

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

Chủ đề 2: Kỹ thuật di chuyển và chuyền bóng

Tiết 1 (PPCT 1): Kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay:

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được: Bài tập hình thành kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay:
- + Tại chỗ thực hiện mô phỏng động tác nhào người đỡ bóng
- + Đi chậm kết hợp nhào người đỡ bóng
- + Trò chơi hỗ trợ động tác nhào người đỡ bóng bằng một tay: Ai nhanh hơn
- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay trong bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kỹ thuật.

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 các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chày.

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

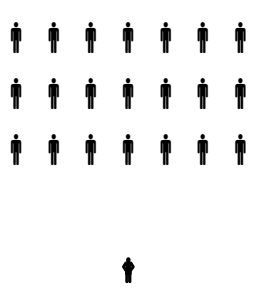
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

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 chày.

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 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	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	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

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 lý HS thực hiện các bài tập khởi động.

- GV hướng dẫn HS:

a. Khởi động chung:

+ Xoay các khớp (H1)

+ Các động tác căng cơ (H2)

b. Khởi chuyên môn:

Các động tác di chuyển (H3)

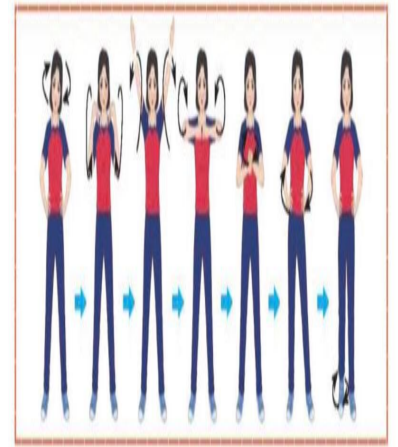
cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.

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

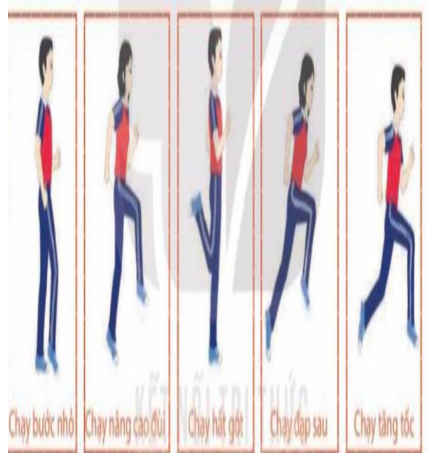
- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.



Hình 1. Xoay các khớp



Hình 2. Các động tác căng cơ



Hình 3. Các động tác di chuyển

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (8-10')

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay.

b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kỹ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay; 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 nhoài người đỡ bóng bằng một tay.

d. Tổ chức hoạt động:

Kỹ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay:

Kỹ thuật này thường được vận dụng cứu bóng trong các tình huống bóng rơi nhanh phía trước và xa tầm với.

+ Tư thế chuẩn bị: Đứng tư thế chuẩn bị trung bình hoặc thấp, chân rộng bằng hoặc hơn vai, hai tay co tự nhiên, thân trên hơi ngả về trước (H.5).

+ Thực hiện động tác: Từ tư thế chuẩn bị, bước một bước dài lên trước và khuỵu thấp gối, chân còn lại duỗi tự nhiên, thân người đổ về phía trước đồng thời tay vươn về trước để đỡ bóng (H.6).

+ Kết thúc: Đứng dậy, trở về tư thế chuẩn bị.

8-10'

- 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

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



Hình 5. Tư thế chuẩn bị



Hình 6. Thực hiện động tác

3. Hoạt động luyện tập:(18-20')			
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 nhoài người đỡ bóng bằng một tay:			
+ Tại chỗ thực hiện mô phỏng động tác nhoài người đỡ bóng			
+ Đi chậm kết hợp nhoài người đỡ bóng			
- Trò chơi: Ai nhanh hơn			
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	5-6'	<ul style="list-style-type: none"> - 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 phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 1, 2 - 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. 	- 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	5-6'	<ul style="list-style-type: none"> - GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, 	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo

<p>Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét, hỗ trợ nhau thực hiện đúng động tác ngoài người đỡ bóng khi tham gia bài tập 2</p>		<p>nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 2 - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát, sửa sai cho HS. 	<p>sự hướng dẫn của GV.</p>
<p>Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm</p> <p>Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 1, 2.</p>	<p>4-5'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ 	<p>- HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</p>

		<p>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...</p>	
<p>Trò chơi hỗ trợ động tác nhồi người đỡ bóng bằng một tay: “Ai nhanh hơn”:</p> <p>+ Mục đích: Tăng khả năng phản xạ, linh hoạt của cơ thể, phát triển khả năng phối hợp vận động và khéo léo khi thực hiện động tác nhồi người đỡ bóng bằng một tay.</p> <p>+ Dụng cụ: Bóng, còi, rô.</p> <p>+ Cách thực hiện: Chia số người chơi thành hai đội đều nhau, xếp thành hàng dọc ở sau vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh của người chỉ huy, người đầu hàng di chuyển nhanh lên vạch 3 m và thực hiện động tác nhồi người về trước đỡ quả bóng do bạn trong đội tung ở trước mặt rồi tiếp tục di</p>	<p>2-3'</p>	<p>- GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài.</p>	<p>- HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV.</p> <div data-bbox="1102 920 1533 1624" data-label="Image"> </div> <p>Hình 7. Sơ đồ trò chơi Ai nhanh hơn</p>

<p>chuyển tới vạch đích cuối sân để bạn tiếp theo thực hiện. Người nào đỡ không trúng bóng phải quay lại vạch xuất phát để thực hiện lại từ đầu. Đội nào hoàn thành trước là đội chiến thắng (H.7).</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 vận dụng được kĩ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay 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 nhào người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng kĩ thuật nhào người đỡ bóng bằng một 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 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 kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.

- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kĩ thuật nhào người
--	------	--	---

nhà: Ôn tập kĩ thuật nhòai người đỡ bóng bằng một tay		học: kĩ thuật nhòai người đỡ bóng bằng một tay	đỡ bóng bằng một tay
---	--	--	----------------------

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển và chuyên bóng

Tiết 2 (PPCT 2): Kĩ thuật nhòai người đỡ bóng bằng một tay:

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được: Bài tập hình thành kĩ thuật nhòai người đỡ bóng bằng một tay:
- + Tại chỗ thực hiện mô phỏng động tác nhòai người đỡ bóng; đi chậm kết hợp nhòai người đỡ bóng
- + Thực hiện kĩ thuật nhòai người đỡ bóng
- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật nhòai người đỡ bóng bằng một tay trong bóng chuyên.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kĩ thuật.

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 các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyên.

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
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 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 ngang, giãn	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của



+ 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 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:

a. Khởi động chung:

+ Xoay các khớp (H1)

+ Các động tác căng cơ (H2)

b. Khởi chuyên môn:

Các động tác di chuyển (H3)

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.

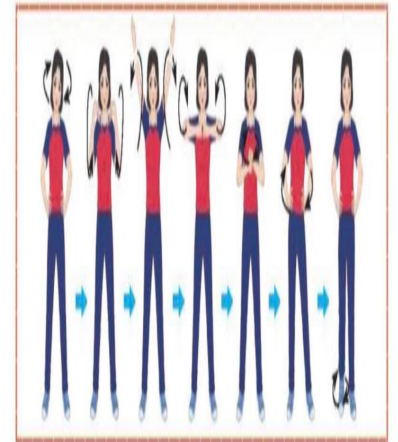
- Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.

- 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.

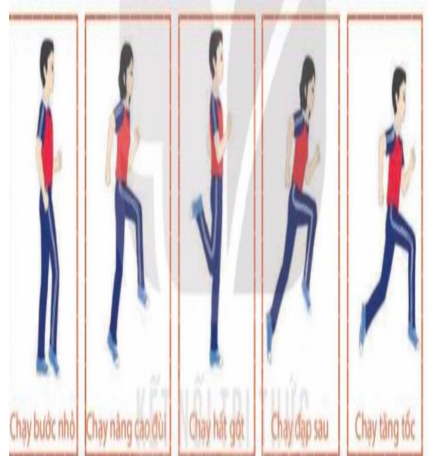
GV.



Hình 1. Xoay các khớp



Hình 2. Các động tác căng cơ



Hình 3. Các động tác di chuyển

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0')

3. Hoạt động luyện tập:(28-30')

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 nhoài người đỡ bóng bằng một tay:

+ Ôn: tại chỗ thực hiện mô phỏng động tác nhoài người đỡ bóng; đi chậm kết hợp nhoài người đỡ bóng

+ Học: Thực hiện kĩ thuật nhoài người đỡ 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>Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân</p> <p>Bài tập 1: Tại chỗ thực hiện mô phỏng động tác nhoài người đỡ bóng: HS thực hiện động tác nhoài người đỡ bóng theo hiệu lệnh của người chỉ huy.</p> <p>Bài tập 2: Đi chậm kết hợp nhoài người đỡ bóng: HS di chuyển chậm, kết hợp thực hiện mô phỏng động tác nhoài người về trước đỡ bóng theo hiệu lệnh của người chỉ huy..</p>	9-10'	<ul style="list-style-type: none">- 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 phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 1, 2- 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.	- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
<p>Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi</p>	7-8'	- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau,	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo

<p>Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét, hỗ trợ nhau thực hiện đúng động tác ngoài người đỡ bóng khi tham gia bài tập 2</p>		<p>nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 2 - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát, sửa sai cho HS. 	<p>sự hướng dẫn của GV.</p>
<p>Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm</p> <p>Bài tập 3: Thực hiện kỹ thuật ngoài người đỡ bóng: Người tập đứng đối diện nhau từng đôi một cách nhau 4 – 5 m. Một người tung bóng trước mặt, người đối diện bước ngoài người về trước để đỡ bóng. Thực hiện khoảng 5 – 7 lần thì đổi nhiệm vụ cho nhau.</p> <p>Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên</p>	<p>10-12'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ 	<p>- HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</p>

cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 1, 2, 3		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...	
<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 vận dụng được kỹ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay 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 kỹ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng kỹ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
<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 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 kỹ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.</p>			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kỹ thuật nhoài người

nhà: Ôn tập kĩ thuật nhòai người đỡ bóng bằng một tay		học: kĩ thuật nhòai người đỡ bóng bằng một tay	đỡ bóng bằng một tay
---	--	--	----------------------

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển và chuyên bóng

Tiết 3 (PPCT 3): Kĩ thuật nhòai người đỡ bóng bằng một tay:

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được: Bài tập hình thành kĩ thuật nhòai người đỡ bóng bằng một tay:
- + Tại chỗ thực hiện mô phỏng động tác nhòai người đỡ bóng; đi chậm kết hợp nhòai người đỡ bóng
- + Thực hiện kĩ thuật nhòai người đỡ bóng
- Trò chơi: Chạy đổi hướng
- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật nhòai người đỡ bóng bằng một tay trong bóng chuyên.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kĩ thuật.

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 TDDT: Vận dụng được các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyên.

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
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 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	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên



+ 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:

a. Khởi động chung:

+ Xoay các khớp (H1)

+ Các động tác căng cơ (H2)

b. Khởi chuyên môn:

Các động tác di chuyển

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.

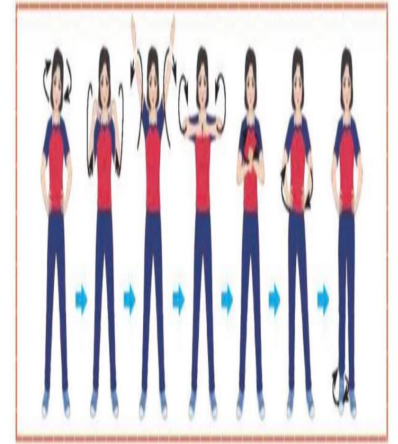
- Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.

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

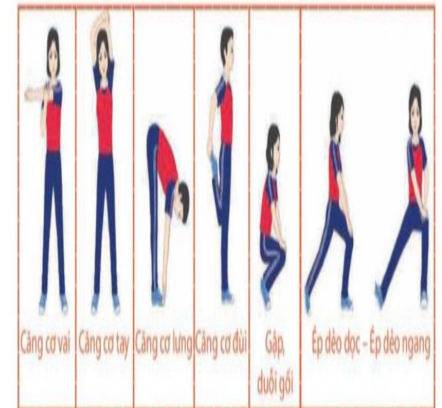
- GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.

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

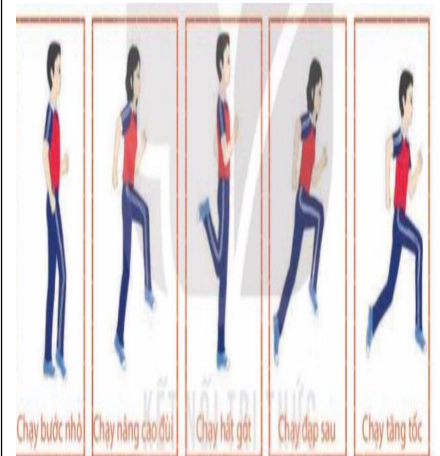
môn theo hướng dẫn của GV.



