho người truy cản</p> |             | <p>dụng cụ và cách thực hiện.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV mời cả lớp cùng tham gia trò chơi.</li> <li>- GV quan sát thái độ, tác phong của HS trong lúc chơi trò chơi.</li> </ul> <p>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mức đạt:</li> <li>- Mức chưa đạt</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                     |
| <p><b>4. Hoạt động vận dụng:(2-3')</b></p> <p>a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>b. Nội dung: GV trình bày vấn đề.</p> <p>c. Sản phẩm học tập:HS biết vận dụng kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>                                                                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>4-5'</p> | <p>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</li> <li>- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).</li> </ul>                                                          | <p>*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS vận dụng kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</li> </ul> |



|                                                                                               |      |                                                                                                             |                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                               |      | * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:<br>- Mức đạt:<br>- Mức chưa đạt:                             |                                                                                                          |
| <b>5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5')</b>                                                  |      |                                                                                                             |                                                                                                          |
| a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.                                             |      |                                                                                                             |                                                                                                          |
| b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. |      |                                                                                                             |                                                                                                          |
| c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức đã học.        |      |                                                                                                             |                                                                                                          |
| d. Tổ chức thực hiện:                                                                         |      |                                                                                                             |                                                                                                          |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.<br>- Giao nhiệm vụ bài tập về nhà    | 4-5' | * Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.<br>- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.<br>- Ôn lại kiến thức đã học | *Cả lớp nhận nhiệm vụ.<br>- Thực hiện các động tác thả lỏng<br>- Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau |

Ngày soạn : ..../..../2023;

Ngày dạy: ..../..../2023

## **Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt:**

### **Tiết PPCT: 26**

## **I. MỤC TIÊU**

### **1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt trong bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kĩ thuật chuyền bóng cao tay

### **2. Năng lực**

#### **- Năng lực chung:**

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

#### **- Năng lực riêng:**

- HS biết xem trước nội dung bài học trước giờ lên lớp, phối hợp với bạn cùng học giải quyết được các nhiệm vụ học tập theo phân công của GV.
- Giúp HS có thể vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

### **3. Phẩm chất**

- Nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.

## **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

### **1. Đối với giáo viên**



- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).
- Sân bóng chuyền, bóng chuyền, rô đụng bóng, còi, cọc nhựa.



- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

## 2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).
- Đồng phục thể dục, giày tập đúng quy định.

## III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

| Nội dung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Định lượng | Phương pháp và hình thức tổ chức                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            | Hoạt động của GV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Hoạt động của HS                                                                                                                                                 |
| <p><b>1. Hoạt động mở đầu: (6-8')</b></p> <p>a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.</p> <p>b. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.</li> </ul> <p>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p> |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                  |
| <p><b>1.1. Nhận lớp</b></p> <p>Đội hình nhận lớp</p>  <p style="text-align: center;">↑</p> <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.</li> </ul>                                                          | 6-8'       | <p>* Giáo viên chuyên giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.</li> <li>- Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần</li> </ul> | <p>* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</li> </ul> |
| <p><b>1.2. Khởi động</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho HS khởi động:</li> </ul>                                                                                                                                                                                                         |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p style="text-align: center;"> <br/><br/>  </p> <p><b>1.2. Khởi động</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cụ ly giãn cách một sai tay</li> <li>- GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ</li> <li>- GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.</li> <li>- GV hướng dẫn HS: <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Khởi động chung.</li> <li>+ Khởi chuyên môn.</li> </ul> </li> </ul>              |               | <p>lượt thực hiện các bài tập di chuyển.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.</li> <li>- GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.</li> <li>- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.</li> </ul> <p>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mức đạt:</li> <li>- Mức chưa đạt:</li> </ul> |  |
| <p><b>2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12')</b></p> <p><b>2.1. Kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt</b></p> <p><b>a. Mục tiêu:</b> Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.</p> <p><b>b. Nội dung:</b> GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV.</p> <p><b>c. Sản phẩm học tập:</b> HS luyện tập đồng loạt kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.</p> <p><b>d. Tổ chức hoạt động:</b></p> |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| <p><b>1. Kỹ thuật chuyên bóng cao tay</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>10-12'</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |

### **bằng hai tay trước mặt**

- **Tư thế chuẩn bị:** Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, lưng thẳng, mắt quan sát đường bóng đến, hai tay co tự nhiên.



Hình 38. Tư thế chuẩn bị

### **- Thực hiện động tác:**

+ Từ TTCB khi bóng đến, tiến hoặc lùi một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau, hai tay đưa lên cao trên và trước trán (15 – 20 cm), khuỵu tay cao hơn vai mở tự nhiên, các ngón tay xòe và mở theo hình quả bóng, hai ngón cái gần chạm nhau, hai ngón trở gần như vuông góc.

+ Các ngón tay tiếp xúc vào nửa dưới và phía sau quả bóng. Khi bóng vừa chạm tay thì thu nhanh cẳng tay và ngửa bàn tay để hoãn xung. Sau đó nhanh chóng phối hợp lực đạp của chân, vươn người lên cao ra trước và kết hợp lực duỗi của cẳng tay, bàn tay theo hướng từ dưới – lên cao – ra trước.

- GV cho HS quan sát hình ảnh, giới thiệu và phân tích kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt:

- GV làm mẫu theo các bước sau:

+ Lần 1: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt + Lần 2: Thực hiện lại kết hợp mô tả, giải thích, phân tích các giai đoạn thực hiện kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.

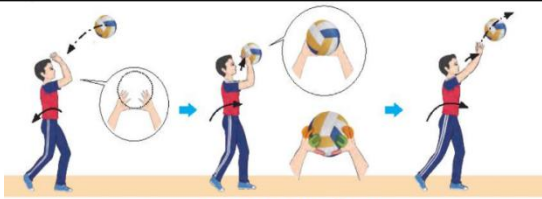
+ Lần 3: GV thực hiện lại hoặc có thể mời 1 - 2 HS bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai.

- GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.

- GV mời HS thực hiện đồng loạt kỹ thuật

- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kỹ thuật

- HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV.



Hình 39. Kỹ thuật chuyền bóng

- **Kết thúc:** Khi bóng rời tay, cả chân và tay tiếp tục vươn duỗi hết theo hướng chuyền, sau đó nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị để tiếp tục thực hiện những động tác tiếp theo.



Hình 40. Kết thúc động tác

- GV mời HS khác quan sát, nhận xét động tác của bạn.

- GV chỉnh sửa động tác và lưu ý cho HS (nếu chưa chính xác).

### 3. Hoạt động luyện tập:(15-17')

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kỹ thuật

**b. Nội dung:**

- Bài tập hình thành kỹ thuật chuyền bóng

**c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kỹ thuật trên lớp và ở nhà.

**d. Tổ chức thực hiện**

#### **Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân**

- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây:

*Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác*

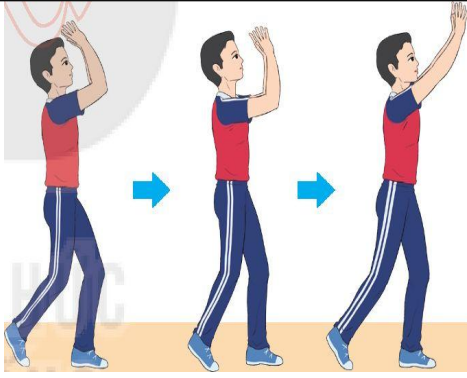
\* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.

- GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.

- GV cần quan sát quá

\*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.

- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.



+ GV cho HS tập hợp thành các hàng ngang đứng xen kẽ, tại chỗ thực hiện mô phỏng các giai đoạn trong kỹ thuật chuyền bóng, cao tay (không bóng). GV cần chú ý sửa các lỗi sai của hình tay khi thực hiện động tác chuyền bóng.

### *Bài tập 3: Tại chỗ tiếp xúc bóng*

+ GV cho HS cầm bóng tập hợp thành các hàng ngang, giãn cách 1 sải tay, tại chỗ tự tung bóng lên cao hơi chệch trước và thực hiện chuyền bóng để tạo cảm giác tiếp xúc bóng (không đánh bóng đi) khi thực hiện động tác.

+ GV cho hai HS đứng đối diện, 1 HS cầm bóng đưa về trước ngang ngực bạn đối diện, HS còn lại thực hiện các giai đoạn động tác chuyền bóng (khê chạm bóng). GV cần nhắc HS chủ động điều chỉnh khoảng cách giữa các cặp cho phù

trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng động tác

- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân: *Tại chỗ mô phỏng động tác, Tại chỗ tiếp xúc bóng*

- GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện động tác đúng.

- GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.

- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.

\* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:

- Mức đạt:

- Mức chưa đạt:

|                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| <p>hợp để thực hiện tốt bài tập.</p> <p>+ GV cho HS đứng tại chỗ, tự thực hiện chuyển bóng liên tục lên cao.</p> <p>GV cần phân chia khu vực hợp lí để HS có không gian rộng rãi, tránh va chạm khi thực hiện động tác.</p> |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

**4. Hoạt động vận dụng:(2-3’)**

- a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.
- b. Nội dung: GV trình bày vấn đề.
- c. Sản phẩm học tập: HS biết vận dụng kĩ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
- d. Tổ chức thực hiện:

|                                                                                                                                               |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> | 4-5’ | <p>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</p> <p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> <p>- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).</p> <p>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</p> <p>- Mức đạt:</p> <p>- Mức chưa đạt:</p> | <p>*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.</p> <p>- HS vận dụng kĩ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5’)**

- a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.



|                                                                                                                                                                                                                                 |             |                                                                                                                            |                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.</p> <p>c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức đã học.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p> |             |                                                                                                                            |                                                                                                                         |
| <p>- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.</p> <p>- Giao nhiệm vụ bài tập về nhà</p>                                                                                                                           | <p>4-5'</p> | <p>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</p> <p>- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.</p> <p>- Ôn lại kiến thức đã học</p> | <p>*Cả lớp nhận nhiệm vụ.</p> <p>- Thực hiện các động tác thả lỏng</p> <p>- Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau</p> |

Ngày soạn : ..../..../2023;

Ngày dạy: ..../..../2023

## **Kĩ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt:**

### **Tiết PPCT: 27**

## **I. MỤC TIÊU**

### **1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt trong bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kĩ thuật chuyên bóng cao tay

### **2. Năng lực**

**- Năng lực chung:**

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

**- Năng lực riêng:**

- HS biết xem trước nội dung bài học trước giờ lên lớp, phối hợp với bạn cùng học giải quyết được các nhiệm vụ học tập theo phân công của GV.
- Giúp HS có thể vận dụng kỹ thuật chuyên bóng cao tay trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyên.

### 3. Phẩm chất

- Nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.

## II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

### 1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyên).
- Sân bóng chuyên, bóng chuyên, rổ đựng bóng, còi, cọc nhựa.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

### 2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyên).
- Đồng phục thể dục, giày tập đúng quy định.

## III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

| Nội dung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Định lượng | Phương pháp và hình thức tổ chức |                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------|------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            | Hoạt động của GV                 | Hoạt động của HS |
| <p><b>1. Hoạt động mở đầu: (6-8')</b></p> <p>a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.</p> <p>b. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.</li> </ul> <p>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p> |            |                                  |                  |

**1.1. Nhận lớp**

Đội hình nhận lớp



+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.

- Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.

**1.2. Khởi động**

- GV cho HS khởi động:



**1.2. Khởi động**

- Cự ly giãn cách một sải tay
- GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ
- GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.
- GV hướng dẫn HS:
- + Khởi động chung.
- + Khởi chuyên môn.

6-8'

\* Giáo viên chuyên giao nhiệm vụ.

- Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.

- Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển.

- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

- GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.

- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

\* Đánh giá kết quả thực

\* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.


- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

|  |  |                                                         |  |
|--|--|---------------------------------------------------------|--|
|  |  | hiện nhiệm vụ học tập:<br>- Mức đạt:<br>- Mức chưa đạt: |  |
|--|--|---------------------------------------------------------|--|

**2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12')**

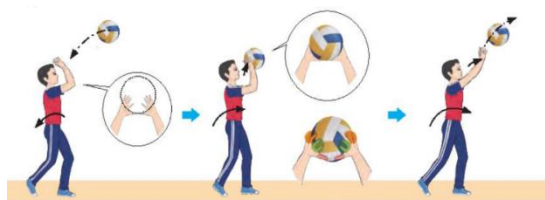
**2.1. Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt**

- a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.
- b. Nội dung:** GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV.
- c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.
- d. Tổ chức hoạt động:**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1. Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt</b></p> <p>- <b>Tư thế chuẩn bị:</b> Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuyu, lưng thẳng, mắt quan sát đường bóng đến, hai tay co tự nhiên.</p>  <p><i>Hình 38. Tư thế chuẩn bị</i></p> <p>- <b>Thực hiện động tác:</b><br/>         + Từ TTCB khi bóng đến, tiến hoặc</p> | <p>10-12'</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho HS quan sát hình ảnh, giới thiệu và phân tích kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt:</li> <li>- GV làm mẫu theo các bước sau:</li> <li>+ Lần 1: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật chuyền bóng</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kỹ thuật</li> <li>- HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV.</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

lùi một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau, hai tay đưa lên cao trên và trước trán (15 – 20 cm), khuỷu tay cao hơn vai mở tự nhiên, các ngón tay xòe và mở theo hình quả bóng, hai ngón cái gần chạm nhau, hai ngón trở gần như vuông góc.

+ Các ngón tay tiếp xúc vào nửa dưới và phía sau quả bóng. Khi bóng vừa chạm tay thì thu nhanh cẳng tay và ngửa bàn tay để hoãn xung. Sau đó nhanh chóng phối hợp lực đạp của chân, vươn người lên cao ra trước và kết hợp lực duỗi của cẳng tay, bàn tay theo hướng từ dưới – lên cao – ra trước.



Hình 39. Kỹ thuật chuyền bóng

- **Kết thúc:** Khi bóng rời tay, cả chân và tay tiếp tục vươn duỗi hết theo hướng chuyền, sau đó nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị để tiếp tục thực hiện những động tác tiếp theo.

cao tay bằng hai tay trước mặt + Lần 2: Thực hiện lại kết hợp mô tả, giải thích, phân tích các giai đoạn thực hiện kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.

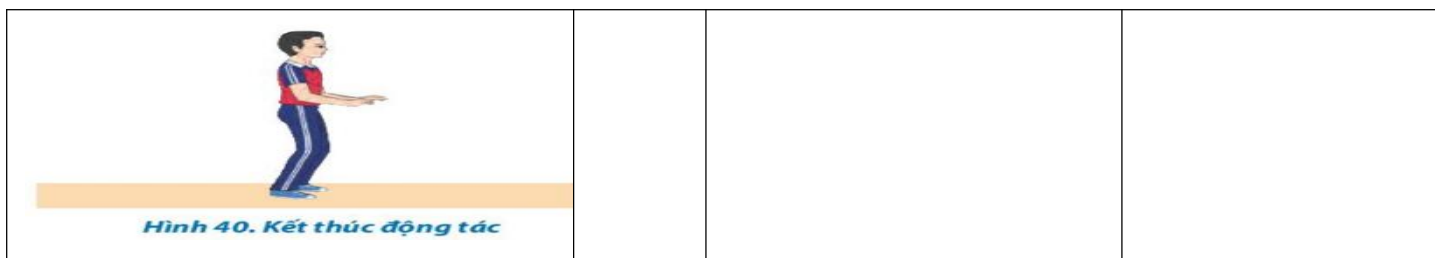
+ Lần 3: GV thực hiện lại hoặc có thể mời 1 - 2 HS bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai.

- GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.

- GV mời HS thực hiện đồng loạt kỹ thuật

- GV mời HS khác quan sát, nhận xét động tác của bạn.

- GV chỉnh sửa động tác và lưu ý cho HS (nếu chưa chính xác).



**3. Hoạt động luyện tập:(15-17')**

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kỹ thuật

**b. Nội dung:**

- Bài tập hình thành kỹ thuật chuyền bóng

**c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kỹ thuật trên lớp và ở nhà.

**d. Tổ chức thực hiện**

***Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân***

- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây:

*Bài tập 3: Tại chỗ tiếp xúc bóng*

+ GV cho HS cầm bóng tập hợp thành các hàng ngang, giãn cách 1 sải tay, tại chỗ tự tung bóng lên cao hơi chếch trước và thực hiện chuyền bóng để tạo cảm giác tiếp xúc bóng (không đánh bóng đi) khi thực hiện động tác.

+ GV cho hai HS đứng đối diện, 1 HS cầm bóng đưa về trước ngang ngực bạn đối diện, HS còn lại thực hiện các giai đoạn động tác chuyền bóng (khê chạm bóng). GV cần nhắc HS chủ động điều chỉnh khoảng cách giữa các cặp cho phù

\* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.

- GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.


- GV cần quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng động tác

- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân: *Tại chỗ tiếp xúc bóng*

- GV quan sát quá trình

\*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.

- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>hợp để thực hiện tốt bài tập.</p> <p>+ GV cho HS đứng tại chỗ, tự thực hiện chuyển bóng liên tục lên cao. GV cần phân chia khu vực hợp lí để HS có không gian rộng rãi, tránh va chạm khi thực hiện động tác.</p>                                                                                                |             | <p>thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện động tác đúng.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.</li> <li>- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.</li> </ul> <p>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mức đạt:</li> <li>- Mức chưa đạt:</li> </ul> |                                                                                                                                                                  |
| <p>* Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi</p> <p><i>Bài tập 4: Tung – chuyển bóng qua lại</i></p>  <p>+ GV cho HS xếp thành hai hàng ngang đứng đối diện cách nhau 3 – 4 m, HS một hàng cầm bóng tung cho bạn đối diện chuyển bóng.</p> | <p>3-4’</p> | <p>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để tránh chấn thương trong luyện tập.</li> <li>- GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi nội dung sau: <i>Tung – chuyển</i></li> </ul>                                                                      | <p>*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>+ GV cho HS xếp hàng dọc, cách hàng 3 – 4 m, HS đứng đối diện tung bóng để bạn đầu hàng thực hiện chuyên bóng liên tục 5 – 10 lần ở mỗi lượt. Tuy theo yêu cầu của GV mà HS đầu hàng sau khi thực hiện xong lượt tập có thể di chuyển ra sau hàng đứng để bạn tiếp theo thực hiện hoặc di chuyển về phía trước để thay vị trí tung bóng</p> <p>+ GV chú ý nhắc HS tung bóng từ thấp lên cao và canh lực sao cho bóng rơi trước mắt, cách người đối diện khoảng 1 cánh tay để tạo điều kiện thuận lợi cho bạn cùng tập thực hiện chuyên bóng.</p> | <p><i>bóng qua lại.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS cho phù hợp khi thực hiện các bài tập, khuyến khích HS giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi cùng luyện tập.</li> <li>- GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.</li> <li>- Sau mỗi lượt thực hiện, GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của các HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác của HS</li> </ul> <p><i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mức đạt:</li> <li>- Mức chưa đạt:</li> </ul> |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**4. Hoạt động vận dụng:(2-3')**

a. Mục tiêu: củng cố lại kiến thức đã học.

b. Nội dung: GV trình bày vấn đề.

c. Sản phẩm học tập: HS biết vận dụng kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

d. Tổ chức thực hiện:



|                                                                                                                                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> | <p>4-5'</p> | <p>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</p> <p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> <p>- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).</p> <p>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</p> <p>- Mức đạt:</p> <p>- Mức chưa đạt:</p> | <p>*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.</p> <p>- HS vận dụng kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5')**

- a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.
- b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.
- c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức đã học.
- d. Tổ chức thực hiện:

|                                                                                                       |             |                                                                                                                            |                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.</p> <p>- Giao nhiệm vụ bài tập về nhà</p> | <p>4-5'</p> | <p>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</p> <p>- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.</p> <p>- Ôn lại kiến thức đã học</p> | <p>*Cả lớp nhận nhiệm vụ.</p> <p>- Thực hiện các động tác thả lỏng</p> <p>- Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Ngày soạn : ..../..../2023;

Ngày dạy: ..../..../2023

## **Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt:**

**Tiết PPCT: 28**

### **I. MỤC TIÊU**

#### **1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt trong bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kĩ thuật chuyền bóng cao tay

#### **2. Năng lực**

- *Năng lực chung:*

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm.
  - Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.
- **Năng lực riêng:**
- HS biết xem trước nội dung bài học trước giờ lên lớp, phối hợp với bạn cùng học giải quyết được các nhiệm vụ học tập theo phân công của GV.
  - Giúp HS có thể vận dụng kỹ thuật chuyên bóng cao tay trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyên.

### 3. Phẩm chất

- Nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.

## II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

### 1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyên).
- Sân bóng chuyên, bóng chuyên, rổ đựng bóng, còi, cọc nhựa.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

### 2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyên).
- Đồng phục thể dục, giày tập đúng quy định.

## III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

| Nội dung                                                                                                                                                                                                                                                              | Định lượng | Phương pháp và hình thức tổ chức |                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------|------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                       |            | Hoạt động của GV                 | Hoạt động của HS |
| <b>1. Hoạt động mở đầu: (6-8')</b><br>a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.<br>b. Nội dung:<br>- GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.<br>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi |            |                                  |                  |

động theo hướng dẫn của GV.

d. Tổ chức thực hiện:

### 1.1. Nhận lớp

Đội hình nhận lớp



+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.

- Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.

### 1.2. Khởi động

- GV cho HS khởi động:



### 1.2. Khởi động

- Cụ ly giãn cách một sải tay

- GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ

- GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.

- GV hướng dẫn HS:

+ Khởi động chung.

+ Khởi chuyên môn.

6-8'

\* Giáo viên chuyên giao nhiệm vụ.

- Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.

- Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển.

- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

- GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.

- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác

\* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.

- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

|  |  |                                                                                               |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | khởi động.<br>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:<br>- Mức đạt:<br>- Mức chưa đạt: |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12’)**


**2.1. Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt**

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.

**b. Nội dung:** GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV.

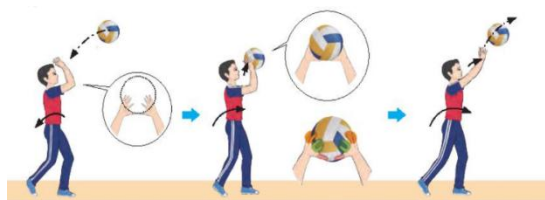
**c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1. Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt</b></p> <p>- <b>Tư thế chuẩn bị:</b> Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuyu, lưng thẳng, mắt quan sát đường bóng đến, hai tay co tự nhiên.</p>  <p><i>Hình 38. Tư thế chuẩn bị</i></p> <p>- <b>Thực hiện động tác:</b></p> <p>+ Từ TTCB khi bóng đến, tiến hoặc</p> | <p>10-12’</p> | <p>- GV cho HS quan sát hình ảnh, giới thiệu và phân tích kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt:</p> <p>- GV làm mẫu theo các bước sau:</p> <p>+ Lần 1: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật chuyền bóng</p> | <p>- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kỹ thuật</p> <p>- HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

lùi một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau, hai tay đưa lên cao trên và trước trán (15 – 20 cm), khuỷu tay cao hơn vai mở tự nhiên, các ngón tay xòe và mở theo hình quả bóng, hai ngón cái gần chạm nhau, hai ngón trở gần như vuông góc.

+ Các ngón tay tiếp xúc vào nửa dưới và phía sau quả bóng. Khi bóng vừa chạm tay thì thu nhanh cẳng tay và ngửa bàn tay để hoãn xung. Sau đó nhanh chóng phối hợp lực đạp của chân, vươn người lên cao ra trước và kết hợp lực duỗi của cẳng tay, bàn tay theo hướng từ dưới – lên cao – ra trước.