Hình 1. Xoay các khớp



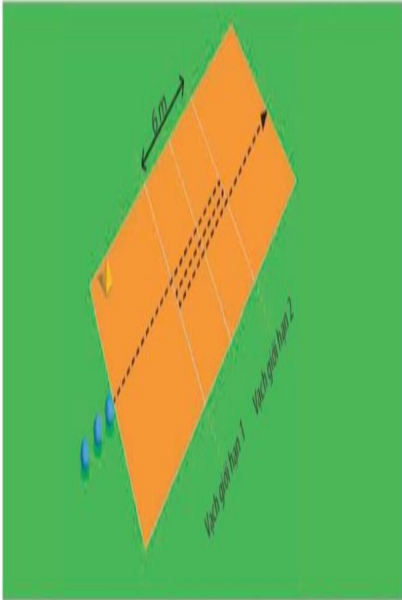
Hình 2. Các động tác căng cơ



Hình 3. Các động tác di chuyển

(H3)			
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0')			
<p>3. Hoạt động luyện tập:(28-30')</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> <ul style="list-style-type: none"> - Bài tập hình thành kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay: + Ôn: tại chỗ thực hiện mô phỏng động tác nhoài người đỡ bóng; đi chậm kết hợp nhoài người đỡ bóng; Thực hiện kĩ thuật nhoài người đỡ bóng - Trò chơi: Chạy đổi hướng <p>c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện</p>			
<p>Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân</p> <p>Bài tập 1: Tại chỗ thực hiện mô phỏng động tác nhoài người đỡ bóng: HS thực hiện động tác nhoài người đỡ bóng theo hiệu lệnh của người chỉ huy.</p> <p>Bài tập 2: Đi chậm kết hợp nhoài người đỡ bóng: HS di chuyển chậm, kết hợp thực hiện mô phỏng động tác nhoài người về trước đỡ bóng theo hiệu lệnh của người chỉ huy..</p>	9-10'	<ul style="list-style-type: none"> - 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 phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 1, 2 - 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 	- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

		tác.	
<p>Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi</p> <p>Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét, hỗ trợ nhau thực hiện đúng động tác ngoài người đỡ bóng khi tham gia bài tập 2</p>	7-8'	<ul style="list-style-type: none"> - 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 thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 2 - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát, sửa sai cho HS. 	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
<p>Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm</p> <p>Bài tập 3: Thực hiện kỹ thuật ngoài người đỡ bóng: Người tập đứng đối diện nhau từng đôi một cách nhau 4 – 5 m. Một người tung bóng trước mặt, người đối diện bước ngoài người về trước để đỡ bóng. Thực hiện khoảng 5 – 7 lần thì</p>	10-12'	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến 	- HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

<p>đổi nhiệm vụ cho nhau.</p> <p>Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 1, 2, 3</p>		<p>hành luyện tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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... 	
<p>Trò chơi: “Chạy đổi hướng”:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Dụng cụ: Còi, sân bóng chuyền. + Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp hàng dọc đứng ở vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh, người chơi đứng đầu hàng chạy nhanh đến vạch giới hạn thứ 2 rồi chạy lùi về vạch giới hạn thứ 1 (khoảng cách 2 vạch giới hạn là 6 m), sau đó di chuyển nhanh vượt qua vạch cuối sân đối diện, lúc này người đồng đội tiếp theo sẽ bắt đầu thực hiện lượt chạy của mình. Đội 	<p>2-3’</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV.  <p>Hình 4. Sơ đồ trò chơi Chạy đổi hướng</p>

<p>nào hoàn thành trước là đội chiến thắng (H.4).</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 vận dụng được kĩ thuật nhào người đỡ bóng bằng một 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 kĩ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày</p>	<p>2-3'</p>	<p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>	<p>- HS vận dụng kĩ thuật nhào người đỡ bóng bằng một 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.

<p>b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà 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 kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.</p>			
<p>- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.</p> <p>- Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay</p>	4-5'	<p>- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.</p> <p>- Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay</p>	<p>- Thực hiện các động tác thả lỏng</p> <p>- Ôn kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay</p>

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển và chuyền bóng

Tiết 4 (PPCT 4): Kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay:

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được: Bài tập củng cố các bước di chuyển cơ bản:
- + Di chuyển về phía trước
- + Di chuyển ngang chạm vật
- Trò chơi: Ai nhanh hơn
- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay trong bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kĩ thuật.

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 các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

3. Về phẩm chất:


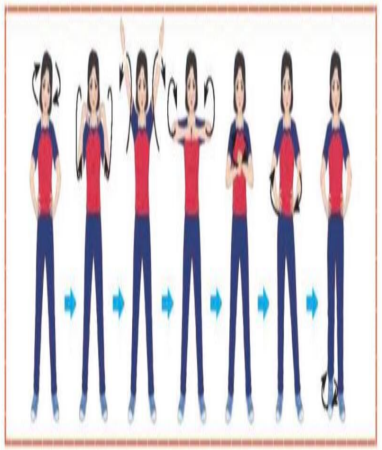

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

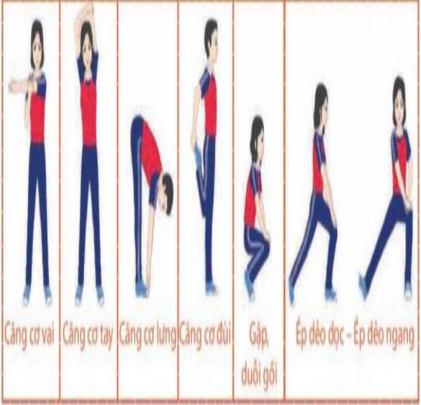
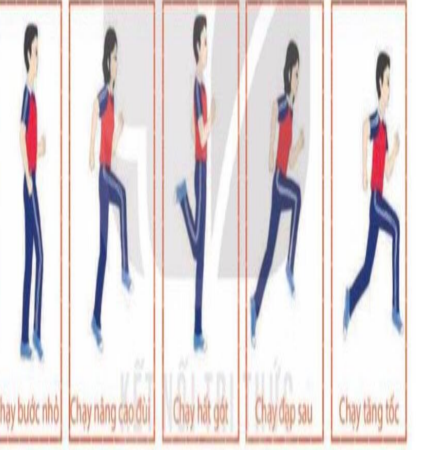
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

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

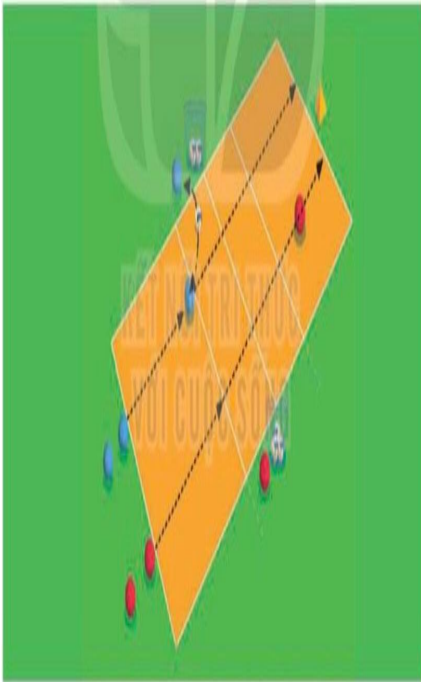
2. Học sinh: Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh thân thể sạch sẽ.

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>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 cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. <p>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>			
<p>1.1. Nhận lớp</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"> - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. 	6-8'	<ul style="list-style-type: none"> * 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 động tác di 	<ul style="list-style-type: none"> * Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  <p style="text-align: center;">Hình 1. Xoay các khớp</p>
<p>1.2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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"> a. Khởi động chung: <ul style="list-style-type: none"> + Xoay các khớp (H1) + Các động tác căng cơ (H2) b. Khởi chuyên môn: Các động tác di chuyển (H3) 		<p>chuyển.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	 <p>Hình 2. Các động tác căng cơ</p>  <p>Hình 3. Các động tác di chuyển</p>
<p>2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0')</p>			
<p>3. Hoạt động luyện tập:(28-30')</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> <ul style="list-style-type: none"> - Bài tập củng cố các bước di chuyển cơ bản: <ul style="list-style-type: none"> + Di chuyển về phía trước + Di chuyển ngang chạm vật - Trò chơi: Ai nhanh hơn <p>c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện</p>			
<p>Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân</p>	<p>12-14'</p>	<p>- GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ</p>	<p>- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội</p>

<p>Bài tập 1: Di chuyển về phía trước: Người tập sử dụng các bước di chuyển (bước thường, bước lướt) để thực hiện di chuyển tiến về trước đoạn đường 10 – 15 m.</p> <p>Bài tập 2: Di chuyển ngang chạm vật: Người tập đứng tại vạch quy định. Khi có hiệu lệnh thực hiện động tác di chuyển bằng bước lướt ngang sang hai bên chạm vào cọc hình nón đặt cách nhau 3 – 4 m</p>		<p>chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 1, 2 - 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. 	<p>dung theo sự hướng dẫn của GV.</p>
<p>Nhiệm vụ 2: Luyện tập nhóm</p> <p>Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 1, 2</p>	<p>12-14'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

		<p>- 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...</p>	
<p><i>Trò chơi hỗ trợ động tác nhòai người đỡ bóng bằng một tay: “Ai nhanh hơn”:</i> + Mục đích: Tăng khả năng phản xạ, linh hoạt của cơ thể, phát triển khả năng phối hợp vận động và khéo léo khi thực hiện động tác nhòai người đỡ bóng bằng một tay. + Dụng cụ: Bóng, còi, rô. + Cách thực hiện: Chia số người chơi thành hai đội đều nhau, xếp thành hàng dọc ở sau vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh của người chỉ huy, người đầu hàng di chuyển nhanh lên vạch 3 m và thực hiện động tác nhòai</p>	<p>2-3’</p>	<p>- GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài.</p>	<p>- HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV.</p>  <p>Hình 7. Sơ đồ trò chơi Ai nhanh hơn</p>

<p>người về trước đỡ quả bóng do bạn trong đội tung ở trước mặt rồi tiếp tục di chuyển tới vạch đích cuối sân để bạn tiếp theo thực hiện. Người nào đỡ không trúng bóng phải quay lại vạch xuất phát để thực hiện lại từ đầu. Đội nào hoàn thành trước là đội chiến thắng (H.7).</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 vận dụng được kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một 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 kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày</p>	<p>2-3'</p>	<p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>	<p>- HS vận dụng kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một 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 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 kỹ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.

<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: Ôn tập kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay 	<p>4-5'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay
---	-------------	--	--

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

Chủ đề 2: Kỹ thuật di chuyển và chuyền bóng

Tiết 5 (PPCT 5): Kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay:

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được: Bài tập củng cố các bước di chuyển cơ bản:
 - + Di chuyển về phía trước; di chuyển ngang chạm vật
 - + Di chuyển liên hoàn
- Trò chơi: Chạy đổi hướng
- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay trong bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kỹ thuật.

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 các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chày.

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

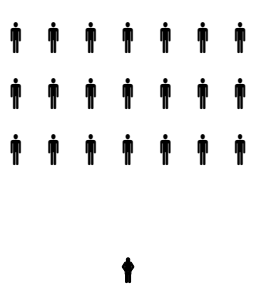
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

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 chày.

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 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	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	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

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:

a. Khởi động chung:

+ Xoay các khớp (H1)

+ Các động tác căng cơ (H2)

b. Khởi chuyên môn:

Các động tác di chuyển (H3)

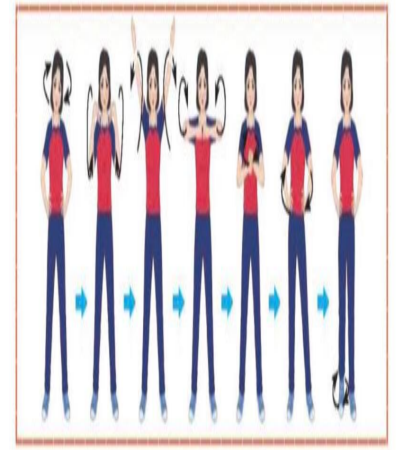
hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.

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

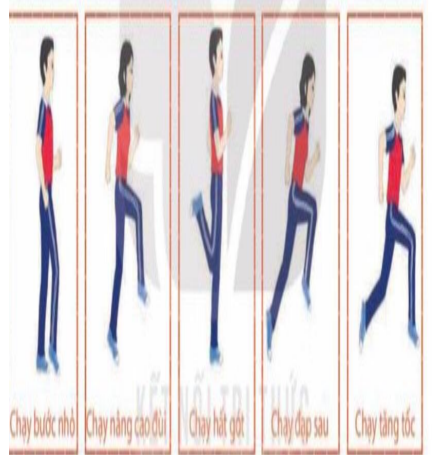
- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.



Hình 1. Xoay các khớp



Hình 2. Các động tác căng cơ



Hình 3. Các động tác di chuyển

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0')

3. Hoạt động luyện tập:(28-30')

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

b. Nội dung:

- Bài tập củng cố các bước di chuyển cơ bản:

+ Di chuyển về phía trước

+ Di chuyển ngang chạm vật

+ Di chuyển liên hoàn

- Trò chơi: Chạy đổi hướng

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>Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân</p> <p><i>Bài tập 1: Di chuyển về phía trước:</i></p> <p>Người tập sử dụng các bước di chuyển (bước thường, bước lướt) để thực hiện di chuyển tiến về trước đoạn đường 10 – 15 m.</p> <p><i>Bài tập 2: Di chuyển ngang chạm vật:</i></p> <p>Người tập đứng tại vạch quy định. Khi có hiệu lệnh thực hiện động tác di chuyển bằng bước lướt ngang sang hai bên chạm vào cọc hình nón đặt cách nhau 3 – 4 m</p> <p><i>Bài tập 3: Di chuyển liên hoàn:</i></p>	12-14'	<p>- 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.</p> <p>- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 1, 2, 3</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>- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</p>
---	--------	--	---

<p>Người tập xếp hàng dọc đứng tại vạch cuối sân, khi có hiệu lệnh thực hiện di chuyển bằng bước lướt đến vạch giữa sân rồi vòng trái đồng thời thay đổi bước di chuyển (di chuyển ngang hoặc chéo) để quay lại vạch cuối sân. Có thể thực hiện liên tục nhiều lần tùy theo năng lực vận động của người tập</p>			
<p>Nhiệm vụ 2: Luyện tập nhóm</p> <p>Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 1, 2, 3</p>	<p>12-14'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

		<p>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...</p>	
<p>Trò chơi: “Chạy đổi hướng”:</p> <p>+ Dụng cụ: Còi, sân bóng chuyền.</p> <p>+ Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp hàng dọc đứng ở vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh, người chơi đứng đầu hàng chạy nhanh đến vạch giới hạn thứ 2 rồi chạy lùi về vạch giới hạn thứ 1 (khoảng cách 2 vạch giới hạn là 6 m), sau đó di chuyển nhanh vượt qua vạch cuối sân đối diện, lúc này người đồng đội tiếp theo sẽ bắt đầu thực hiện lượt chạy của mình. Đội nào hoàn thành trước là đội chiến thắng (H.4).</p>	<p>2-3’</p>	<p>- GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài.</p>	<p>- HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV.</p> <div data-bbox="1114 909 1517 1509" data-label="Image"> </div> <p>Hình 4. Sơ đồ trò chơi Chạy đổi hướng</p>
<p>4. Hoạt động vận dụng: (2-3’)</p> <p>a. Mục tiêu: củng cố lại kiến thức đã học.</p>			

b. Nội dung: GV trình bày vấn đề
 c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kỹ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay 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 nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng kỹ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một 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 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 kỹ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.

- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kỹ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kỹ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kỹ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay
--	------	---	---

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

Chủ đề 2: Kỹ thuật di chuyển và chuyền bóng

Tiết 6 (PPCT 6): Kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay:

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được: Bài tập củng cố các bước di chuyển cơ bản:
 - + Di chuyển về phía trước; di chuyển ngang chạm vật
 - + Di chuyển liên hoàn
- Trò chơi: Ai nhanh hơn
- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay trong bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kỹ thuật.

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 các bước di chuyển 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
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 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.	* 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:



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:

a. Khởi động chung:

+ Xoay các khớp (H1)

+ Các động tác căng cơ (H2)

b. Khởi chuyên môn:

Các động tác di chuyển (H3)

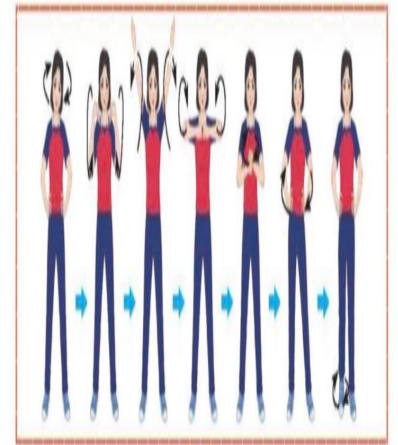
- Khởi chuyên môn:

GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.

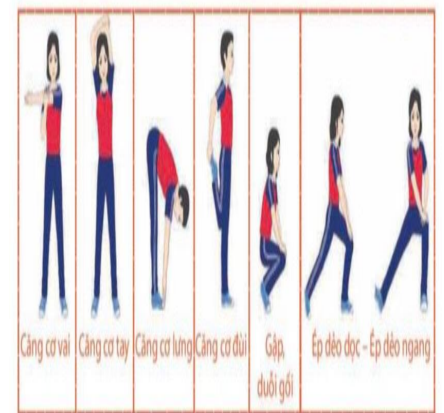
- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

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

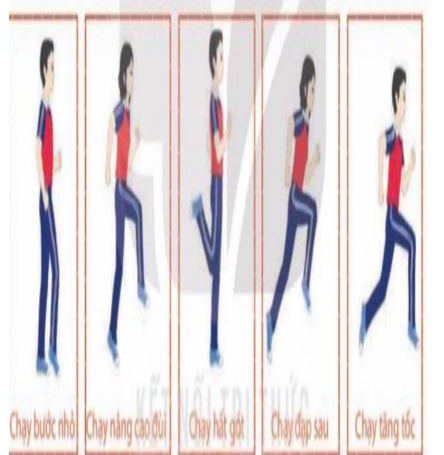
- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.



Hình 1. Xoay các khớp



Hình 2. Các động tác căng cơ



Hình 3. Các động tác di chuyển

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0')

3. Hoạt động luyện tập:(28-30')

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

b. Nội dung:

- Bài tập củng cố các bước di chuyển cơ bản:

+ Di chuyển về phía trước

+ Di chuyển ngang chạm vật

+ Di chuyển liên hoàn

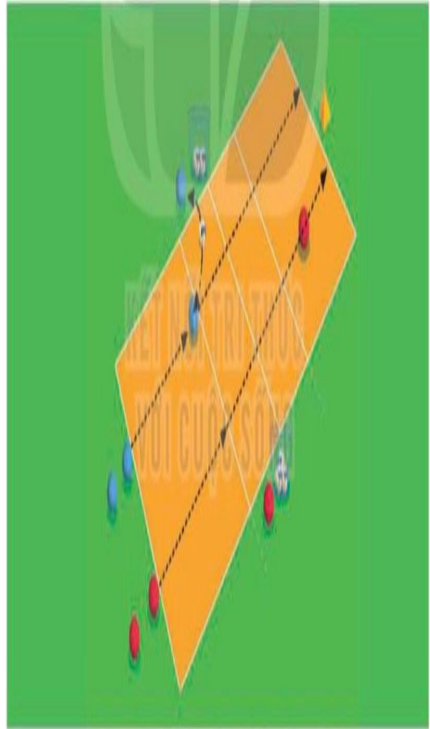
- Trò chơi: Ai nhanh hơn

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>Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân</p> <p><i>Bài tập 1: Di chuyển về phía trước:</i></p> <p>Người tập sử dụng các bước di chuyển (bước thường, bước lướt) để thực hiện di chuyển tiến về trước đoạn đường 10 – 15 m.</p> <p><i>Bài tập 2: Di chuyển ngang chạm vật:</i></p> <p>Người tập đứng tại vạch quy định. Khi có hiệu lệnh thực hiện động tác di chuyển bằng bước lướt ngang sang hai bên chạm vào cọc hình nón đặt cách nhau 3 – 4 m</p> <p><i>Bài tập 3: Di chuyển liên hoàn:</i></p>	12-14'	<p>- 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.</p> <p>- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 1, 2, 3</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>- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</p>
---	--------	--	---

<p>Người tập xếp hàng dọc đứng tại vạch cuối sân, khi có hiệu lệnh thực hiện di chuyển bằng bước lướt đến vạch giữa sân rồi vòng trái đồng thời thay đổi bước di chuyển (di chuyển ngang hoặc chéo) để quay lại vạch cuối sân. Có thể thực hiện liên tục nhiều lần tùy theo năng lực vận động của người tập</p>			
<p>Nhiệm vụ 2: Luyện tập nhóm</p> <p>Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 1, 2, 3</p>	<p>12-14'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

		<p>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...</p>	
<p>Trò chơi hỗ trợ động tác nhồi người đỡ bóng bằng một tay: “Ai nhanh hơn”:</p> <p>+ Mục đích: Tăng khả năng phản xạ, linh hoạt của cơ thể, phát triển khả năng phối hợp vận động và khéo léo khi thực hiện động tác nhồi người đỡ bóng bằng một tay.</p> <p>+ Dụng cụ: Bóng, còi, rô.</p> <p>+ Cách thực hiện: Chia số người chơi thành hai đội đều nhau, xếp thành hàng dọc ở sau vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh của người chỉ huy, người đầu hàng di chuyển nhanh lên vạch 3 m và thực hiện động tác nhồi người về trước đỡ quả bóng do bạn trong đội tung ở trước mặt rồi tiếp tục di chuyển tới vạch đích cuối</p>	<p>2-3’</p>	<p>- GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài.</p>	<p>- HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV.</p>  <p>Hình 7. Sơ đồ trò chơi Ai nhanh hơn</p>

<p>sân để bạn tiếp theo thực hiện. Người nào đỡ không trúng bóng phải quay lại vạch xuất phát để thực hiện lại từ đầu. Đội nào hoàn thành trước là đội chiến thắng (H.7).</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 vận dụng được kỹ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một 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 kỹ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày</p>	<p>2-3'</p>	<p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>	<p>- HS vận dụng kỹ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một 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 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 kỹ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.

<p>- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kỹ thuật nhoài</p>	<p>4-5'</p>	<p>- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã</p>	<p>- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kỹ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay</p>
---	-------------	--	---

người đỡ bóng bằng một tay		học: kĩ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay	
----------------------------	--	---	--

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển và chuyền bóng

Tiết 7 (PPCT 7): Kĩ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay:

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được: Bài tập củng cố các bước di chuyển cơ bản:
- + Di chuyển về phía trước; di chuyển ngang chạm vật ; Di chuyển liên hoàn
- + Di chuyển bắt bóng
- Trò chơi: Chạy đổi hướng
- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay trong bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kĩ thuật.

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 các bước di chuyển 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
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 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	* 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: 			



1.2. Khởi động

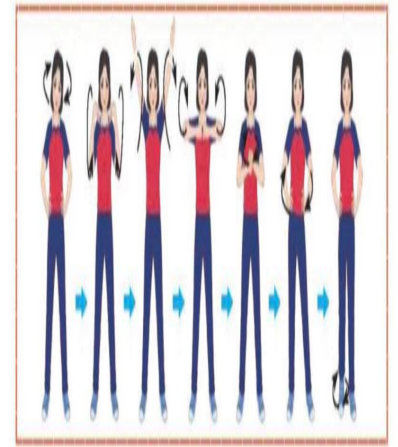
- Cự ly giãn cách một sải tay
- GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ
- GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.
- GV hướng dẫn HS:
 - a. Khởi động chung:
 - + Xoay các khớp (H1)
 - + Các động tác căng cơ (H2)
 - b. Khởi chuyên môn:
 - Các động tác di chuyển (H3)

động tác 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.

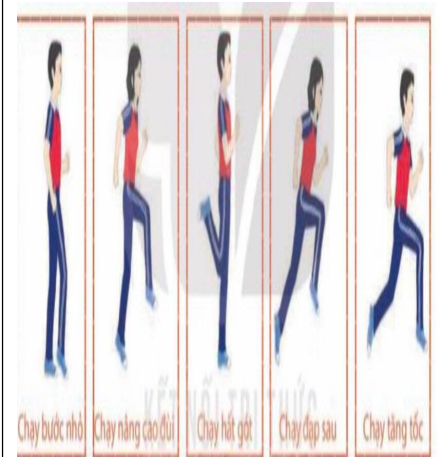
- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.