Hình 39. Kỹ thuật chuyền bóng

- **Kết thúc:** Khi bóng rời tay, cả chân và tay tiếp tục vươn duỗi hết theo hướng chuyền, sau đó nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị để tiếp tục thực hiện những động tác tiếp theo.

cao tay bằng hai tay trước mặt + Lần 2: Thực hiện lại kết hợp mô tả, giải thích, phân tích các giai đoạn thực hiện kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.

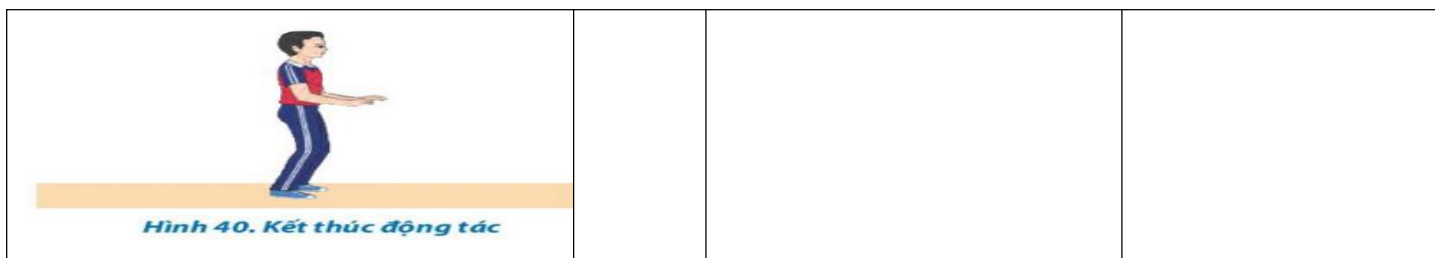
+ Lần 3: GV thực hiện lại hoặc có thể mời 1 - 2 HS bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai.

- GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.

- GV mời HS thực hiện đồng loạt kỹ thuật

- GV mời HS khác quan sát, nhận xét động tác của bạn.

- GV chỉnh sửa động tác và lưu ý cho HS (nếu chưa chính xác).



### 3. Hoạt động luyện tập:(15-17')

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kỹ thuật

**b. Nội dung:**

- Bài tập hình thành kỹ thuật chuyền bóng

**c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kỹ thuật trên lớp và ở nhà.

**d. Tổ chức thực hiện**

***Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân***

- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây:

*Bài tập 3: Tại chỗ tiếp xúc bóng*

+ GV cho HS cầm bóng tập hợp thành các hàng ngang, giãn cách 1 sải tay, tại chỗ tự tung bóng lên cao hơi chếch trước và thực hiện chuyền bóng để tạo cảm giác tiếp xúc bóng (không đánh bóng đi) khi thực hiện động tác.

+ GV cho hai HS đứng đối diện, 1 HS cầm bóng đưa về trước ngang ngực bạn đối diện, HS còn lại thực hiện các giai đoạn động tác chuyền bóng (khê chạm bóng). GV cần nhắc HS chủ động điều chỉnh khoảng cách giữa các cặp cho phù

\* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.

- GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.


- GV cần quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng động tác

- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân: *Tại chỗ tiếp xúc bóng*

- GV quan sát quá trình

\*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.

- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>hợp để thực hiện tốt bài tập.</p> <p>+ GV cho HS đứng tại chỗ, tự thực hiện chuyển bóng liên tục lên cao. GV cần phân chia khu vực hợp lí để HS có không gian rộng rãi, tránh va chạm khi thực hiện động tác.</p>                                                                                                |             | <p>thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện động tác đúng.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.</li> <li>- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.</li> </ul> <p>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mức đạt:</li> <li>- Mức chưa đạt:</li> </ul> |                                                                                                                                                                  |
| <p>* Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi</p> <p><i>Bài tập 4: Tung – chuyển bóng qua lại</i></p>  <p>+ GV cho HS xếp thành hai hàng ngang đứng đối diện cách nhau 3 – 4 m, HS một hàng cầm bóng tung cho bạn đối diện chuyển bóng.</p> | <p>3-4’</p> | <p>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để tránh chấn thương trong luyện tập.</li> <li>- GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi nội dung sau: <i>Tung – chuyển</i></li> </ul>                                                                      | <p>*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</li> </ul> |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>+ GV cho HS xếp hàng dọc, cách hàng 3 – 4 m, HS đứng đối diện tung bóng để bạn đầu hàng thực hiện chuyên bóng liên tục 5 – 10 lần ở mỗi lượt. Tuy theo yêu cầu của GV mà HS đầu hàng sau khi thực hiện xong lượt tập có thể di chuyển ra sau hàng đứng để bạn tiếp theo thực hiện hoặc di chuyển về phía trước để thay vị trí tung bóng</p> <p>+ GV chú ý nhắc HS tung bóng từ thấp lên cao và canh lực sao cho bóng rơi trước mắt, cách người đối diện khoảng 1 cánh tay để tạo điều kiện thuận lợi cho bạn cùng tập thực hiện chuyên bóng.</p> | <p><i>bóng qua lại.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS cho phù hợp khi thực hiện các bài tập, khuyến khích HS giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi cùng luyện tập.</li> <li>- GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.</li> <li>- Sau mỗi lượt thực hiện, GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của các HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác của HS</li> </ul> <p><i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mức đạt:</li> <li>- Mức chưa đạt:</li> </ul> |  |
| <p><b>4. Hoạt động vận dụng:(2-3')</b></p> <p>a. Mục tiêu: củng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>b. Nội dung: GV trình bày vấn đề.</p> <p>c. Sản phẩm học tập: HS biết vận dụng kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |

|                                                                                                                                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> | <p>4-5'</p> | <p>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</p> <p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> <p>- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).</p> <p>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</p> <p>- Mức đạt:</p> <p>- Mức chưa đạt:</p> | <p>*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.</p> <p>- HS vận dụng kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5')**

- a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.
- b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.
- c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức đã học.
- d. Tổ chức thực hiện:

|                                                                                                       |             |                                                                                                                            |                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.</p> <p>- Giao nhiệm vụ bài tập về nhà</p> | <p>4-5'</p> | <p>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</p> <p>- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.</p> <p>- Ôn lại kiến thức đã học</p> | <p>*Cả lớp nhận nhiệm vụ.</p> <p>- Thực hiện các động tác thả lỏng</p> <p>- Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Ngày soạn : ..../..../2023;

Ngày dạy: ..../..../2023

## **Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt:**

### **Tiết PPCT: 29**

## **I. MỤC TIÊU**

### **1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt trong bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kĩ thuật chuyền bóng cao tay

### **2. Năng lực**

#### **- Năng lực chung:**

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

#### **- Năng lực riêng:**

- HS biết xem trước nội dung bài học trước giờ lên lớp, phối hợp với bạn cùng học giải quyết được các nhiệm vụ học tập theo phân công của GV.
- Giúp HS có thể vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

### **3. Phẩm chất**

- Nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.

## **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

### **1. Đối với giáo viên**



- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).
- Sân bóng chuyền, bóng chuyền, rô đụng bóng, còi, cọc nhựa.



- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

## 2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).
- Đồng phục thể dục, giày tập đúng quy định.

## III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

| Nội dung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Định lượng | Phương pháp và hình thức tổ chức                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            | Hoạt động của GV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Hoạt động của HS                                                                                                                                                 |
| <p><b>1. Hoạt động mở đầu: (6-8')</b></p> <p>a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.</p> <p>b. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.</li> </ul> <p>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p> |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                  |
| <p><b>1.1. Nhận lớp</b></p> <p>Đội hình nhận lớp</p>  <p style="text-align: center;">↑</p> <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.</li> </ul>                                                          | 6-8'       | <p>* Giáo viên chuyên giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.</li> <li>- Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần</li> </ul> | <p>* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</li> </ul> |
| <p><b>1.2. Khởi động</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho HS khởi động:</li> </ul>                                                                                                                                                                                                         |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p style="text-align: center;"> <br/><br/>  </p> <p><b>1.2. Khởi động</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cụ ly giãn cách một sai tay</li> <li>- GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ</li> <li>- GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.</li> <li>- GV hướng dẫn HS: <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Khởi động chung.</li> <li>+ Khởi chuyên môn.</li> </ul> </li> </ul>              |               | <p>lượt thực hiện các bài tập di chuyển.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.</li> <li>- GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.</li> <li>- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.</li> </ul> <p>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mức đạt:</li> <li>- Mức chưa đạt:</li> </ul> |  |
| <p><b>2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12')</b></p> <p><b>2.1. Kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt</b></p> <p><b>a. Mục tiêu:</b> Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.</p> <p><b>b. Nội dung:</b> GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV.</p> <p><b>c. Sản phẩm học tập:</b> HS luyện tập đồng loạt kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.</p> <p><b>d. Tổ chức hoạt động:</b></p> |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| <p><b>1. Kỹ thuật chuyên bóng cao tay</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>10-12'</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |

### **bằng hai tay trước mặt**

- **Tư thế chuẩn bị:** Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, lưng thẳng, mắt quan sát đường bóng đến, hai tay co tự nhiên.



Hình 38. Tư thế chuẩn bị

### **- Thực hiện động tác:**

+ Từ TTCB khi bóng đến, tiến hoặc lùi một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau, hai tay đưa lên cao trên và trước trán (15 – 20 cm), khuỵu tay cao hơn vai mở tự nhiên, các ngón tay xòe và mở theo hình quả bóng, hai ngón cái gần chạm nhau, hai ngón trở gần như vuông góc.

+ Các ngón tay tiếp xúc vào nửa dưới và phía sau quả bóng. Khi bóng vừa chạm tay thì thu nhanh cẳng tay và ngửa bàn tay để hoãn xung. Sau đó nhanh chóng phối hợp lực đạp của chân, vươn người lên cao ra trước và kết hợp lực duỗi của cẳng tay, bàn tay theo hướng từ dưới – lên cao – ra trước.

- GV cho HS quan sát hình ảnh, giới thiệu và phân tích kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt:

- GV làm mẫu theo các bước sau:

+ Lần 1: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt + Lần 2: Thực hiện lại kết hợp mô tả, giải thích, phân tích các giai đoạn thực hiện kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.

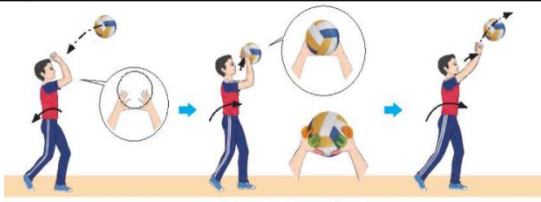
+ Lần 3: GV thực hiện lại hoặc có thể mời 1 - 2 HS bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai.

- GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.

- GV mời HS thực hiện đồng loạt kỹ thuật

- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kỹ thuật

- HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV.



Hình 39. Kỹ thuật chuyền bóng

- **Kết thúc:** Khi bóng rời tay, cả chân và tay tiếp tục vươn duỗi hết theo hướng chuyền, sau đó nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị để tiếp tục thực hiện những động tác tiếp theo.



Hình 40. Kết thúc động tác

- GV mời HS khác quan sát, nhận xét động tác của bạn.

- GV chỉnh sửa động tác và lưu ý cho HS (nếu chưa chính xác).

### 3. Hoạt động luyện tập:(15-17')

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kỹ thuật

**b. Nội dung:**

- Bài tập hình thành kỹ thuật chuyền bóng

- Trò chơi “Chuyền bóng tiếp sức”

**c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kỹ thuật trên lớp và ở nhà.

**d. Tổ chức thực hiện**

\* Nhiệm vụ 1: Luyện tập cặp đôi  
*Bài tập 4: Tung – chuyền bóng qua lại*

3-4'

\* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.

- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập

\*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.

- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.



+ GV cho HS xếp thành hai hàng ngang đứng đối diện cách nhau 3 – 4 m, HS một hàng cầm bóng tung cho bạn đối diện chuyền bóng.