Hình 1. Xoay các khớp



Hình 2. Các động tác căng cơ



Hình 3. Các động tác di chuyển

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0')

3. Hoạt động luyện tập:(28-30')

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

b. Nội dung:

- Bài tập củng cố các bước di chuyển cơ bản:

+ Di chuyển về phía trước; di chuyển ngang chạm vật ; Di chuyển liên hoàn

+ Di chuyển bắt bóng

- Trò chơi: Chạy đổi hướng

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

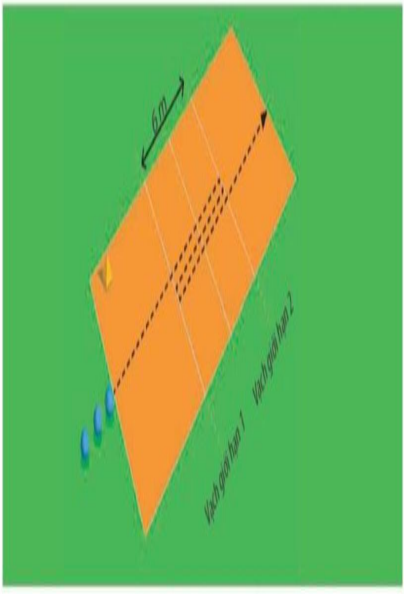
<p>Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân</p> <p><i>Bài tập 1: Di chuyển về phía trước:</i></p> <p>Người tập sử dụng các bước di chuyển (bước thường, bước lướt) để thực hiện di chuyển tiến về trước đoạn đường 10 – 15 m.</p> <p><i>Bài tập 2: Di chuyển ngang chạm vật:</i></p> <p>Người tập đứng tại vạch quy định. Khi có hiệu lệnh thực hiện động tác di chuyển bằng bước lướt ngang sang hai bên chạm vào cọc hình nón đặt cách nhau 3 – 4 m</p> <p><i>Bài tập 3: Di chuyển liên hoàn:</i></p> <p>Người tập xếp hàng dọc</p>	8-9'	<ul style="list-style-type: none">- 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 phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 1, 2, 3- 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.	<ul style="list-style-type: none">- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
---	------	--	--

<p>đứng tại vạch cuối sân, khi có hiệu lệnh thực hiện di chuyển bằng bước lướt đến vạch giữa sân rồi vòng trái đồng thời thay đổi bước di chuyển (di chuyển ngang hoặc chéo) để quay lại vạch cuối sân. Có thể thực hiện liên tục nhiều lần tùy theo năng lực vận động của người tập</p>			
<p>Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi: <i>Bài tập 4: Di chuyển bắt bóng:</i> Hai người đứng đối diện cách nhau 6m, một người tung bóng lần lượt sang bên phải, trái, trước, sau người đối diện. Người này di chuyển bắt bóng rồi ném trả lại cho người tung bóng. Thực hiện khoảng 2 phút thì đổi nhiệm vụ cho nhau (có thể tăng cự li tung bóng).</p>	<p>8-9'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 2 - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát, sửa sai cho HS. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

<p>Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm</p> <p>Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 1, 2, 3</p>	8-9'	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - 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... 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
<p>Trò chơi: “Chạy đổi hướng”:</p> <p>+ Dụng cụ: Còi, sân bóng chuyền.</p> <p>+ Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp hàng dọc đứng ở vạch cuối sân. Khi</p>	2-3'	<ul style="list-style-type: none"> - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV.

có hiệu lệnh, người chơi đứng đầu hàng chạy nhanh đến vạch giới hạn thứ 2 rồi chạy lùi về vạch giới hạn thứ 1 (khoảng cách 2 vạch giới hạn là 6 m), sau đó di chuyển nhanh vượt qua vạch cuối sân đối diện, lúc này người đồng đội tiếp theo sẽ bắt đầu thực hiện lượt chạy của mình. Đội nào hoàn thành trước là đội chiến thắng (H.4).

chơi chính thức. GV làm trọng tài.



Hình 4. Sơ đồ trò chơi Chạy đổi hướng

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 vận dụng được kỹ thuật nòng người đỡ bóng bằng một tay 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 nòng người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày

2-3'

- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật nòng người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

- HS vận dụng kỹ thuật nòng người đỡ bóng bằng một 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 kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.

<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: Ôn tập kĩ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay	4-5'	<ul style="list-style-type: none">- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.- Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay	<ul style="list-style-type: none">- Thực hiện các động tác thả lỏng- Ôn kĩ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay
--	------	---	---

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

Tiết 08 (PPCT 08): Kiểm tra thường xuyên:

Kĩ thuật di chuyển bắt bóng

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kĩ thuật di chuyển bắt bóng môn bóng chuyền

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kĩ thuật di chuyển bắt bóng

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.

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 di chuyển bắt bóng trong tập luyện và thi đấu môn bóng chuyên

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
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 theo hướng dẫn của GV.			
d. Tổ chức thực hiện:			

<p>1.1. Nhận lớp</p> <p>Đội hình nhận lớp</p>  <p style="text-align: center;">↑</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. <p>1.2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS khởi động:  <p style="text-align: center;">↑</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 lý HS thực hiện các bài tập khởi động. + Khởi động chung. + Khởi chuyên môn. 	<p style="text-align: center;">8-10'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.
--	--	--	--

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (không có)

3. Hoạt động kiểm tra: (27-29')

- a. Mục tiêu: Học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật di chuyển bắt bóng
- b. Nội dung: Kiểm tra kỹ thuật di chuyển bắt bóng
- c. Sản phẩm học tập: Học sinh thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật di chuyển bắt bóng
- d. Tổ chức hoạt động:

<p>* Kiểm tra kỹ thuật di chuyển bắt bóng:</p> <p>- Chưa đạt:</p> <p>+ Nam: Thực hiện đúng kỹ thuật di chuyển bắt bóng 1-3 lần. Có thể vận dụng kỹ thuật di chuyển bắt bóng trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. Chưa nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.</p> <p>+ Nữ: Thực hiện đúng kỹ thuật di chuyển bắt bóng 1-2 lần. Có thể vận dụng kỹ thuật di chuyển bắt bóng trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. Chưa nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.</p> <p>- Đạt:</p> <p>+ Nam: Thực hiện đúng kỹ</p>	27-29'	- GV nêu yêu cầu bài kiểm tra cho HS thực hiện, đánh giá xếp loại.	- HS lần lượt lên thực hiện yêu cầu bài kiểm tra
--	--------	--	--

<p>thuật di chuyển bắt bóng 4-6 lần. Biết linh hoạt vận dụng kỹ thuật di chuyển bắt bóng trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. Nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.</p> <p>+ Nữ: Thực hiện đúng kỹ thuật di chuyển bắt bóng 2-3 lần. Biết linh hoạt vận dụng kỹ thuật di chuyển bắt bóng trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. Nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.</p>			
<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 kỹ thuật di chuyển bắt bóng 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 di chuyển bắt bóng vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>	<p>2-3'</p>	<p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật di chuyển bắt bóng vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>	<p>- HS vận dụng kỹ thuật di chuyển bắt bóng vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng</p>

		- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).	ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học: (2-3')			
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. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà	2-3'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ kiểm tra. - Ôn lại kiến thức đã học	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

Chủ đề 2: Kỹ thuật di chuyển và chuyền bóng

Tiết 9 (PPCT 09): Kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay:

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được: Bài tập củng cố các bước di chuyển cơ bản:
 - + Di chuyển về phía trước; di chuyển ngang chạm vật ; Di chuyển liên hoàn
 - + Di chuyển bắt bóng
- Trò chơi: Chạy đổi hướng
- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay trong bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kĩ thuật.

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 các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

3. Về phẩm chất:


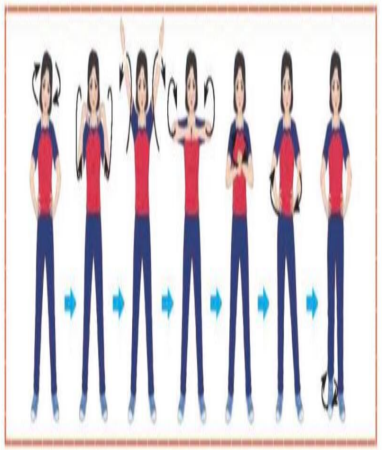

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

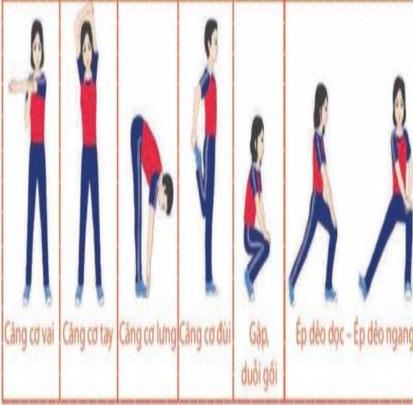
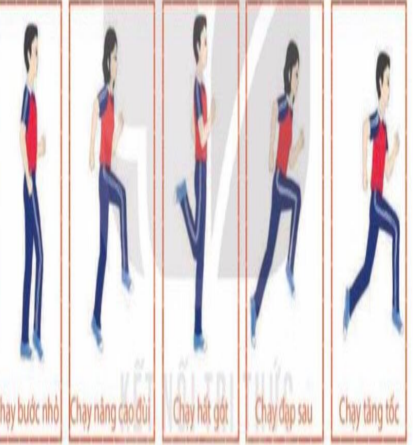
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

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
<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 cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. <p>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>			
<p>1.1. Nhận lớp</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"> - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. 	6-8'	<p>* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 động tác di chuyển. 	<p>* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  <p style="text-align: center;">Hình 1. Xoay các khớp</p>
<p>1.2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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"> a. Khởi động chung: <ul style="list-style-type: none"> + Xoay các khớp (H1) + Các động tác căng cơ (H2) b. Khởi chuyên môn: Các động tác di chuyển (H3) 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	 <p>Hình 2. Các động tác căng cơ</p>  <p>Hình 3. Các động tác di chuyển</p>
<p>2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0')</p>		
<p>3. Hoạt động luyện tập:(28-30')</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> <ul style="list-style-type: none"> - Bài tập củng cố các bước di chuyển cơ bản: + Di chuyển về phía trước; di chuyển ngang chạm vật ; Di chuyển liên hoàn + Di chuyển bắt bóng - Trò chơi: Chạy đổi hướng <p>c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện</p>		
<p>Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân</p>	<p>8-9'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội

Bài tập 1: Di chuyển về phía trước:

Người tập sử dụng các bước di chuyển (bước thường, bước lướt) để thực hiện di chuyển tiến về trước đoạn đường 10 – 15 m.

Bài tập 2: Di chuyển ngang chạm vật:

Người tập đứng tại vạch quy định. Khi có hiệu lệnh thực hiện động tác di chuyển bằng bước lướt ngang sang hai bên chạm vào cọc hình nón đặt cách nhau 3 – 4 m

Bài tập 3: Di chuyển liên hoàn:

Người tập xếp hàng dọc đứng tại vạch cuối sân, khi có hiệu lệnh thực hiện di chuyển bằng bước lướt đến vạch giữa sân rồi vòng trái đồng thời thay đổi bước di chuyển (di chuyển ngang hoặc chéo) để quay lại vạch cuối sân. Có thể thực hiện liên tục nhiều lần tùy theo năng lực vận động của người tập

chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.

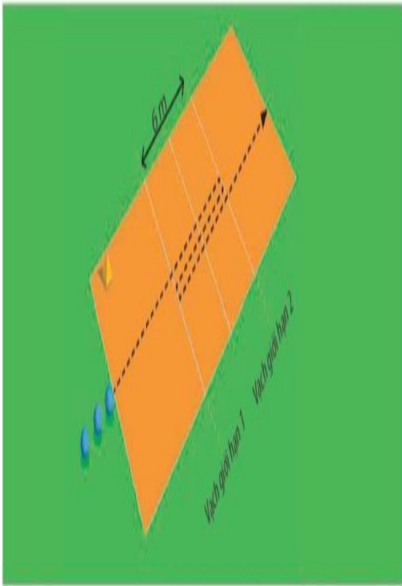
- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 1, 2, 3

- 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.

dung theo sự hướng dẫn của GV.

<p>Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi:</p> <p><i>Bài tập 4: Di chuyển bắt bóng:</i></p> <p>Hai người đứng đối diện cách nhau 6m, một người tung bóng lần lượt sang bên phải, trái, trước, sau người đối diện. Người này di chuyển bắt bóng rồi ném trả lại cho người tung bóng. Thực hiện khoảng 2 phút thì đổi nhiệm vụ cho nhau (có thể tăng cự li tung bóng).</p>	<p>8-9'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 2 - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát, sửa sai cho HS. 	<p>- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</p>
<p>Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm</p> <p>Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 1, 2, 3</p>	<p>8-9'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập 	<p>- HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</p>

		<p>- 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...</p>	
<p>Trò chơi: “Chạy đổi hướng”:</p> <p>+ Dụng cụ: Còi, sân bóng chuyền.</p> <p>+ Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp hàng dọc đứng ở vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh, người chơi đứng đầu hàng chạy nhanh đến vạch giới hạn thứ 2 rồi chạy lùi về vạch giới hạn thứ 1 (khoảng cách 2 vạch giới hạn là 6 m), sau đó di chuyển nhanh vượt qua vạch cuối sân đối diện, lúc này người đồng đội tiếp theo sẽ bắt đầu thực hiện lượt chạy của mình. Đội nào hoàn thành trước là đội</p>	<p>2-3’</p>	<p>- GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài.</p>	<p>- HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV.</p>  <p>Hình 4. Sơ đồ trò chơi Chạy đổi hướng</p>

chiến thắng (H.4).			
--------------------	--	--	--

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 vận dụng được kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay 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 nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một 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 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 kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.

- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay
--	------	---	---

		một tay	
--	--	---------	--

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

Chủ đề 2: Kỹ thuật di chuyển và chuyền bóng

Tiết 10 (PPCT 10): Kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay:

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ: Thực hiện được:

- Bài tập hình thành kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay
- Bài tập củng cố các bước di chuyển cơ bản
- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay trong bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kỹ thuật.

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 các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chày.

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 chày.

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 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 ngang, giãn	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của



+ 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 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:

a. Khởi động chung:

+ Xoay các khớp (H1)

+ Các động tác căng cơ (H2)

b. Khởi chuyên môn:

Các động tác di chuyển (H3)

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.

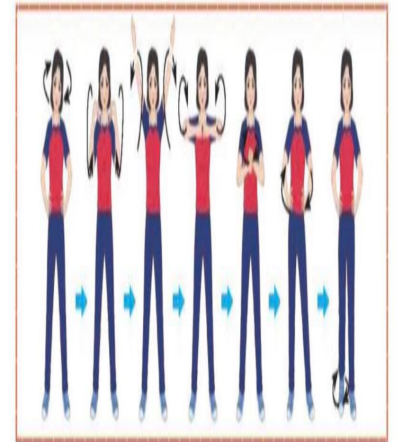
- Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.

- 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.

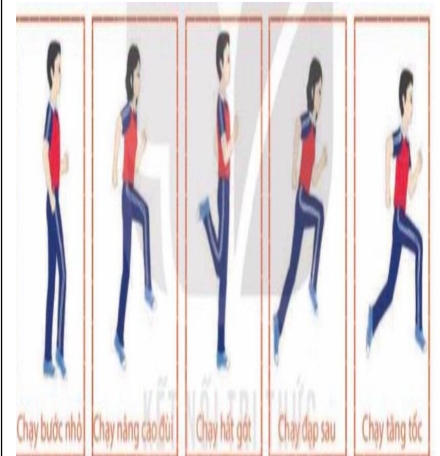
GV.



Hình 1. Xoay các khớp



Hình 2. Các động tác căng cơ



Hình 3. Các động tác di chuyển

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0')

3. Hoạt động luyện tập:(28-30')

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 nhồi người đỡ bóng bằng một tay
- Bài tập củng cố các bước di chuyển cơ bản

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:

Theo hướng dẫn và phân công của giáo viên, người tập chủ động tự thực hiện luyện tập trên lớp hoặc luyện tập ở nhà để làm quen động tác nhồi người đỡ bóng bằng bài tập 1, 2. Các bài tập củng cố kĩ thuật di chuyển 1, 2, 3.

8-9'

- 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 phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: động tác nhồi người đỡ bóng bằng bài tập 1, 2. Các bài tập củng cố kĩ thuật di chuyển 1, 2, 3.
- 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.

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

<p>Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi:</p> <p>Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét, hỗ trợ nhau thực hiện đúng động tác ngoài người đỡ bóng khi tham gia bài tập 2. Bài tập 4 củng cố kỹ thuật di chuyển cơ bản.</p>	<p>8-9'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi: động tác ngoài người đỡ bóng khi tham gia bài tập 2. Bài tập 4 củng cố kỹ thuật di chuyển cơ bản. - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát, sửa sai cho HS. 	<p>- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</p>
<p>Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm</p> <p>Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 1, 2. Các bài tập 1, 2, 3 củng cố kỹ thuật di chuyển cơ bản.</p>	<p>10-12'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể 	<p>- HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</p>

		<p>cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập</p> <p>- 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...</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 vận dụng được kỹ thuật nòng người đỡ bóng bằng một tay 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 nòng người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật nòng người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng kỹ thuật nòng người đỡ bóng bằng một 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

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 kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.

<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: Ôn tập kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay	4-5'	<ul style="list-style-type: none">- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.- Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay	<ul style="list-style-type: none">- Thực hiện các động tác thả lỏng- Ôn kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay
---	------	--	--

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

Chủ đề 2: Kỹ thuật di chuyển và chuyền bóng
Tiết 11 (PPCT 11): Kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu:

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Nắm được Một số điều luật thi đấu môn bóng chuyền
- Thực hiện được: Bài tập hình thành kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu:
 - + Tại chỗ mô phỏng động tác
 - + Tại chỗ tung bắt bóng

- Trò chơi: Đừng làm rơi bóng
- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu bóng chuyên.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kĩ thuật.

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 các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyên.

3. Về phẩm chất:


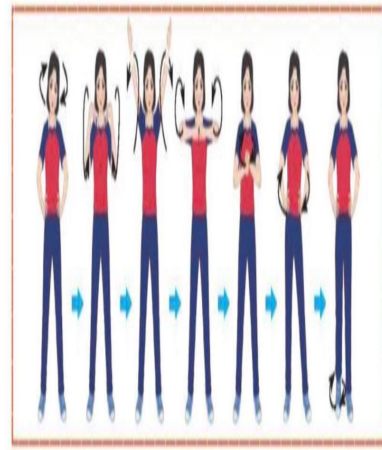

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

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
<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 cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. <p>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>			
<p>1.1. Nhận lớp</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"> - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. 	6-8'	<p>* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 động tác di chuyển. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. 	<p>* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  <p style="text-align: center;">Hình 1. Xoay các khớp</p>
<p>1.2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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:

a. Khởi động chung:

- + Xoay các khớp (H1)
- + Các động tác căng cơ (H2)

b. Khởi chuyên môn:

- Các động tác di chuyển.
- Bài tập khởi động với bóng: Ném bóng qua lại bằng một, hai tay sau đầu, ném bóng bật sàn qua lại bằng một và hai tay (H.8).

- 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.



Hình 2. Các động tác căng cơ



Hình 8. Ném và bắt bóng lần lượt bằng hai tay (a) và một tay (b)

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (8-10')

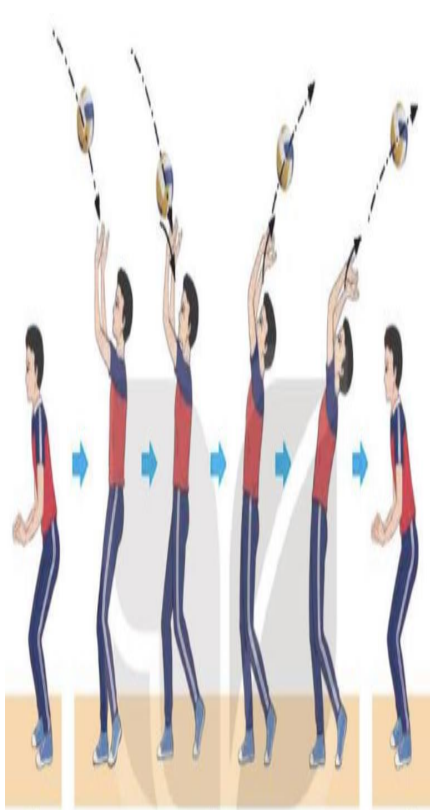
- a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu ; Một số điều luật thi đấu môn bóng chuyền
- b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV.
- c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập đồng loạt kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.
- d. Tổ chức hoạt động:

Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu:
Kĩ thuật chuyền bóng cao

8-10'

- GV làm mẫu theo các bước sau:
+ Lần 1: Thực hiện

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

<p>tay sau đầu thường được người chuyên hai sử dụng nhằm thay đổi hướng bóng tấn công của đội mình gây khó khăn cho đối phương trong việc tổ chức chắn bóng.</p> <p>+ Tư thế chuẩn bị: Đứng tư thế chuẩn bị trung bình hoặc thấp, chân rộng bằng hoặc hơn vai, hai tay co tự nhiên, thân hơi gập về trước, mắt quan sát bóng (H.10a).</p> <p>+ Thực hiện động tác: Từ tư thế chuẩn bị, bước một chân ra sau để giữ thăng bằng, khi xác định điểm rơi của bóng, người tập hạ thấp trọng tâm, hai tay đưa lên cao, sử dụng các ngón tay để tiếp xúc bóng. Sau đó hai chân duỗi mạnh ở khớp gối kết hợp hơi ngã người ra sau, hơi ưỡn ngực và thắt lưng, đồng thời hai tay đưa lên cao và duỗi mạnh ở khớp khuỷu (H.10b).</p> <p>+ Kết thúc: Khi bóng rời tay, thân người và tay tiếp</p>	<p>toàn bộ kỹ thuật động tác</p> <p>+ Lần 2: Thực hiện lại động tác Kỹ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kỹ 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>+ Khi tiếp xúc bóng, cần xoè rộng bàn tay để phân thân các đốt ngón tay tiếp xúc bóng (tránh tiếp xúc bóng chỉ bằng các đầu ngón tay), vị trí tiếp xúc bóng ở trước và trên trán khoảng 10 – 20 cm.</p> <p>+ Khi chuyển bóng cần</p>	<p>- HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV</p>  <p>Hình 10. Kỹ thuật chuyển bóng cao tay sau đầu</p>
--	--	--

tục vươn duỗi hết ra sau theo hướng bóng đi. Sau đó nhanh chóng về tư thế chuẩn bị và tiếp tục thực hiện những động tác tiếp theo (H.10c).

*** Một số điều luật thi đấu môn bóng chuyền:**

1.1. Số lần ngừng hợp lệ (Điều 15):

- Mỗi hiệp một đội được xin ngừng tối đa 2 lần hội ý và 6 lần thay người.
- Chỉ có huấn luyện viên trưởng và đội trưởng trên sân (khi huấn luyện viên trưởng vắng mặt) mới được phép xin ngừng trận đấu.
- Thời gian một lần hội ý bình thường dài 30 giây.

1.2. Giới hạn của việc thay người:

- Một vận động viên của đội hình chính thức có thể được thay ra sân và lại thay vào sân, nhưng trong một hiệp chỉ được một lần và phải đúng vị trí của mình trong đội hình đã đăng kí ở phiếu báo trước đó.

chú ý góc độ hướng chuyển động của tay để bóng đi đúng hướng, điều chỉnh góc độ bay của bóng bằng động tác tay kết hợp với độ uốn của thân người.

+ Khi chuyền bóng cần phối hợp lực đạp chân với tay đẩy bóng đi để bóng đi được xa.

- GV nêu Một số điều luật thi đấu môn bóng chuyền

- HS chú ý lắng nghe

<p>– Một vận động viên dự bị được vào sân thay cho một vận động viên chính thức 1 lần trong 1 hiệp và chỉ được thay ra bằng chính vận động viên chính thức đã thay.</p>			
---	--	--	--

3. Hoạt động luyện tập:(18-20')

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 chuyên bóng cao tay sau đầu:

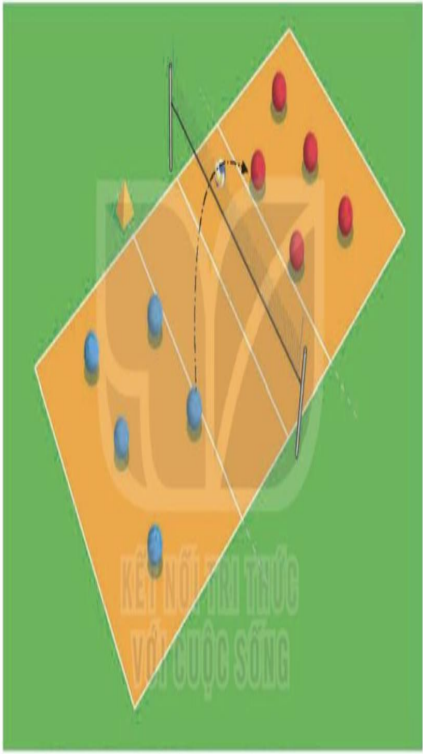
- + Tại chỗ mô phỏng động tác
- + Tại chỗ tung bắt bóng
- Trò chơi: Đứng làm rơi bóng

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 cá nhân</p> <p>- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây:</p> <p>Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác:</p> <p>Người tập thực hiện mô phỏng chuyên bóng cao tay sau đầu.</p> <p><i>Bài tập 2: Tại chỗ tung bắt bóng:</i></p> <p>Người tập đứng tư thế chuẩn bị, tự tung bóng lên cao, đồng thời ngã người ra</p>	<p>5-6'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 1, 2 - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực 	<p>- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</p>
--	-------------	--	---

sau tiếp xúc bóng trên đỉnh đầu.		hiện đúng, đủ các động tác.	
<p>Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi</p> <p>Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét, giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi chuyển bóng cao tay sau đầu khi tham gia bài tập 1:</p> <p><i>Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác:</i></p> <p>Người tập thực hiện mô phỏng chuyển bóng cao tay sau đầu.</p>	5-6'	<ul style="list-style-type: none"> - 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 thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 1 - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát, sửa sai cho HS. 	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
<p>Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm</p> <p>Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo phân công và hướng dẫn của giáo viên luân phiên thực hiện bài tập 1, 2:</p> <p><i>Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác:</i></p> <p>Người tập thực hiện mô</p>	5-6'	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ 	- HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