+ GV cho HS xếp hàng dọc, cách hàng 3 – 4 m, HS đứng đối diện tung bóng để bạn đầu hàng thực hiện chuyền bóng liên tục 5 – 10 lần ở mỗi lượt. Tuy theo yêu cầu của GV mà HS đầu hàng sau khi thực hiện xong lượt tập có thể di chuyển ra sau hàng đứng để bạn tiếp theo thực hiện hoặc di chuyển về phía trước để thay vị trí tung bóng

+ GV chú ý nhắc HS tung bóng từ thấp lên cao và canh lực sao cho bóng rơi trước mắt, cách người đối diện khoảng 1 cánh tay để tạo điều kiện thuận lợi cho bạn cùng tập thực hiện chuyền bóng.

- Trò chơi “Chuyền bóng tiếp sức”

với nữ) để tránh chấn thương trong luyện tập.

- GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi nội dung sau: *Tung – chuyền bóng qua lại.*

- GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS cho phù hợp khi thực hiện các bài tập, khuyến khích HS giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi cùng luyện tập.

- GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.

- Sau mỗi lượt thực hiện, GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của các HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác của HS

*\* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:*

- Mức đạt:

- Mức chưa đạt:

\* Giao nhiệm vụ học tập

\*Cả lớp nhận



|                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>+ Mục đích: Bồi trợ kỹ thuật chuyển bóng cao tay, phát triển sức nhanh và khả năng phối hợp vận động.</p> <p>+ Dụng cụ: Bóng, phấn.</p> |  | <p>cho cả lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV tổ chức cho HS chơi trò chơi bồi trợ: “Chuyển bóng tiếp sức”</li> <li>- GV phổ biến mục đích, dụng cụ và cách thực hiện.</li> <li>- GV mời cả lớp cùng tham gia trò chơi.</li> <li>- GV quan sát thái độ, tác phong của HS trong lúc chơi trò chơi.</li> </ul> <p>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mức đạt:</li> <li>- Mức chưa đạt</li> </ul> | <p>nhiệm vụ tập luyện.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV.</li> </ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**4. Hoạt động vận dụng:(2-3’)**

- a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.
- b. Nội dung: GV trình bày vấn đề.
- c. Sản phẩm học tập: HS biết vận dụng kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
- d. Tổ chức thực hiện:

|                                                                                                                                               |             |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> | <p>4-5’</p> | <p>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện</li> </ul> | <p>*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS vận dụng kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai</li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                              |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).</li> </ul> <p>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mức đạt:</li> <li>- Mức chưa đạt:</li> </ul> | <p>tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|

**5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5')**

- a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.
- b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.
- c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức đã học.
- d. Tổ chức thực hiện:

|                                                                                                                                                    |             |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.</li> <li>- Giao nhiệm vụ bài tập về nhà</li> </ul> | <p>4-5'</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</li> <li>- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.</li> <li>- Ôn lại kiến thức đã học</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>*Cả lớp nhận nhiệm vụ.</li> <li>- Thực hiện các động tác thả lỏng</li> <li>- Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau</li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Ngày soạn : ..../..../2023;

Ngày dạy: ..../..../2023

## **Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt:**

### **Tiết PPCT: 30**

## **I. MỤC TIÊU**

### **1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt trong bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kĩ thuật chuyền bóng cao tay

### **2. Năng lực**

#### **- Năng lực chung:**

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

#### **- Năng lực riêng:**

- HS biết xem trước nội dung bài học trước giờ lên lớp, phối hợp với bạn cùng học giải quyết được các nhiệm vụ học tập theo phân công của GV.
- Giúp HS có thể vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

### **3. Phẩm chất**

- Nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.

## **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

### **1. Đối với giáo viên**



- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).

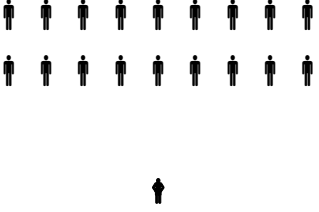
- Sân bóng chuyền, bóng chuyền, rổ đựng bóng, còi, cọc nhựa.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.


## 2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).
- Đồng phục thể dục, giày tập đúng quy định.

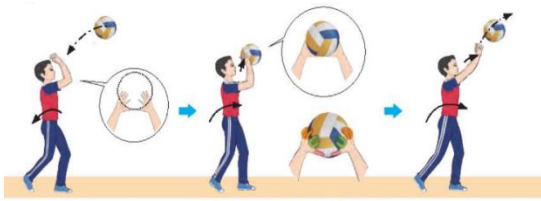
## III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

| Nội dung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Định lượng | Phương pháp và hình thức tổ chức                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            | Hoạt động của GV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Hoạt động của HS                                                                                                                                                 |
| <p><b>1. Hoạt động mở đầu: (6-8')</b></p> <p>a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.</p> <p>b. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.</li> </ul> <p>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p> |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                  |
| <p><b>1.1. Nhận lớp</b></p> <p>Đội hình nhận lớp</p>  <p style="text-align: center;">↑</p> <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.</li> </ul>                                                          | 6-8'       | <p>* Giáo viên chuyên giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.</li> <li>- Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các</li> </ul> | <p>* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</li> </ul> |
| <p><b>1.2. Khởi động</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho HS khởi động:</li> </ul>                                                                                                                                                                                                         |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  <p><i>1.2. Khởi động</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cự ly giãn cách một sải tay</li> <li>- GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ</li> <li>- GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.</li> <li>- GV hướng dẫn HS: <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Khởi động chung.</li> <li>+ Khởi chuyên môn.</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                               | <p>hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.</li> <li>- GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.</li> <li>- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.</li> </ul> <p>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mức đạt:</li> <li>- Mức chưa đạt:</li> </ul> |  |
| <p><b>2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12')</b></p> <p><b>2.1. Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt</b></p> <p><b>a. Mục tiêu:</b> Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.</p> <p><b>b. Nội dung:</b> GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV.</p> <p><b>c. Sản phẩm học tập:</b> HS luyện tập đồng loạt kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.</p> <p><b>d. Tổ chức hoạt động:</b></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1. Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt</b></p> <p>- <b>Tư thế chuẩn bị:</b> Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, lưng thẳng, mắt quan sát đường bóng đến, hai tay co tự nhiên.</p>  <p><i>Hình 38. Tư thế chuẩn bị</i></p> <p>- <b>Thực hiện động tác:</b></p> <p>+ Từ TTCB khi bóng đến, tiến hoặc lùi một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau, hai tay đưa lên cao trên và trước trán (15 – 20 cm), khuỵu tay cao hơn vai mở tự nhiên, các ngón tay xòe và mở theo hình quả bóng, hai ngón cái gần chạm nhau, hai ngón trở gần như vuông góc.</p> <p>+ Các ngón tay tiếp xúc vào nửa dưới và phía sau quả bóng. Khi bóng vừa chạm tay thì thu nhanh cẳng tay và ngửa bàn tay để hoãn xung. Sau đó nhanh chóng phối hợp lực đạp của chân, vươn người lên cao ra trước và kết hợp lực duỗi của cẳng tay, bàn tay theo hướng từ</p> | <p>10-12'</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho HS quan sát hình ảnh, giới thiệu và phân tích kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt:</li> <li>- GV làm mẫu theo các bước sau:</li> <li>+ Lần 1: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt + Lần 2: Thực hiện lại kết hợp mô tả, giải thích, phân tích các giai đoạn thực hiện kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.</li> <li>+ Lần 3: GV thực hiện lại hoặc có thể mời 1 - 2 HS bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai.</li> <li>- GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.</li> <li>- GV mời HS thực hiện</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kỹ thuật</li> <li>- HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV.</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

dưới – lên cao – ra trước.



Hình 39. Kỹ thuật chuyền bóng

- **Kết thúc:** Khi bóng rời tay, cả chân và tay tiếp tục vươn duỗi hết theo hướng chuyền, sau đó nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị để tiếp tục thực hiện những động tác tiếp theo.



Hình 40. Kết thúc động tác

đồng loạt kỹ thuật

- GV mời HS khác quan sát, nhận xét động tác của bạn.

- GV chỉnh sửa động tác và lưu ý cho HS (nếu chưa chính xác).

### 3. Hoạt động luyện tập:(15-17')

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kỹ thuật

**b. Nội dung:**

- Bài tập hình thành kỹ thuật chuyền bóng

**c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kỹ thuật trên lớp và ở nhà.

**d. Tổ chức thực hiện**

\* Nhiệm vụ 1: Luyện tập cặp đôi

*Bài tập 4: Tung – chuyền bóng qua lại*

3-4'

\* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.

- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập

\*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.

- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.



+ GV cho HS xếp thành hai hàng ngang đứng đối diện cách nhau 3 – 4 m, HS một hàng cầm bóng tung cho bạn đối diện chuyền bóng.

+ GV cho HS xếp hàng dọc, cách hàng 3 – 4 m, HS đứng đối diện tung bóng để bạn đầu hàng thực hiện chuyền bóng liên tục 5 – 10 lần ở mỗi lượt. Tuy theo yêu cầu của GV mà HS đầu hàng sau khi thực hiện xong lượt tập có thể di chuyển ra sau hàng đứng để bạn tiếp theo thực hiện hoặc di chuyển về phía trước để thay vị trí tung bóng

+ GV chú ý nhắc HS tung bóng từ thấp lên cao và canh lực sao cho bóng rơi trước mắt, cách người đối diện khoảng 1 cánh tay để tạo điều kiện thuận lợi cho bạn cùng tập thực hiện chuyền bóng.

*Bài tập 5: Chuyền bóng qua lại*

với nữ) để tránh chấn thương trong luyện tập.

- GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi nội dung sau: *Tung – chuyền bóng qua lại, Chuyền bóng qua lại*

- GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS cho phù hợp khi thực hiện các bài tập, khuyến khích HS giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi cùng luyện tập.

- GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.

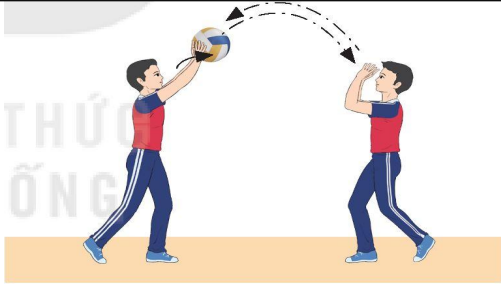
- Sau mỗi lượt thực hiện, GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của các HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác của HS

*\* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:*

- Mức đạt:

- Mức chưa đạt:





+ GV cho HS xếp thành hai hàng ngang, giãn cách 1 sải tay, đứng đối diện cách nhau 3 – 4 m thực hiện chuyền bóng qua lại. GV chú ý nhắc HS điều chỉnh lực, thực hiện đúng các giai đoạn chuyền bóng để bóng đi đúng hướng, cao hơn đầu và rời gần trước mặt để tạo điều kiện thuận lợi cho bạn cùng tập thực hiện chuyền bóng. GV cần phân chia khu vực hợp lí để các cặp có không gian rộng rãi, tránh va chạm khi thực hiện động tác.

**4. Hoạt động vận dụng:(2-3’)**

- a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.
- b. Nội dung: GV trình bày vấn đề.
- c. Sản phẩm học tập: HS biết vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
- d. Tổ chức thực hiện:

- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

4-5’

\* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.  
- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay

\*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.  
- HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                               |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).</li> <li>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</li> <li>- Mức đạt:</li> <li>- Mức chưa đạt:</li> </ul> | <p>cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|

**5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5')**

- a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.
- b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.
- c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức đã học.
- d. Tổ chức thực hiện:

|                                                                                                                                                    |             |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.</li> <li>- Giao nhiệm vụ bài tập về nhà</li> </ul> | <p>4-5'</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</li> <li>- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.</li> <li>- Ôn lại kiến thức đã học</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>*Cả lớp nhận nhiệm vụ.</li> <li>- Thực hiện các động tác thả lỏng</li> <li>- Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau</li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Ngày soạn : ..../..../2023;

Ngày dạy: ..../..../2023

## **Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt:**

### **Tiết PPCT: 31**

## **I. MỤC TIÊU**

### **1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt trong bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kĩ thuật chuyền bóng cao tay

### **2. Năng lực**

#### **- *Năng lực chung:***

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

#### **- *Năng lực riêng:***

- HS biết xem trước nội dung bài học trước giờ lên lớp, phối hợp với bạn cùng học giải quyết được các nhiệm vụ học tập theo phân công của GV.
- Giúp HS có thể vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

### **3. Phẩm chất**

- Nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.