<p>phông chuyên bóng cao tay sau đầu.</p> <p><i>Bài tập 2: Tại chỗ tung bắt bóng:</i></p> <p>Người tập đứng tư thế chuẩn bị, tự tung bóng lên cao, đồng thời ngã người ra sau tiếp xúc bóng trên đỉnh đầu.</p>		<p>luyện tập,...) để tiến hành luyện tập</p> <p>- 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...</p>	
<p>Trò chơi : “Đùng làm rơi bóng”:</p> <p>+ Dụng cụ: Bóng chuyên, sân tập, còi, lưới.</p> <p>+ Cách thực hiện: Chia số người chơi thành hai đội đều nhau, đứng đối diện ở hai bên sân bóng chuyên. Khi có hiệu lệnh, hai đội luân phiên chuyền bóng qua lại sao cho bóng qua sân đối phương, không hạn chế số lần chạm bóng của mỗi đội. Đội nào để bóng chạm mặt sân của mình hoặc chuyền bóng rơi ngoài sân đối phương là đội thua cuộc và phải ra ngoài để đội khác</p>	<p>2-3’</p>	<p>- GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài.</p>	<p>- HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV.</p>  <p>Hình 9. Sơ đồ trò chơi Đùng làm rơi bóng</p>

vào (H.9).			
<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 vận dụng được kỹ thuật chuyên bóng cao tay sau đầu 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 kỹ thuật chuyên bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật chuyên bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng kỹ thuật chuyên bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
<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 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 kỹ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.</p>			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kỹ thuật chuyên bóng cao tay sau đầu	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kỹ thuật chuyên bóng cao tay sau đầu	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kỹ thuật chuyên bóng cao tay sau đầu

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

**Tiết 12 (PPCT 12): Kiểm tra thường xuyên:
Kĩ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay**

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kĩ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay môn bóng chuyên

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kĩ thuật nhào người đỡ bóng bằng một 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.

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 TDDT: Vận dụng được kĩ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay trong tập luyện và thi đấu môn bóng chuyên

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
<p>1. Hoạt động mở đầu: (8-10')</p> <p>a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.</p> <p>b. Nội dung: 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 theo hướng dẫn của GV.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>			
<p>1.1. Nhận lớp</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>	8-10'	- GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.	
<p>1.2. Khởi động</p> <p>- GV cho HS khởi động:</p>  <p style="text-align: center;">↑</p> <p>- Cự ly giãn cách một sải tay</p> <p>- GV kết hợp với cán sự lớp</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	- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

<p>hướng dẫn học sinh khởi động kỹ</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. + Khởi động chung. + Khởi chuyên môn. 		<p>khởi động xoay các khớp và căng cơ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	
---	--	--	--

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (không có)

3. Hoạt động kiểm tra: (27-29')

- a. Mục tiêu: Học sinh thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay
- b. Nội dung: Kiểm tra kĩ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay
- c. Sản phẩm học tập: Học sinh thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay
- d. Tổ chức hoạt động:

<p>* Kiểm tra kĩ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chưa đạt: + Nam: Thực hiện đúng kĩ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay 1-3 lần. Có thể vận dụng kĩ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. Chưa nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp 	<p>27-29'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV nêu yêu cầu bài kiểm tra cho HS thực hiện, đánh giá xếp loại. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS lần lượt lên thực hiện yêu cầu bài kiểm tra
--	---------------	--	--

<p>đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.</p> <p>+ Nữ: Thực hiện đúng kỹ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay 1-2 lần. Có thể vận dụng kỹ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. Chưa nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.</p> <p>- Đạt:</p> <p>+ Nam: Thực hiện đúng kỹ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay 4-6 lần. Biết linh hoạt vận dụng kỹ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. Nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.</p> <p>+ Nữ: Thực hiện đúng kỹ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay 2-3 lần. Biết linh hoạt vận dụng kỹ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay trong các tình huống cụ thể khi tập</p>			
--	--	--	--

luyện và thi đấu. Nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.			
<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 kỹ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay 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 kỹ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).	- HS vận dụng kỹ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
<p>5. Hoạt động kết thúc tiết học: (2-3')</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>			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà	2-3'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ kiểm tra. - Ôn lại kiến thức đã học	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

Chủ đề 2: Kỹ thuật di chuyển và chuyền bóng
Tiết 13 (PPCT 13): Kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu:

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được:
- + Tại chỗ mô phỏng động tác; tại chỗ tung bắt bóng
- + Tung chuyền bóng cao tay sau đầu
- Trò chơi: Chuyền bóng sau đầu
- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kỹ thuật.

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 các bước di chuyển 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

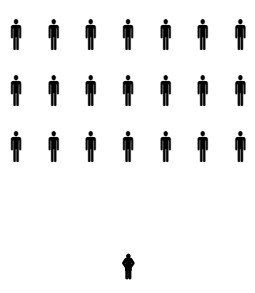
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

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 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 ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

+ 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:

a. Khởi động chung:

+ Xoay các khớp (H1)

+ Các động tác căng cơ (H2)

b. Khởi chuyên môn:

– Các động tác di chuyển.

– Bài tập khởi động với bóng: Ném bóng qua lại bằng một, hai tay sau đầu,

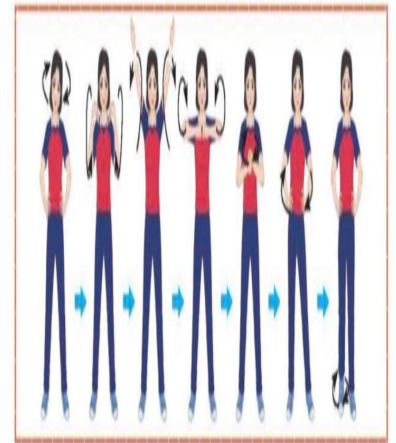
nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.

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

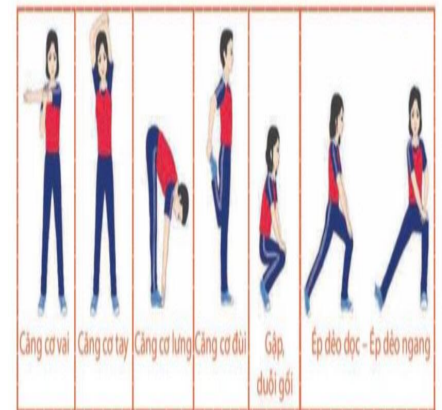
- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

- 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.



Hình 1. Xoay các khớp



Hình 2. Các động tác căng cơ



Hình 8. Ném và bắt bóng lần lượt bằng hai tay (a) và một tay (b)

ném bóng bật sàn qua lại bằng một và hai tay (H.8).			
---	--	--	--

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0')

3. Hoạt động luyện tập:(28-30')

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 cao tay sau đầu:

+ Ôn: tại chỗ mô phỏng động tác; tại chỗ tung bắt bóng

+ Học: Tung chuyền bóng cao tay sau đầu

- Trò chơi: Chuyền bóng sau đầu

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>Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân</p> <p>- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây:</p> <p><i>Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác</i></p> <p><i>Bài tập 2: Tại chỗ tung bắt bóng</i></p> <p><i>Bài tập 3: Tung – chuyền bóng cao tay sau đầu:</i></p> <p>Từng nhóm 3 người tập đứng thẳng hàng, bạn đầu hàng cầm bóng đứng đối diện và tung bóng cho bạn ở giữa để thực hiện chuyền bóng cao tay sau đầu cho</p>	<p>8-9'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 1, 2, 3 - 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. 	<p>- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</p>
--	-------------	---	---

<p>bạn đứng sau bắt bóng, đồng thời bạn đứng sau chuyển bóng về cho người đầu hàng tiếp tục thực hiện tung bóng. Sau khoảng 10 lượt thì thay người chuyển bóng.</p>			
<p>Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi</p> <p>Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét, giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi chuyền bóng cao tay sau đầu khi tham gia bài tập 1, 3:</p> <p><i>Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác</i></p> <p><i>Bài tập 3: Tung – chuyển bóng cao tay sau đầu:</i></p> <p>Từng nhóm 3 người tập đứng thẳng hàng, bạn đầu hàng cầm bóng đứng đối diện và tung bóng cho bạn ở giữa để thực hiện chuyền bóng cao tay sau đầu cho bạn đứng sau bắt bóng, đồng thời bạn đứng sau chuyển bóng về cho người đầu hàng tiếp tục thực hiện</p>	<p>8-9'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 1, 3 - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát, sửa sai cho HS. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

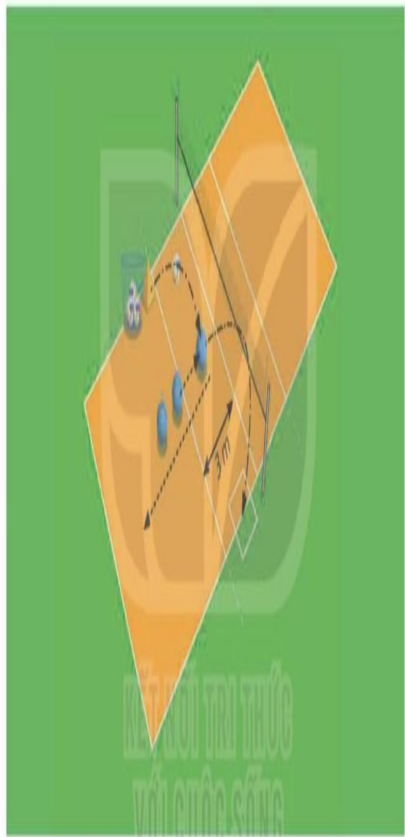
<p>tung bóng. Sau khoảng 10 lượt thì thay người chuyển bóng.</p>			
<p>Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm</p> <p>Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo phân công và hướng dẫn của giáo viên luân phiên thực hiện bài tập 1, 2, 3:</p> <p><i>Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác</i></p> <p><i>Bài tập 2: Tại chỗ tung bắt bóng</i></p> <p><i>Bài tập 3: Tung – chuyển bóng cao tay sau đầu</i></p>	<p>8-9'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - 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... 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
<p>Trò chơi bổ trợ kỹ thuật chuyển bóng cao tay sau đầu: CHUYỂN BÓNG SAU ĐẦU</p> <p>+ Mục đích: Bổ trợ kỹ thuật</p>	<p>2-3'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV.

chuyền bóng cao tay sau đầu, phát triển thể lực.

+ Dụng cụ: Bóng, rổ đựng bóng.

+ Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các đội đều nhau. Lần lượt từng đội xếp hàng dọc đứng cách lưới 3 m. Khi có hiệu lệnh, người chơi lần lượt di chuyển lên trước cách lưới 1,5 m, xoay mặt về hướng người chỉ huy và thực hiện kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu được tung bởi người chỉ huy tới khu vực được quy định. Đội nào có số lượng bóng rơi vào khu vực được quy định nhiều hơn là đội chiến thắng (H.11).

thường phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài.



Hình 11. Sơ đồ trò chơi Chuyền bóng cao tay sau đầu

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 vận dụng được kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu 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 sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện</p>	<p>2-3’</p>	<p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện</p>	<p>- HS vận dụng kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe</p>
--	-------------	--	--

sức khỏe hằng ngày		và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	hằng ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học: (4-5')			
<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 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 kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.</p>			
<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: Ôn tập kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu 	4-5'	<ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

Chủ đề 2: Kỹ thuật di chuyển và chuyền bóng
Tiết 14 (PPCT 14): Kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu:

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được:
- + Tại chỗ mô phỏng động tác; tại chỗ tung bắt bóng
- + Tung chuyền bóng cao tay sau đầu
- Trò chơi: Đứng làm rơi bóng
- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kỹ thuật.

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 các bước di chuyển 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 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

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

- GV hướng dẫn HS:

a. 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 động tác di chuyển.

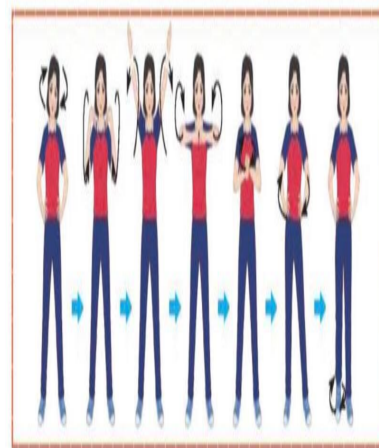
- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

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

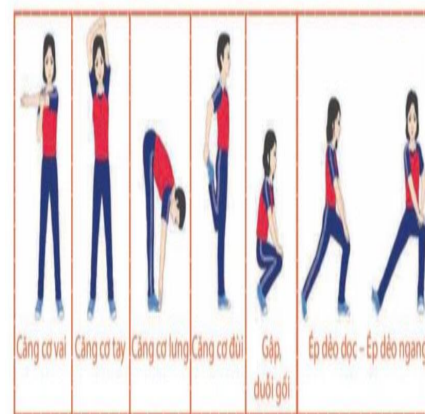
- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.