## **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

### **1. Đối với giáo viên**



- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).

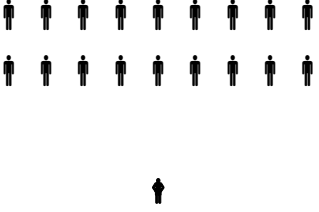
- Sân bóng chuyền, bóng chuyền, rổ đựng bóng, còi, cọc nhựa.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.


## 2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).
- Đồng phục thể dục, giày tập đúng quy định.

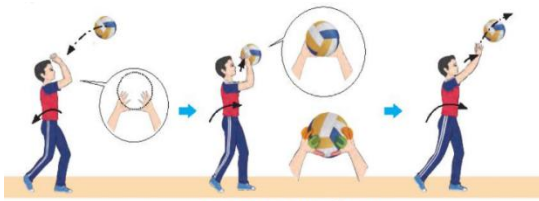
## III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

| Nội dung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Định lượng | Phương pháp và hình thức tổ chức                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            | Hoạt động của GV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Hoạt động của HS                                                                                                                                                 |
| <p><b>1. Hoạt động mở đầu: (6-8')</b></p> <p>a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.</p> <p>b. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.</li> </ul> <p>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p> |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                  |
| <p><b>1.1. Nhận lớp</b></p> <p>Đội hình nhận lớp</p>  <p style="text-align: center;">↑</p> <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.</li> </ul>                                                          | 6-8'       | <p>* Giáo viên chuyên giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.</li> <li>- Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các</li> </ul> | <p>* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</li> </ul> |
| <p><b>1.2. Khởi động</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho HS khởi động:</li> </ul>                                                                                                                                                                                                         |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  <p><i>1.2. Khởi động</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cự ly giãn cách một sải tay</li> <li>- GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ</li> <li>- GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.</li> <li>- GV hướng dẫn HS: <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Khởi động chung.</li> <li>+ Khởi chuyên môn.</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                               | <p>hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.</li> <li>- GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.</li> <li>- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.</li> </ul> <p>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mức đạt:</li> <li>- Mức chưa đạt:</li> </ul> |  |
| <p><b>2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12')</b></p> <p><b>2.1. Kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt</b></p> <p><b>a. Mục tiêu:</b> Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.</p> <p><b>b. Nội dung:</b> GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV.</p> <p><b>c. Sản phẩm học tập:</b> HS luyện tập đồng loạt kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.</p> <p><b>d. Tổ chức hoạt động:</b></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1. Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt</b></p> <p><b>- Tư thế chuẩn bị:</b> Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, lưng thẳng, mắt quan sát đường bóng đến, hai tay co tự nhiên.</p>  <p><i>Hình 38. Tư thế chuẩn bị</i></p> <p><b>- Thực hiện động tác:</b></p> <p>+ Từ TTCB khi bóng đến, tiến hoặc lùi một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau, hai tay đưa lên cao trên và trước trán (15 – 20 cm), khuỵu tay cao hơn vai mở tự nhiên, các ngón tay xòe và mở theo hình quả bóng, hai ngón cái gần chạm nhau, hai ngón trở gần như vuông góc.</p> <p>+ Các ngón tay tiếp xúc vào nửa dưới và phía sau quả bóng. Khi bóng vừa chạm tay thì thu nhanh cẳng tay và ngửa bàn tay để hoãn xung. Sau đó nhanh chóng phối hợp lực đạp của chân, vươn người lên cao ra trước và kết hợp lực duỗi của cẳng tay, bàn tay theo hướng từ</p> | <p>10-12'</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho HS quan sát hình ảnh, giới thiệu và phân tích kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt:</li> <li>- GV làm mẫu theo các bước sau:</li> <li>+ Lần 1: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt + Lần 2: Thực hiện lại kết hợp mô tả, giải thích, phân tích các giai đoạn thực hiện kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.</li> <li>+ Lần 3: GV thực hiện lại hoặc có thể mời 1 - 2 HS bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai.</li> <li>- GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.</li> <li>- GV mời HS thực hiện</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kỹ thuật</li> <li>- HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV.</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

dưới – lên cao – ra trước.



Hình 39. Kỹ thuật chuyền bóng

- **Kết thúc:** Khi bóng rời tay, cả chân và tay tiếp tục vươn duỗi hết theo hướng chuyền, sau đó nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị để tiếp tục thực hiện những động tác tiếp theo.



Hình 40. Kết thúc động tác

đồng loạt kỹ thuật

- GV mời HS khác quan sát, nhận xét động tác của bạn.
- GV chỉnh sửa động tác và lưu ý cho HS (nếu chưa chính xác).

### 3. Hoạt động luyện tập:(15-17')

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kỹ thuật

**b. Nội dung:**

- Bài tập hình thành kỹ thuật chuyền bóng
- Bài tập phát triển thể lực: Chạy tùy sức 5 phút

**c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kỹ thuật trên lớp và ở nhà.

**d. Tổ chức thực hiện**

\* Nhiệm vụ 1: Luyện tập cặp đôi  
*Bài tập 4: Tung – chuyền bóng qua lại*

3-4'

\* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.  
- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính

\*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.  
- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của



+ GV cho HS xếp thành hai hàng ngang đứng đối diện cách nhau 3 – 4 m, HS một hàng cầm bóng tung cho bạn đối diện chuyền bóng.

+ GV cho HS xếp hàng dọc, cách hàng 3 – 4 m, HS đứng đối diện tung bóng để bạn đầu hàng thực hiện chuyền bóng liên tục 5 – 10 lần ở mỗi lượt. Tuy theo yêu cầu của GV mà HS đầu hàng sau khi thực hiện xong lượt tập có thể di chuyển ra sau hàng đứng để bạn tiếp theo thực hiện hoặc di chuyển về phía trước để thay vị trí tung bóng

+ GV chú ý nhắc HS tung bóng từ thấp lên cao và canh lực sao cho bóng rơi trước mắt, cách người đối diện khoảng 1 cánh tay để tạo điều kiện thuận lợi cho bạn cùng tập thực hiện chuyền bóng.

*Bài tập 5: Chuyền bóng qua lại*

(nam tập với nam, nữ tập với nữ) để tránh chấn thương trong luyện tập.

- GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi nội dung sau: *Tung – chuyền bóng qua lại, Chuyền bóng qua lại*

- GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS cho phù hợp khi thực hiện các bài tập, khuyến khích HS giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi cùng luyện tập.

- GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.

- Sau mỗi lượt thực hiện, GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của các HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác của HS

*\* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:*

- Mức đạt:

GV.





+ GV cho HS xếp thành hai hàng ngang, giãn cách 1 sải tay, đứng đối diện cách nhau 3 – 4 m thực hiện chuyền bóng qua lại. GV chú ý nhắc HS điều chỉnh lực, thực hiện đúng các giai đoạn chuyền bóng để bóng đi đúng hướng, cao hơn đầu và rời gần trước mặt để tạo điều kiện thuận lợi cho bạn cùng tập thực hiện chuyền bóng. GV cần phân chia khu vực hợp lí để các cặp có không gian rộng rãi, tránh va chạm khi thực hiện động tác.

- Mức chưa đạt:

**Bài tập phát triển thể lực:**  
 Chạy tùy sức 5 phút  
 - Chú ý: Khắc phục hiện tượng đau sóc, cực điểm, biết phân phối sức khi chạy.

\* GV tập hợp lớp và nêu nội dung yêu cầu bài tập. Cả lớp cùng chạy thành hàng dọc quanh sân tập hết cự li quy định, bước chạy nhịp nhàng, kết hợp hít thở sâu, đều, tích cực. GV quan sát, nhắc nhở, động viên.

HS thực hiện bài tập dưới sự chỉ dẫn của GV, cố gắng chạy hết thời gian quy định

**4. Hoạt động vận dụng:(2-3')**  
 a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>b. Nội dung: GV trình bày vấn đề.</p> <p>c. Sản phẩm học tập: HS biết vận dụng kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>                                                                                                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                          |
| <p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>                                                                                                                                                                                                | <p>4-5'</p> | <p>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</p> <p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> <p>- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).</p> <p>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</p> <p>- Mức đạt:</p> <p>- Mức chưa đạt:</p> | <p>*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.</p> <p>- HS vận dụng kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> |
| <p><b>5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5')</b></p> <p>a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.</p> <p>b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.</p> <p>c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức đã học.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p> |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                          |
| <p>- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.</p> <p>- Giao nhiệm vụ bài tập về nhà</p>                                                                                                                                                                                                                                        | <p>4-5'</p> | <p>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</p> <p>- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.</p> <p>- Ôn lại kiến thức đã học</p>                                                                                                                                                                                                                | <p>*Cả lớp nhận nhiệm vụ.</p> <p>- Thực hiện các động tác thả lỏng</p> <p>- Ôn tập kiến thức,</p>                                                                        |

|  |  |  |                       |
|--|--|--|-----------------------|
|  |  |  | chuẩn bị cho tiết sau |
|--|--|--|-----------------------|

Ngày soạn : ..../..../2023;

Ngày dạy: ..../..../2023

**Kĩ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt:**

**Tiết PPCT: 32**

## **I. MỤC TIÊU**

### **1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt trong bóng chuyển.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật chuyển bóng cao tay

## 2. Năng lực

### - *Năng lực chung:*

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

### - *Năng lực riêng:*

- HS biết xem trước nội dung bài học trước giờ lên lớp, phối hợp với bạn cùng học giải quyết được các nhiệm vụ học tập theo phân công của GV.
- Giúp HS có thể vận dụng kỹ thuật chuyển bóng cao tay trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

## 3. Phẩm chất

- Nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.

## II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

### 1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).
- Sân bóng chuyền, bóng chuyền, rổ đựng bóng, còi, cọc nhựa.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

### 2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).
- Đồng phục thể dục, giày tập đúng quy định.

## III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

| Nội dung | Định lượng | Phương pháp và hình thức tổ chức |                  |
|----------|------------|----------------------------------|------------------|
|          |            | Hoạt động của GV                 | Hoạt động của HS |
|          |            |                                  |                  |

## 1. Hoạt động mở đầu: (6-8')

a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.

b. Nội dung:

- GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.

c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.

d. Tổ chức thực hiện:

### 1.1. Nhận lớp

Đội hình nhận lớp



+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.

- Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.

### 1.2. Khởi động

- GV cho HS khởi động:



### 1.2. Khởi động

- Cự ly giãn cách một sải tay

- GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ

6-8'

\* Giáo viên chuyên giao nhiệm vụ.

- Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.

- Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển.

- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

- GV mời cả lớp cùng

\* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.

- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

|                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.</li> <li>- GV hướng dẫn HS:</li> <li>+ Khởi động chung.</li> <li>+ Khởi chuyên môn.</li> </ul> |  | <p>khởi động chung, khởi động chuyên môn.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.</li> <li>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</li> <li>- Mức đạt:</li> <li>- Mức chưa đạt:</li> </ul> |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12')**

**2.1. Kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt**

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.

**b. Nội dung:** GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV.

**c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|                                                                                                                                                                                                                 |               |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1. Kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt</b></p> <p><b>- Tư thế chuẩn bị:</b> Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuyu, lưng thẳng, mắt quan sát đường bóng đến, hai tay co tự nhiên.</p> | <p>10-12'</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho HS quan sát hình ảnh, giới thiệu và phân tích kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt:</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kỹ thuật</li> <li>- HS thực hiện</li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



Hình 38. Tư thế chuẩn bị

**- Thực hiện động tác:**

+ Từ TTCB khi bóng đến, tiến hoặc lùi một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau, hai tay đưa lên cao trên và trước trán (15 – 20 cm), khuỷu tay cao hơn vai mở tự nhiên, các ngón tay xòe và mở theo hình quả bóng, hai ngón cái gần chạm nhau, hai ngón trở gần như vuông góc.