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



Hình 1. Xoay các khớp



Hình 2. Các động tác căng cơ

<p>+ Xoay các khớp (H1)</p> <p>+ Các động tác căng cơ (H2)</p> <p>b. Khởi chuyên môn:</p> <p>– Các động tác di chuyển.</p> <p>– Bài tập khởi động với bóng: Ném bóng qua lại bằng một, hai tay sau đầu, ném bóng bật sàn qua lại bằng một và hai tay (H.8).</p>			 <p>Hình 8. Ném và bắt bóng lần lượt bằng hai tay (a) và một tay (b)</p>
---	--	--	---

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0')

3. Hoạt động luyện tập:(28-30')

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 cao tay sau đầu:

+ Ôn: tại chỗ mô phỏng động tác; tại chỗ tung bắt bóng

+ Ôn: Tung chuyền bóng cao tay sau đầu

- Trò chơi: Đùng làm bóng rơi

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> <p>- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây:</p> <p><i>Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác</i></p> <p><i>Bài tập 2: Tại chỗ tung bắt</i></p>	<p>7-8'</p>	<p>- 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.</p> <p>- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân</p>	<p>- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</p>
---	-------------	---	---

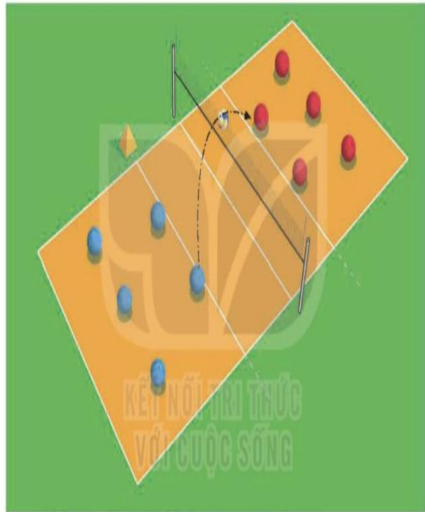
<p><i>bóng</i></p>		<p>các nội dung sau đây: các bài tập 1, 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác. 	
<p><i>Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi</i></p> <p>Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét, giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi chuyển bóng cao tay sau đầu khi tham gia bài tập 1, 3:</p> <p><i>Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác</i></p> <p><i>Bài tập 3: Tung – chuyển bóng cao tay sau đầu:</i></p> <p>Từng nhóm 3 người tập đứng thẳng hàng, bạn đầu hàng cầm bóng đứng đối diện và tung bóng cho bạn ở giữa để thực hiện chuyển bóng cao tay sau đầu cho bạn đứng sau bắt bóng, đồng thời bạn đứng sau</p>	<p>7-8'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 1, 3 - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát, sửa sai cho HS. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

<p>chuyển bóng về cho người đầu hàng tiếp tục thực hiện tung bóng. Sau khoảng 10 lượt thì thay người chuyển bóng.</p>			
<p>Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm</p> <p>Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo phân công và hướng dẫn của giáo viên luân phiên thực hiện bài tập 1, 2, 3:</p> <p><i>Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác</i></p> <p><i>Bài tập 2: Tại chỗ tung bắt bóng</i></p> <p><i>Bài tập 3: Tung – chuyển bóng cao tay sau đầu</i></p>	10-2’	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - 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... 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
<p>Trò chơi : “Đừng làm rơi bóng”:</p> <p>+ Dụng cụ: Bóng chuyền,</p>	2-3’	<ul style="list-style-type: none"> - GV nêu tên trò chơi, 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chơi trò chơi theo

sân tập, còi, lưới.
 + Cách thực hiện: Chia số người chơi thành hai đội đều nhau, đứng đối diện ở hai bên sân bóng chuyền. Khi có hiệu lệnh, hai đội luân phiên chuyền bóng qua lại sao cho bóng qua sân đối phương, không hạn chế số lần chạm bóng của mỗi đội. Đội nào để bóng chạm mặt sân của mình hoặc chuyền bóng rơi ngoài sân đối phương là đội thua cuộc và phải ra ngoài để đội khác vào (H.9).

phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài.

hướng dẫn của GV.



Hình 9. Sơ đồ trò chơi Đừng làm rơi bóng

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 vận dụng được kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu 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 chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày

2-3'

- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

- HS vận dụng kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu 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
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 kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.

- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu
---	------	--	--

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển và chuyền bóng
Tiết 15 (PPCT 15): Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu:

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được:

+ Tại chỗ mô phỏng động tác; tại chỗ tung bắt bóng ; tung chuyền bóng cao tay sau đầu

+ Phối hợp di chuyển chuyền bóng

- Trò chơi: Đứng làm rơi bóng

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu bóng chuyền.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kĩ thuật.

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 các bước di chuyển 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 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

- GV tổ chức, hướng dẫn và

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.

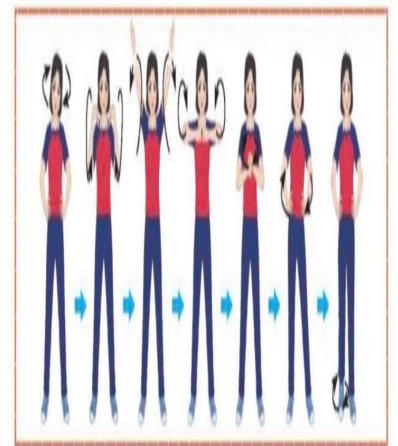
- Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.

- 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.

* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.

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



Hình 1. Xoay các khớp

<p>quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.</p> <p>- GV hướng dẫn HS:</p> <p>a. Khởi động chung:</p> <p>+ Xoay các khớp (H1)</p> <p>+ Các động tác căng cơ (H2)</p> <p>b. Khởi chuyên môn:</p> <p>– Các động tác di chuyển.</p> <p>– Bài tập khởi động với bóng: Ném bóng qua lại bằng một, hai tay sau đầu, ném bóng bật sàn qua lại bằng một và hai tay (H.8).</p>	<p>- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.</p>	 <p>Hình 2. Các động tác căng cơ</p>  <p>Hình 8. Ném và bắt bóng lần lượt bằng hai tay (a) và một tay (b)</p>
---	--	--

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0')

3. Hoạt động luyện tập:(28-30')

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 cao tay sau đầu:

- + Tại chỗ mô phỏng động tác; tại chỗ tung bắt bóng ; tung chuyền bóng cao tay sau đầu
- + Phối hợp di chuyển chuyền bóng

- Trò chơi: Đùng làm rơi 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>Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân</p> <p>- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây:</p> <p><i>Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác</i></p> <p><i>Bài tập 2: Tại chỗ tung bắt bóng</i></p>	<p>7-8'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 1, 2 - 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. 	<p>- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</p>
<p>Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi</p> <p>Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét, giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi chuyền bóng cao tay sau đầu khi tham gia bài tập 1, 3, 4:</p> <p><i>Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác</i></p> <p><i>Bài tập 3: Tung – chuyền bóng cao tay sau đầu</i></p>	<p>8-9'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 1, 3, 4 	<p>- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</p>

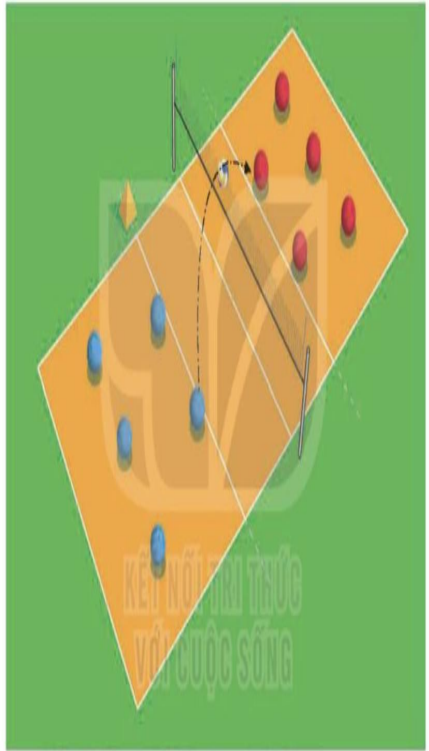
<p><i>Bài tập 4: Phối hợp di chuyển chuyên bóng:</i></p> <p>Người tập di chuyển tiến – lùi liên tục và thực hiện chuyên bóng cao tay sau đầu do bạn cùng tập tung.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát, sửa sai cho HS. 	
<p>Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm</p> <p>Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo phân công và hướng dẫn của giáo viên luân phiên thực hiện bài tập 1, 2, 3, 4:</p> <p><i>Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác</i></p> <p><i>Bài tập 2: Tại chỗ tung bắt bóng</i></p> <p><i>Bài tập 3: Tung – chuyên bóng cao tay sau đầu</i></p> <p><i>Bài tập 4: Phối hợp di chuyển chuyên bóng:</i></p> <p>Người tập di chuyển tiến – lùi liên tục và thực hiện chuyên bóng cao tay sau đầu do bạn cùng tập tung.</p>	9-10'	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - 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... 	- HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
<p>Trò chơi : “Đừng làm rơi bóng”:</p>	2-3'		

+ Dụng cụ: Bóng chuyền, sân tập, còi, lưới.

+ Cách thực hiện: Chia số người chơi thành hai đội đều nhau, đứng đối diện ở hai bên sân bóng chuyền. Khi có hiệu lệnh, hai đội luân phiên chuyền bóng qua lại sao cho bóng qua sân đối phương, không hạn chế số lần chạm bóng của mỗi đội. Đội nào để bóng chạm mặt sân của mình hoặc chuyền bóng rơi ngoài sân đối phương là đội thua cuộc và phải ra ngoài để đội khác vào (H.9).

- GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài.

- HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV.



Hình 9. Sơ đồ trò chơi Đứng làm rơi bóng

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 vận dụng được kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu 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 chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày

2-3’

- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

- HS vận dụng kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

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

<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 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 kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.</p>			
<p>- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.</p> <p>- Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu</p>	<p>4-5'</p>	<p>- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.</p> <p>- Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu</p>	<p>- Thực hiện các động tác thả lỏng</p> <p>- Ôn kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu</p>

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển và chuyền bóng
Tiết 16 (PPCT 16): Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu:

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Biết được vai trò, tác dụng của môn bóng chuyền đối với sự phát triển thể chất
- Thực hiện được:
 - + Tại chỗ mô phỏng động tác; tại chỗ tung bắt bóng ; tung chuyền bóng cao tay sau đầu
 - + Phối hợp di chuyển chuyền bóng
- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kỹ thuật.

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 các bước di chuyển 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
<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 cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. <p>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>			
<p>1.1. Nhận lớp</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"> - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. <p>1.2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS khởi động: 	6-8'	<ul style="list-style-type: none"> * 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 	<ul style="list-style-type: none"> * Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

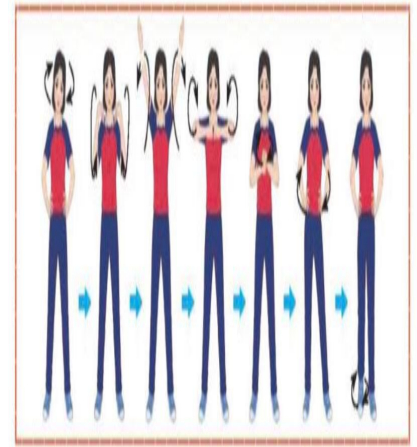


1.2. Khởi động

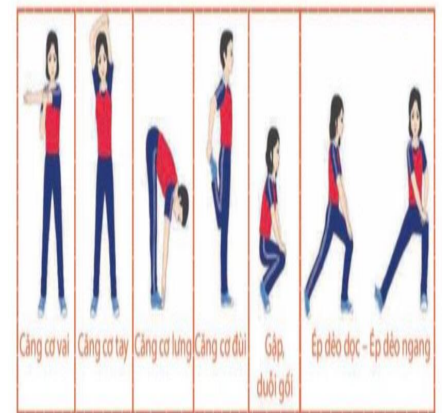
- Cự ly giãn cách một sải tay
- GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ
- GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.
- GV hướng dẫn HS:
 - Khởi động chung:
 - + Xoay các khớp (H1)
 - + Các động tác căng cơ (H2)
 - Khởi chuyên môn:
 - Các động tác di chuyển.
 - Bài tập khởi động với bóng: Ném bóng qua lại bằng một, hai tay sau đầu, ném bóng bật sàn qua lại bằng một và hai tay (H.8).

lần lượt thực hiện các động tác 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.