+ Các ngón tay tiếp xúc vào nửa dưới và phía sau quả bóng. Khi bóng vừa chạm tay thì thu nhanh căng tay và ngửa bàn tay để hoãn xung. Sau đó nhanh chóng phối hợp lực đạp của chân, vươn người lên cao ra trước và kết hợp lực duỗi của cẳng tay, bàn tay theo hướng từ dưới – lên cao – ra trước.



Hình 39. Kỹ thuật chuyền bóng

- **Kết thúc:** Khi bóng rời tay, cả chân và tay tiếp tục vươn duỗi hết

- GV làm mẫu theo các bước sau:

+ Lần 1: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt + Lần 2: Thực hiện lại kết hợp mô tả, giải thích, phân tích các giai đoạn thực hiện kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.

+ Lần 3: GV thực hiện lại hoặc có thể mời 1 - 2 HS bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai.

- GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.

- GV mời HS thực hiện đồng loạt kỹ thuật

- GV mời HS khác quan sát, nhận xét động tác của bạn.

- GV chỉnh sửa động tác và lưu ý cho HS (nếu chưa chính xác).

đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV.

theo hướng chuyển, sau đó nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị để tiếp tục thực hiện những động tác tiếp theo.



Hình 40. Kết thúc động tác

### 3. Hoạt động luyện tập:(15-17')

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kỹ thuật

**b. Nội dung:**

- Bài tập hình thành kỹ thuật chuyển bóng

**c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kỹ thuật trên lớp và ở nhà.

**d. Tổ chức thực hiện**

\* Nhiệm vụ 1: Luyện tập cặp đôi

*Bài tập 5: Chuyển bóng qua lại*



+ GV cho HS xếp thành hai hàng ngang, giãn cách 1 sải tay, đứng đối diện cách nhau 3 – 4 m thực hiện chuyển bóng qua lại. GV chú ý nhắc HS điều chỉnh lực, thực hiện đúng các giai đoạn chuyển bóng để bóng đi đúng hướng, cao hơn đầu và rời gần trước mặt để tạo điều

3-4'

\* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.

- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để tránh chấn thương trong luyện tập.

- GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi nội dung sau: *Chuyển bóng qua lại, Di chuyển*

\*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.

- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>kiện thuận lợi cho bạn cùng tập thực hiện chuyền bóng. GV cần phân chia khu vực hợp lí để các cặp có không gian rộng rãi, tránh va chạm khi thực hiện động tác.</p> <p><i>Bài tập 6: Di chuyển chuyền bóng</i></p> <p>+ GV cho hai HS đứng đối diện cách nhau 4 – 5 m, HS cầm bóng tung bóng về trước sao cho bóng rơi trước mặt hoặc phía sau vị trí đứng của HS tập. HS tập thực hiện bước thường hoặc bước lướt di chuyển ra trước hoặc về sau tới vị trí phù hợp và thực hiện quả chuyền bóng được tung bởi bạn cùng tập.</p> <p>+ GV cho hai HS đứng đối diện cách nhau 4 - 5 m, HS cầm bóng tung bóng về trước sang hai bên trái - phải vị trí đứng của bạn đối diện. HS tập thực hiện bước lướt ngang hoặc bước chéo di chuyển sang hai bên trái - phải tới vị trí phù hợp và thực hiện quả chuyền bóng được tung bởi bạn cùng tập.</p> |  | <p><i>chuyền bóng</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS cho phù hợp khi thực hiện các bài tập, khuyến khích HS giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi cùng luyện tập.</li> <li>- GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.</li> <li>- Sau mỗi lượt thực hiện, GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của các HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác của HS</li> </ul> <p><i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mức đạt:</li> <li>- Mức chưa đạt:</li> </ul> |  |
| <p><b>4. Hoạt động vận dụng:(2-3')</b></p> <p>a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>b. Nội dung: GV trình bày vấn đề.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |

c. Sản phẩm học tập: HS biết vận dụng kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

d. Tổ chức thực hiện:

|                                                                                                                                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> | <p>4-5'</p> | <p>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.<br/>         - GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.<br/>         - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).<br/>         * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:<br/>         - Mức đạt:<br/>         - Mức chưa đạt:</p> | <p>*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.<br/>         - HS vận dụng kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5')

a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.

b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.

c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức đã học.

d. Tổ chức thực hiện:

|                                                                                                             |             |                                                                                                                                        |                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.<br/>         - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà</p> | <p>4-5'</p> | <p>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.<br/>         - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.<br/>         - Ôn lại kiến thức đã học</p> | <p>*Cả lớp nhận nhiệm vụ.<br/>         - Thực hiện các động tác thả lỏng<br/>         - Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Ngày soạn : ..../..../2023;

Ngày dạy: ..../..../2023

## **Kĩ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt:**

### **Tiết PPCT: 33**

## **I. MỤC TIÊU**

### **1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt trong bóng chuyên.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kĩ thuật chuyên bóng cao tay

### **2. Năng lực**

- **Năng lực chung:**

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

- **Năng lực riêng:**

- HS biết xem trước nội dung bài học trước giờ lên lớp, phối hợp với bạn cùng học giải quyết được các nhiệm vụ học tập theo phân công của GV.

- Giúp HS có thể vận dụng kỹ thuật chuyền bóng cao tay trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

### 3. Phẩm chất

- Nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.

## II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

### 1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).
- Sân bóng chuyền, bóng chuyền, rổ đựng bóng, còi, cọc nhựa.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

### 2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).
- Đồng phục thể dục, giày tập đúng quy định.

## III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

| Nội dung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Định lượng | Phương pháp và hình thức tổ chức |                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------|------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            | Hoạt động của GV                 | Hoạt động của HS |
| <p><b>1. Hoạt động mở đầu: (6-8')</b></p> <p>a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.</p> <p>b. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.</li> </ul> <p>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p> |            |                                  |                  |

**1.1. Nhận lớp**

Đội hình nhận lớp



+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.

- Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.

**1.2. Khởi động**

- GV cho HS khởi động:



**1.2. Khởi động**

- Cự ly giãn cách một sải tay
- GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ
- GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.
- GV hướng dẫn HS:
  - + Khởi động chung.
  - + Khởi chuyên môn.

6-8'

\* Giáo viên chuyên giao nhiệm vụ.

- Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.

- Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển.

- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

- GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.

- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

\* Đánh giá kết quả thực

\* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.


- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

|  |  |                                                         |  |
|--|--|---------------------------------------------------------|--|
|  |  | hiện nhiệm vụ học tập:<br>- Mức đạt:<br>- Mức chưa đạt: |  |
|--|--|---------------------------------------------------------|--|

**2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12’)**

**2.1. Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt**

- a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.
- b. Nội dung:** GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV.
- c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.
- d. Tổ chức hoạt động:**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1. Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt</b></p> <p>- <b>Tư thế chuẩn bị:</b> Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuyu, lưng thẳng, mắt quan sát đường bóng đến, hai tay co tự nhiên.</p>  <p><i>Hình 38. Tư thế chuẩn bị</i></p> <p>- <b>Thực hiện động tác:</b></p> <p>+ Từ TTCB khi bóng đến, tiến hoặc</p> | <p>10-12’</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho HS quan sát hình ảnh, giới thiệu và phân tích kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt:</li> <li>- GV làm mẫu theo các bước sau:</li> <li>+ Lần 1: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật chuyền bóng</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kỹ thuật</li> <li>- HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV.</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

lùi một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau, hai tay đưa lên cao trên và trước trán (15 – 20 cm), khuỷu tay cao hơn vai mở tự nhiên, các ngón tay xòe và mở theo hình quả bóng, hai ngón cái gần chạm nhau, hai ngón trở gần như vuông góc.

+ Các ngón tay tiếp xúc vào nửa dưới và phía sau quả bóng. Khi bóng vừa chạm tay thì thu nhanh cẳng tay và ngửa bàn tay để hoãn xung. Sau đó nhanh chóng phối hợp lực đạp của chân, vươn người lên cao ra trước và kết hợp lực duỗi của cẳng tay, bàn tay theo hướng từ dưới – lên cao – ra trước.



Hình 39. Kỹ thuật chuyền bóng

- **Kết thúc:** Khi bóng rời tay, cả chân và tay tiếp tục vươn duỗi hết theo hướng chuyền, sau đó nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị để tiếp tục thực hiện những động tác tiếp theo.

cao tay bằng hai tay trước mặt + Lần 2: Thực hiện lại kết hợp mô tả, giải thích, phân tích các giai đoạn thực hiện kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.



+ Lần 3: GV thực hiện lại hoặc có thể mời 1 - 2 HS bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai.

- GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.

- GV mời HS thực hiện đồng loạt kỹ thuật

- GV mời HS khác quan sát, nhận xét động tác của bạn.

- GV chỉnh sửa động tác và lưu ý cho HS (nếu chưa chính xác).

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Hình 40. Kết thúc động tác</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                       |
| <p><b>3. Hoạt động luyện tập:(15-17')</b></p> <p><b>a. Mục tiêu:</b> Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kỹ thuật</p> <p><b>b. Nội dung:</b></p> <p>- Bài tập hình thành kỹ thuật chuyền bóng</p> <p><b>c. Sản phẩm học tập:</b> HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kỹ thuật trên lớp và ở nhà.</p> <p><b>d. Tổ chức thực hiện</b></p>                                                                                                                                                                                                                             |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                       |
| <p>* Nhiệm vụ 1: Luyện tập cặp đôi</p> <p><i>Bài tập 5: Chuyền bóng qua lại</i></p>  <p>+ GV cho HS xếp thành hai hàng ngang, giãn cách 1 sải tay, đứng đối diện cách nhau 3 – 4 m thực hiện chuyền bóng qua lại. GV chú ý nhắc HS điều chỉnh lực, thực hiện đúng các giai đoạn chuyền bóng để bóng đi đúng hướng, cao hơn đầu và roigần trước mặt để tạo điều kiện thuận lợi cho bạn cùng tập thực hiện chuyền bóng. GV cần phân chia khu vực hợp lý để các cặp có không gian rộng rãi, tránh va</p> | <p>3-4'</p> | <p>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</p> <p>- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để tránh chấn thương trong luyện tập.</p> <p>- GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi nội dung sau: <i>Chuyền bóng qua lại, Di chuyển chuyền bóng</i></p> <p>- GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS cho phù hợp khi</p> | <p>*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.</p> <p>- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</p> |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>chạm khi thực hiện động tác.</p> <p><i>Bài tập 6: Di chuyển chuyền bóng</i></p> <p>+ GV cho hai HS đứng đối diện cách nhau 4 – 5 m, HS cầm bóng tung bóng về trước sao cho bóng rơi trước mặt hoặc phía sau vị trí đứng của HS tập. HS tập thực hiện bước thường hoặc bước lướt di chuyển ra trước hoặc về sau tới vị trí phù hợp và thực hiện quả chuyền bóng được tung bởi bạn cùng tập.</p> <p>+ GV cho hai HS đứng đối diện cách nhau 4 - 5 m, HS cầm bóng tung bóng về trước sang hai bên trái - phải vị trí đứng của bạn đối diện. HS tập thực hiện bước lướt ngang hoặc bước chéo di chuyển sang hai bên trái - phải tới vị trí phù hợp và thực hiện quả chuyền bóng được tung bởi bạn cùng tập.</p> |             | <p>thực hiện các bài tập, khuyến khích HS giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi cùng luyện tập.</p> <p>- GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.</p> <p>- Sau mỗi lượt thực hiện, GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của các HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác của HS</p> <p><i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- Mức đạt:</p> <p>- Mức chưa đạt:</p> |                                                                                                                |
| <p><b>* <i>Nhiệm vụ 2: Luyện tập nhóm :</i></b></p> <p>- GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm</p> <p><i>Bài tập 7: Chuyền bóng qua lại trên lưới</i></p> <p>GV cho hai HS đứng đối diện ở hai bên lưới, cách lưới khoảng 3 m</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>3-4'</p> | <p>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</p> <p>- GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập, hướng</p>                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.</p> <p>- HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của</p> |

|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <p>thực hiện chuyển bóng qua lại trên lưới.</p> | <p>đẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ bài tập,...) để tiến hành luyện tập theo nhóm.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV tổ chức cho HS luyện tập nhóm nội dung sau: <i>Chuyển bóng qua lại trên lưới</i></li> <li>- GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng.</li> <li>- GV tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai.</li> <li>- GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các</li> </ul> | <p>GV.</p> |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|

|  |  |                                                                                                                                       |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai.<br>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:<br>- Mức đạt:<br>- Mức chưa đạt: |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**4. Hoạt động vận dụng:(2-3’)**

- a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.
- b. Nội dung: GV trình bày vấn đề.
- c. Sản phẩm học tập:HS biết vận dụng kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
- d. Tổ chức thực hiện:

|                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | 4-5’ | * Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.<br>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.<br>- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).<br>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:<br>- Mức đạt:<br>- Mức chưa đạt: | *Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.<br>- HS vận dụng kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5’)**

- a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.

|                                                                                                                                                                                                                                 |             |                                                                                                                            |                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.</p> <p>c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức đã học.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p> |             |                                                                                                                            |                                                                                                                         |
| <p>- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.</p> <p>- Giao nhiệm vụ bài tập về nhà</p>                                                                                                                           | <p>4-5'</p> | <p>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</p> <p>- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.</p> <p>- Ôn lại kiến thức đã học</p> | <p>*Cả lớp nhận nhiệm vụ.</p> <p>- Thực hiện các động tác thả lỏng</p> <p>- Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau</p> |

Ngày soạn : ..../..../2023;

Ngày dạy: ..../..../2023

## **Kĩ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt:**

### **Tiết PPCT: 34**

## **I. MỤC TIÊU**

### **1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt trong bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kĩ thuật chuyên bóng cao tay

### **2. Năng lực**

- **Năng lực chung:**

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

- **Năng lực riêng:**

- HS biết xem trước nội dung bài học trước giờ lên lớp, phối hợp với bạn cùng học giải quyết được các nhiệm vụ học tập theo phân công của GV.
- Giúp HS có thể vận dụng kỹ thuật chuyên bóng cao tay trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyên.

### 3. Phẩm chất

- Nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.

## II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

### 1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyên).
- Sân bóng chuyên, bóng chuyên, rổ đựng bóng, còi, cọc nhựa.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

### 2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyên).
- Đồng phục thể dục, giày tập đúng quy định.

## III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

| Nội dung                                                      | Định lượng | Phương pháp và hình thức tổ chức |                  |
|---------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------|------------------|
|                                                               |            | Hoạt động của GV                 | Hoạt động của HS |
| <b>1. Hoạt động mở đầu: (6-8')</b>                            |            |                                  |                  |
| a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. |            |                                  |                  |
| b. Nội dung:                                                  |            |                                  |                  |
| - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.            |            |                                  |                  |

c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.

d. Tổ chức thực hiện:

### 1.1. Nhận lớp

Đội hình nhận lớp



+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.

- Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.

### 1.2. Khởi động

- GV cho HS khởi động:



### 1.2. Khởi động

- Cụ ly giãn cách một sải tay

- GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ

- GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.

- GV hướng dẫn HS:

+ Khởi động chung.

6-8'

\* Giáo viên chuyên giao nhiệm vụ.

- Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.

- Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển.

- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

- GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.

- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện

\* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.


- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

|                           |  |                                                                                                                               |  |
|---------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>+ Khởi chuyên môn.</p> |  | <p>đúng, đủ các động tác khởi động.<br/>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:<br/>- Mức đạt:<br/>- Mức chưa đạt:</p> |  |
|---------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12')**

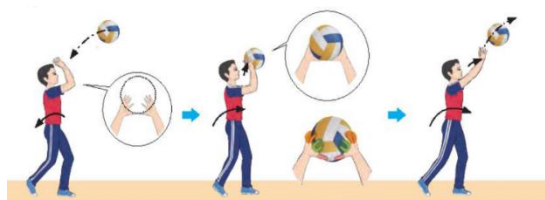
**2.1. Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt**

- a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.
- b. Nội dung:** GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV.
- c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.
- d. Tổ chức hoạt động:**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1. Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt</b><br/>- <b>Tư thế chuẩn bị:</b> Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khụy, lưng thẳng, mắt quan sát đường bóng đến, hai tay co tự nhiên.</p>  <p><i>Hình 38. Tư thế chuẩn bị</i></p> <p>- <b>Thực hiện động tác:</b><br/>+ Từ TTCB khi bóng đến, tiến hoặc</p> | <p>10-12'</p> | <p>- GV cho HS quan sát hình ảnh, giới thiệu và phân tích kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt:<br/>- GV làm mẫu theo các bước sau:<br/>+ Lần 1: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật chuyền bóng</p> | <p>- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kỹ thuật<br/>- HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

lùi một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau, hai tay đưa lên cao trên và trước trán (15 – 20 cm), khuỷu tay cao hơn vai mở tự nhiên, các ngón tay xòe và mở theo hình quả bóng, hai ngón cái gần chạm nhau, hai ngón trở gần như vuông góc.

+ Các ngón tay tiếp xúc vào nửa dưới và phía sau quả bóng. Khi bóng vừa chạm tay thì thu nhanh cẳng tay và ngửa bàn tay để hoãn xung. Sau đó nhanh chóng phối hợp lực đạp của chân, vươn người lên cao ra trước và kết hợp lực duỗi của cẳng tay, bàn tay theo hướng từ dưới – lên cao – ra trước.



Hình 39. Kỹ thuật chuyền bóng

- **Kết thúc:** Khi bóng rời tay, cả chân và tay tiếp tục vươn duỗi hết theo hướng chuyền, sau đó nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị để tiếp tục thực hiện những động tác tiếp theo.

cao tay bằng hai tay trước mặt + Lần 2: Thực hiện lại kết hợp mô tả, giải thích, phân tích các giai đoạn thực hiện kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.

+ Lần 3: GV thực hiện lại hoặc có thể mời 1 - 2 HS bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai.



- GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.

- GV mời HS thực hiện đồng loạt kỹ thuật

- GV mời HS khác quan sát, nhận xét động tác của bạn.

- GV chỉnh sửa động tác và lưu ý cho HS (nếu chưa chính xác).



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Hình 40. Kết thúc động tác</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                       |
| <p><b>3. Hoạt động luyện tập:(15-17')</b></p> <p><b>a. Mục tiêu:</b> Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kỹ thuật</p> <p><b>b. Nội dung:</b></p> <p>- Bài tập hình thành kỹ thuật chuyền bóng</p> <p><b>c. Sản phẩm học tập:</b> HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kỹ thuật trên lớp và ở nhà.</p> <p><b>d. Tổ chức thực hiện</b></p>                                                                                                                                                                                                                             |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                       |
| <p>* Nhiệm vụ 1: Luyện tập cặp đôi</p> <p><i>Bài tập 5: Chuyền bóng qua lại</i></p>  <p>+ GV cho HS xếp thành hai hàng ngang, giãn cách 1 sải tay, đứng đối diện cách nhau 3 – 4 m thực hiện chuyền bóng qua lại. GV chú ý nhắc HS điều chỉnh lực, thực hiện đúng các giai đoạn chuyền bóng để bóng đi đúng hướng, cao hơn đầu và roigần trước mặt để tạo điều kiện thuận lợi cho bạn cùng tập thực hiện chuyền bóng. GV cần phân chia khu vực hợp lý để các cặp có không gian rộng rãi, tránh va</p> | <p>3-4'</p> | <p>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</p> <p>- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để tránh chấn thương trong luyện tập.</p> <p>- GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi nội dung sau: <i>Chuyền bóng qua lại, Di chuyển chuyền bóng</i></p> <p>- GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS cho phù hợp khi</p> | <p>*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.</p> <p>- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>chạm khi thực hiện động tác.</p> <p><i>Bài tập 6: Di chuyển chuyền bóng</i></p> <p>+ GV cho hai HS đứng đối diện cách nhau 4 – 5 m, HS cầm bóng tung bóng về trước sao cho bóng rơi trước mặt hoặc phía sau vị trí đứng của HS tập. HS tập thực hiện bước thường hoặc bước lướt di chuyển ra trước hoặc về sau tới vị trí phù hợp và thực hiện quả chuyền bóng được tung bởi bạn cùng tập.</p> <p>+ GV cho hai HS đứng đối diện cách nhau 4 - 5 m, HS cầm bóng tung bóng về trước sang hai bên trái - phải vị trí đứng của bạn đối diện. HS tập thực hiện bước lướt ngang hoặc bước chéo di chuyển sang hai bên trái - phải tới vị trí phù hợp và thực hiện quả chuyền bóng được tung bởi bạn cùng tập.</p> |             | <p>thực hiện các bài tập, khuyến khích HS giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi cùng luyện tập.</p> <p>- GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.</p> <p>- Sau mỗi lượt thực hiện, GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của các HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác của HS</p> <p><i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i></p> <p>- Mức đạt:</p> <p>- Mức chưa đạt:</p> |                                                                                                                |
| <p><b>* <i>Nhiệm vụ 2: Luyện tập nhóm :</i></b></p> <p>- GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm</p> <p><i>Bài tập 7: Chuyền bóng qua lại trên lưới</i></p> <p>GV cho hai HS đứng đối diện ở hai bên lưới, cách lưới khoảng 3 m</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>3-4'</p> | <p>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</p> <p>- GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập, hướng</p>                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.</p> <p>- HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của</p> |

|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <p>thực hiện chuyển bóng qua lại trên lưới.</p> | <p>đẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ bài tập,...) để tiến hành luyện tập theo nhóm.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV tổ chức cho HS luyện tập nhóm nội dung sau: <i>Chuyển bóng qua lại trên lưới</i></li> <li>- GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng.</li> <li>- GV tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai.</li> <li>- GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các</li> </ul> | <p>GV.</p> |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|

|  |  |                                                                                                                                       |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai.<br>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:<br>- Mức đạt:<br>- Mức chưa đạt: |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**4. Hoạt động vận dụng:(2-3’)**

- a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.
- b. Nội dung: GV trình bày vấn đề.
- c. Sản phẩm học tập:HS biết vận dụng kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
- d. Tổ chức thực hiện:

|                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | 4-5’ | * Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.<br>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.<br>- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).<br>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:<br>- Mức đạt:<br>- Mức chưa đạt: | *Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.<br>- HS vận dụng kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5’)**

- a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.

b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.

c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức đã học.

d. Tổ chức thực hiện:

|                                                                                                       |      |                                                                                                                            |                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.</p> <p>- Giao nhiệm vụ bài tập về nhà</p> | 4-5' | <p>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</p> <p>- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.</p> <p>- Ôn lại kiến thức đã học</p> | <p>*Cả lớp nhận nhiệm vụ.</p> <p>- Thực hiện các động tác thả lỏng</p> <p>- Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### KIỂM TRA VÀ DUYỆT BÀI SOẠN

| Người duyệt        | Ngày | Nội dung | Phản hồi của giáo viên | Từ tiết đến tiết | Chưa duyệt | Duyệt |
|--------------------|------|----------|------------------------|------------------|------------|-------|
| Trịnh Xuân<br>Tuân |      |          |                        | 33-34            |            | X     |

Ngày soạn : ....../....../2023;

Ngày dạy: ....../....../2023

## **Kĩ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt:**

### **Tiết PPCT: 35**

## **I. MỤC TIÊU**

### **1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt trong bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kĩ thuật chuyên bóng cao tay

### **2. Năng lực**

#### **- *Năng lực chung:***

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

#### **- *Năng lực riêng:***

- HS biết xem trước nội dung bài học trước giờ lên lớp, phối hợp với bạn cùng học giải quyết được các nhiệm vụ học tập theo phân công của GV.

- Giúp HS có thể vận dụng kỹ thuật chuyền bóng cao tay trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

### 3. Phẩm chất

- Nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.

## II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

### 1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).
- Sân bóng chuyền, bóng chuyền, rổ đựng bóng, còi, cọc nhựa.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

### 2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).
- Đồng phục thể dục, giày tập đúng quy định.

## III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

| Nội dung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Định lượng | Phương pháp và hình thức tổ chức |                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------|------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            | Hoạt động của GV                 | Hoạt động của HS |
| <p><b>1. Hoạt động mở đầu: (6-8')</b></p> <p>a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.</p> <p>b. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.</li> </ul> <p>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p> |            |                                  |                  |

**1.1. Nhận lớp**

Đội hình nhận lớp



+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.

- Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.

**1.2. Khởi động**

- GV cho HS khởi động:



**1.2. Khởi động**

- Cụ ly giãn cách một sải tay
- GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ
- GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.
- GV hướng dẫn HS:
  - + Khởi động chung.
  - + Khởi chuyên môn.

6-8'

\* Giáo viên chuyên giao nhiệm vụ.

- Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.

- Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển.

- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

- GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.

- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

\* Đánh giá kết quả thực

\* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.

- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.




|  |  |                                                         |  |
|--|--|---------------------------------------------------------|--|
|  |  | hiện nhiệm vụ học tập:<br>- Mức đạt:<br>- Mức chưa đạt: |  |
|--|--|---------------------------------------------------------|--|

**2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12')**

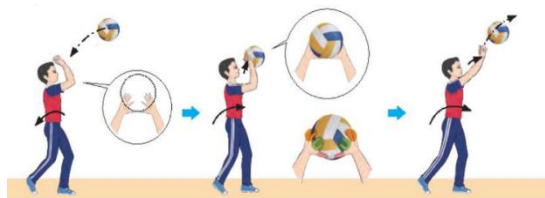
**2.1. Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt**

- a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.
- b. Nội dung:** GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV.
- c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.
- d. Tổ chức hoạt động:**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1. Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt</b></p> <p>- <b>Tư thế chuẩn bị:</b> Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuyu, lưng thẳng, mắt quan sát đường bóng đến, hai tay co tự nhiên.</p>  <p><i>Hình 38. Tư thế chuẩn bị</i></p> <p>- <b>Thực hiện động tác:</b></p> <p>+ Từ TTCB khi bóng đến, tiến hoặc</p> | <p>10-12'</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho HS quan sát hình ảnh, giới thiệu và phân tích kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt:</li> <li>- GV làm mẫu theo các bước sau:</li> <li>+ Lần 1: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật chuyền bóng</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kỹ thuật</li> <li>- HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV.</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

lùi một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau, hai tay đưa lên cao trên và trước trán (15 – 20 cm), khuỷu tay cao hơn vai mở tự nhiên, các ngón tay xòe và mở theo hình quả bóng, hai ngón cái gần chạm nhau, hai ngón trở gần như vuông góc.

+ Các ngón tay tiếp xúc vào nửa dưới và phía sau quả bóng. Khi bóng vừa chạm tay thì thu nhanh cẳng tay và ngửa bàn tay để hoãn xung. Sau đó nhanh chóng phối hợp lực đạp của chân, vươn người lên cao ra trước và kết hợp lực duỗi của cẳng tay, bàn tay theo hướng từ dưới – lên cao – ra trước.



Hình 39. Kỹ thuật chuyền bóng

- **Kết thúc:** Khi bóng rời tay, cả chân và tay tiếp tục vươn duỗi hết theo hướng chuyền, sau đó nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị để tiếp tục thực hiện những động tác tiếp theo.

cao tay bằng hai tay trước mặt + Lần 2: Thực hiện lại kết hợp mô tả, giải thích, phân tích các giai đoạn thực hiện kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.

+ Lần 3: GV thực hiện lại hoặc có thể mời 1 - 2 HS bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai.

- GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.

- GV mời HS thực hiện đồng loạt kỹ thuật

- GV mời HS khác quan sát, nhận xét động tác của bạn.

- GV chỉnh sửa động tác và lưu ý cho HS (nếu chưa chính xác).



Hình 40. Kết thúc động tác

### 3. Hoạt động luyện tập:(15-17')

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kỹ thuật

**b. Nội dung:**

- Bài tập hình thành kỹ thuật chuyền bóng

**c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kỹ thuật trên lớp và ở nhà.

**d. Tổ chức thực hiện**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>* Nhiệm vụ 1: Luyện tập cặp đôi<br/><i>Bài tập 6: Di chuyển chuyền bóng</i><br/>+ GV cho hai HS đứng đối diện cách nhau 4 – 5 m, HS cầm bóng tung bóng về trước sao cho bóng rơi trước mặt hoặc phía sau vị trí đứng của HS tập. HS tập thực hiện bước thường hoặc bước lướt di chuyển ra trước hoặc về sau tới vị trí phù hợp và thực hiện quả chuyền bóng được tung bởi bạn cùng tập.<br/>+ GV cho hai HS đứng đối diện cách nhau 4 - 5 m, HS cầm bóng tung bóng về trước sang hai bên trái - phải vị trí đứng của bạn đối diện. HS tập thực hiện bước lướt ngang hoặc bước chéo di chuyển</p> | <p>3-4'</p> | <p>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.<br/>- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để tránh chấn thương trong luyện tập.<br/>- GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi nội dung sau: <i>Di chuyển chuyền bóng</i><br/>- GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS cho phù hợp khi thực hiện các bài tập,</p> | <p>*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.<br/>- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>sang hai bên trái - phải tới vị trí phù hợp và thực hiện quả chuyển bóng được tung bởi bạn cùng tập.</p>                                                                                                                                                                                                                        |             | <p>khuyến khích HS giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi cùng luyện tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.</li> <li>- Sau mỗi lượt thực hiện, GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của các HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác của HS</li> </ul> <p><i>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mức đạt:</li> <li>- Mức chưa đạt:</li> </ul> |                                                                                                                                                               |
| <p><b>* <i>Nhiệm vụ 2: Luyện tập nhóm :</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm</li> </ul> <p><i>Bài tập 7: Chuyển bóng qua lại trên lưới</i></p> <p>GV cho hai HS đứng đối diện ở hai bên lưới, cách lưới khoảng 3 m thực hiện chuyển bóng qua lại trên lưới.</p> | <p>3-4'</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</li> <li>- GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập, hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ bài tập,...) để tiến hành</li> </ul>                                                                                                                                                                                           | <p>*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</li> </ul> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>luyện tập theo nhóm.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- GV tổ chức cho HS luyện tập nhóm nội dung sau: <i>Chuyền bóng qua lại trên lưới</i></li><li>- GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng.</li><li>- GV tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai.</li><li>- GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai.</li></ul> <p>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</p> |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |                               |  |
|--|--|-------------------------------|--|
|  |  | - Mức đạt:<br>- Mức chưa đạt: |  |
|--|--|-------------------------------|--|

**4. Hoạt động vận dụng:(2-3’)**

- a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.
- b. Nội dung: GV trình bày vấn đề.
- c. Sản phẩm học tập:HS biết vận dụng kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
- d. Tổ chức thực hiện:

|                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | 4-5’ | * Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.<br>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.<br>- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).<br>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:<br>- Mức đạt:<br>- Mức chưa đạt: | *Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.<br>- HS vận dụng kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5’)**

- a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.
- b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.
- c. Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh,tự giác ôn tập kiến thức đã học.
- d. Tổ chức thực hiện:

|  |      |                         |              |
|--|------|-------------------------|--------------|
|  | 4-5’ | * Giao nhiệm vụ học tập | *Cả lớp nhận |
|--|------|-------------------------|--------------|

|                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.</li> <li>- Giao nhiệm vụ bài tập về nhà</li> </ul> |  | <p>cho cả lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.</li> <li>- Ôn lại kiến thức đã học</li> </ul> | <p>nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện các động tác thả lỏng</li> <li>- Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau</li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Ngày soạn : ..../..../2023;

Ngày dạy: ..../..../2023

**KIỂM TRA CUỐI KÌ I :**  
**KỸ THUẬT CHUYỀN BÓNG CAO TAY BẰNG HAI TAY TRƯỚC MẶT**  
**Tiết PPCT: 36**

## **I. MỤC TIÊU**

### **1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt trong bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật chuyền bóng cao tay.

### **2. Năng lực**

- **Năng lực chung:**

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

- **Năng lực riêng:**

- HS biết xem trước nội dung bài học trước giờ lên lớp, phối hợp với bạn cùng học giải quyết được các nhiệm vụ học tập theo phân công của GV.
- Giúp HS có thể vận dụng kỹ thuật chuyền bóng cao tay trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

### **3. Phẩm chất**

- Nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.

## **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

### **1. Đối với giáo viên**

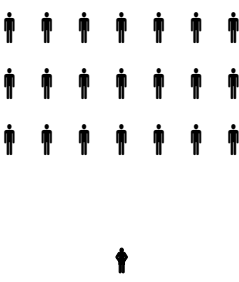


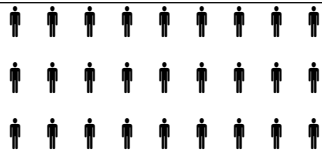
- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).
- Sân bóng chuyền, bóng chuyền, rổ đựng bóng, còi, cọc nhựa.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

## 2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).
- Đồng phục thể dục, giày tập đúng quy định.

## III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

| Nội dung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Định lượng | Phương pháp và hình thức tổ chức                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            | Hoạt động của GV                                                                                                                                                                                                                                                                             | Hoạt động của HS                                                                                                                                                   |
| <p><b>1. Hoạt động mở đầu: (8-10')</b></p> <p>a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.</p> <p>b. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.</li> </ul> <p>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>        |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                    |
| <p><b>1.1. Nhận lớp</b></p> <p>Đội hình nhận lớp</p>  <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.</li> </ul> <p><b>1.2. Khởi động</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho HS khởi động:</li> </ul> | 6-8'       | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.</li> <li>- Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.</li> <li>- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</li> </ul> |



### 1.2. Khởi động

- Cự ly giãn cách một sải tay
- GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ
- GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.
- GV hướng dẫn HS:
  - + Khởi động chung.
  - + Khởi chuyên môn.

- Khởi chuyên môn:  
GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển.

- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

- GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.

- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

\* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:

- Mức đạt:

- Mức chưa đạt:

### 2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(không có)

### 3. Hoạt động kiểm tra:(25-27')

**a. Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt

**b. Nội dung:** Kiểm tra kỹ thuật chuyển bóng cao bằng hai tay trước mặt

**c. Sản phẩm học tập:** Học sinh thực hiện cơ bản đúng động tác.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                         |
|----------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <p>Kiểm tra kỹ thuật chuyền bóng thấp cao bằng hai tay trước mặt</p> |  | <p>- GV nêu yêu cầu bài kiểm tra cho HS thực hiện</p> <p><b>* Cách xếp loại:</b></p> <p>+ <b>Loại Đạt:</b> thực hiện cơ bản đúng chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt, ý thức tập luyện tốt</p> <p>+ <b>Loại Chưa Đạt:</b> thực hiện chưa đúng chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt, ý thức tập luyện chưa tốt</p> | <p>- HS lần lượt lên thực hiện yêu cầu bài kiểm tra</p> |
|----------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|

**4. Hoạt động vận dụng:(2-3’)**

- a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.
- b. Nội dung: GV trình bày vấn đề.
- c. Sản phẩm học tập: HS biết vận dụng kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
- d. Tổ chức thực hiện:

|                                                                                                                                               |             |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> | <p>4-5’</p> | <p>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</p> <p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> | <p>*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.</p> <p>- HS vận dụng kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt vào tập luyện và vui</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |                                                                                                                                                                                                   |                                           |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).</li> <li>* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:</li> <li>- Mức đạt:</li> <li>- Mức chưa đạt:</li> </ul> | <p>chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p> |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|

**5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5')**

- a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học, công bố điểm
- b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.
- c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức đã học.
- d. Tổ chức thực hiện:

|                                                                                                                                                    |      |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.</li> <li>- Giao nhiệm vụ bài tập về nhà</li> </ul> | 4-5' | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.</li> <li>- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ kiểm tra.</li> <li>- Ôn lại kiến thức đã học</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>*Cả lớp nhận nhiệm vụ.</li> <li>- Thực hiện các động tác thả lỏng</li> <li>- Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau</li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|