Hình 1. Xoay các khớp



Hình 2. Các động tác căng cơ



Hình 8. Ném và bắt bóng lần lượt bằng hai tay (a) và một tay (b)

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (5-6')

- a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được vai trò, tác dụng của môn bóng chuyền đối với sự phát triển thể chất.
- b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích; HS lắng nghe
- c. Sản phẩm học tập: HS nắm được vai trò, tác dụng của môn bóng chuyền đối với sự phát triển thể chất.
- d. Tổ chức hoạt động:

Vai trò, tác dụng của môn bóng chuyền đối với sự phát triển thể chất:

a. Vai trò:

- Giúp tăng cường sự đoàn kết, nêu cao tinh thần tập thể và ý thức tổ chức kỉ luật...

b. Tác dụng:

- Đối với hệ vận động
- Đối với hệ tuần hoàn
- Đối với hệ hô hấp
- Đối với hệ thần kinh
- Đối với hệ tiêu hoá, bài tiết

* 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.

* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.

- HS vận dụng kiến thức thực tế, hiểu biết của bản thân để trả lời câu hỏi

3. Hoạt động luyện tập:(23'-24')

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 cao tay sau đầu:

- + Tại chỗ mô phỏng động tác; tại chỗ tung bắt bóng ; tung chuyền bóng cao tay sau đầu
- + Phối hợp di chuyển 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>Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân</p> <p>- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây:</p> <p><i>Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác</i></p> <p><i>Bài tập 2: Tại chỗ tung bắt bóng</i></p>	<p>6-7'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 1, 2 - 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. 	<p>- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</p>
<p>Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi</p> <p>Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét, giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi chuyền bóng cao tay sau đầu khi tham gia bài tập 1, 3, 4:</p> <p><i>Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác</i></p> <p><i>Bài tập 3: Tung – chuyền bóng cao tay sau đầu</i></p>	<p>7-8'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 1, 3, 4 	<p>- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</p>

<p><i>Bài tập 4: Phối hợp di chuyển chuyên bóng:</i></p> <p>Người tập di chuyển tiến – lùi liên tục và thực hiện chuyên bóng cao tay sau đầu do bạn cùng tập tung.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát, sửa sai cho HS. 	
<p>Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm</p> <p>Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo phân công và hướng dẫn của giáo viên luân phiên thực hiện bài tập 1, 2, 3, 4:</p> <p><i>Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác</i></p> <p><i>Bài tập 2: Tại chỗ tung bắt bóng</i></p> <p><i>Bài tập 3: Tung – chuyên bóng cao tay sau đầu</i></p> <p><i>Bài tập 4: Phối hợp di chuyển chuyên bóng:</i></p> <p>Người tập di chuyển tiến – lùi liên tục và thực hiện chuyên bóng cao tay sau đầu do bạn cùng tập tung.</p>	8-9'	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - 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... 	- HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
<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 vận dụng được kỹ thuật chuyên bóng cao tay sau đầu 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 chuyên bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày</p>	<p>2-3'</p>	<p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật chuyên bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>	<p>- HS vận dụng kỹ thuật chuyên bóng cao tay sau đầu 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 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 kỹ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.</p>			
<p>- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.</p> <p>- Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kỹ thuật chuyên bóng cao tay sau đầu</p>	<p>4-5'</p>	<p>- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.</p> <p>- Ôn lại kiến thức đã học: kỹ thuật chuyên bóng cao tay sau đầu</p>	<p>- Thực hiện các động tác thả lỏng</p> <p>- Ôn kỹ thuật chuyên bóng cao tay sau đầu</p>

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

Chủ đề 2: Kỹ thuật di chuyển và chuyền bóng
Tiết 17 (PPCT 17): Kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu:

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được:
 - + Tại chỗ mô phỏng động tác; tại chỗ tung bắt bóng ; tung chuyền bóng cao tay sau đầu; phối hợp di chuyển chuyền bóng
 - + Chuyền bóng 3 người
- Trò chơi: Chuyền bóng sau đầu
- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kỹ thuật.

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 các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyên.

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.

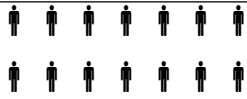
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

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
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 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:	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động



+ 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:

a. Khởi động chung:

+ Xoay các khớp (H1)

+ Các động tác căng cơ (H2)

b. Khởi chuyên môn:

- Các động tác di chuyển.

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.

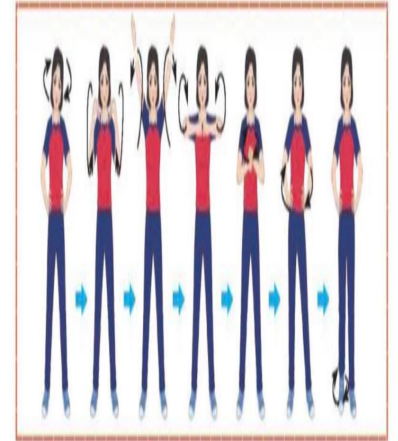
- Khởi chuyên môn:
GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.

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

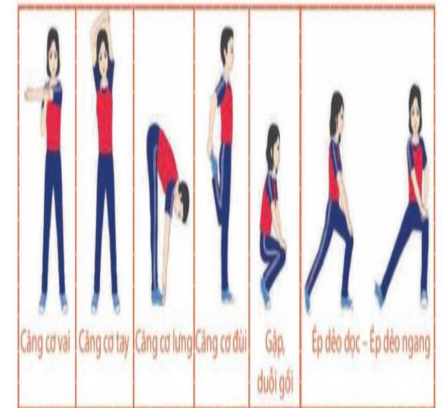
- GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.

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

chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.



Hình 1. Xoay các khớp



Hình 2. Các động tác căng cơ

– Bài tập khởi động với bóng: Ném bóng qua lại bằng một, hai tay sau đầu, ném bóng bật sàn qua lại bằng một và hai tay (H.8).



Hình 8. Ném và bắt bóng lần lượt bằng hai tay (a) và một tay (b)

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0')

3. Hoạt động luyện tập:(28-30')

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 cao tay sau đầu:
- + Tại chỗ mô phỏng động tác; tại chỗ tung bắt bóng ; tung chuyền bóng cao tay sau đầu; phối hợp di chuyển chuyền bóng
- + Chuyền bóng 3 người
- Trò chơi: Chuyền bóng sau đầu

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

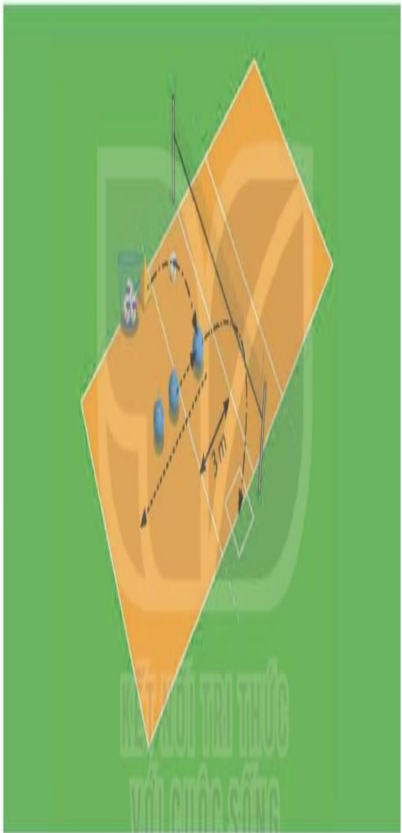
6-7'

- 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 phân công cho

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

<p><i>Bài tập 2: Tại chỗ tung bắt bóng</i></p>		<p>HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 1, 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	
<p><i>Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi</i></p> <p>Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét, giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi chuyển bóng cao tay sau đầu khi tham gia bài tập 1, 3, 4:</p> <p><i>Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác</i></p> <p><i>Bài tập 3: Tung – chuyển bóng cao tay sau đầu</i></p> <p><i>Bài tập 4: Phối hợp di chuyển chuyển bóng</i></p>	<p>6-7'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 1, 3, 4 - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát, sửa sai cho HS. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
<p><i>Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm</i></p>	<p>10-12'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự

<p>Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo phân công và hướng dẫn của giáo viên luân phiên thực hiện bài tập 1, 2, 3, 4, 5:</p> <p><i>Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác</i></p> <p><i>Bài tập 2: Tại chỗ tung bắt bóng</i></p> <p><i>Bài tập 3: Tung – chuyển bóng cao tay sau đầu</i></p> <p><i>Bài tập 4: Phối hợp di chuyển chuyển bóng</i></p> <p><i>Bài tập 5: Chuyển bóng 3 người:</i></p> <p>Nhóm 3 người đứng theo hàng dọc, người đầu hàng đứng đối diện thực hiện động tác chuyển bóng cao tay trước mặt đến bạn đứng giữa, bạn này thực hiện chuyển bóng cao tay sau đầu cho bạn đứng phía sau, bạn đứng phía sau sẽ chuyển bóng cao tay trước mặt đến người đứng đầu hàng để tiếp tục chuyển bóng. Sau 10 lượt chuyển thì hoán đổi vị trí cho nhau.</p>		<p>luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - 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... 	<p>hướng dẫn của GV.</p>
<p><i>Trò chơi bổ trợ kỹ thuật</i></p>	<p>2-3'</p>		

<p>chuyên bóng cao tay sau đầu: CHUYÊN BÓNG SAU ĐẦU</p> <p>+ Mục đích: Bổ trợ kỹ thuật chuyên bóng cao tay sau đầu, phát triển thể lực.</p> <p>+ Dụng cụ: Bóng, rổ đựng bóng.</p> <p>+ Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các đội đều nhau. Lần lượt từng đội xếp hàng dọc đứng cách lưới 3 m. Khi có hiệu lệnh, người chơi lần lượt di chuyển lên trước cách lưới 1,5 m, xoay mặt về hướng người chỉ huy và thực hiện kỹ thuật chuyên bóng sau đầu được tung bởi người chỉ huy tới khu vực được quy định. Đội nào có số lượng bóng rơi vào khu vực được quy định nhiều hơn là đội chiến thắng (H.11).</p>		<p>- GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài.</p>	<p>- HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV.</p>  <p>Hình 11. Sơ đồ trò chơi Chuyên bóng cao tay sau đầu</p>
<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 vận dụng được kỹ thuật chuyên bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>			

<ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày 	<p>2-3'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS vận dụng kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
<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 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 kỹ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.</p>			
<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: Ôn tập kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu 	<p>4-5'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

Chủ đề 2: Kỹ thuật di chuyển và chuyền bóng
Tiết 18 (PPCT 18): Kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu:

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được:

- + Tại chỗ mô phỏng động tác; tại chỗ tung bắt bóng ; tung chuyền bóng cao tay sau đầu; phối hợp di chuyển chuyền bóng
- + Chuyền bóng 3 người
- Trò chơi: Đứng làm rơi bóng
- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kĩ thuật.

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 các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

3. Về phẩm chất:


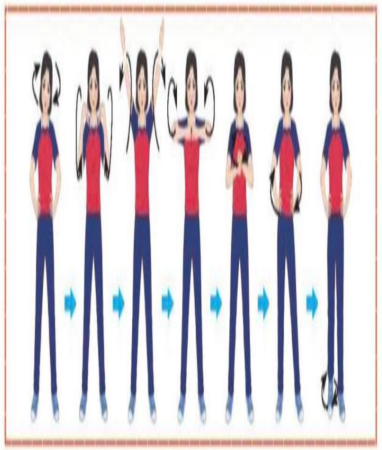

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

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.

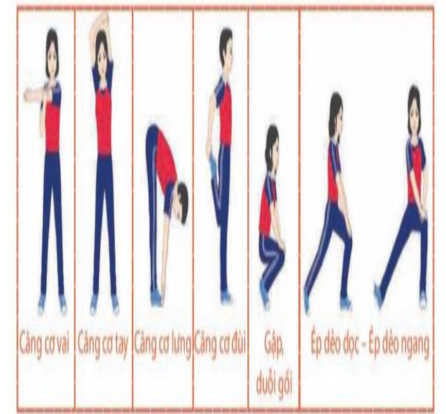
III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<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 cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. <p>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>			
<p>1.1. Nhận lớp</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"> - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. 	6-8'	<ul style="list-style-type: none"> * 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 động tác di chuyển. 	<ul style="list-style-type: none"> * Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  <p style="text-align: center;">Hình 1. Xoay các khớp</p>
<p>1.2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS khởi động:  <p style="text-align: center;">↑</p>			

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:
 - + Xoay các khớp (H1)
 - + Các động tác căng cơ (H2)
 - Khởi chuyên môn:
 - Các động tác di chuyển.
 - Bài tập khởi động với bóng: Ném bóng qua lại bằng một, hai tay sau đầu, ném bóng bật sàn qua lại bằng một và hai tay (H.8).

- 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.



2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0')

3. Hoạt động luyện tập:(28-30')

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 cao tay sau đầu:
- + Tại chỗ mô phỏng động tác; tại chỗ tung bắt bóng ; tung chuyền bóng cao tay sau đầu; phối hợp di chuyển chuyền bóng
- + Chuyền bóng 3 người

- Trò chơi: Đùng làm rơi 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 cá nhân</p> <p>- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây:</p> <p><i>Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác</i></p> <p><i>Bài tập 2: Tại chỗ tung bắt bóng</i></p>	6-7'	<ul style="list-style-type: none">- 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 phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 1, 2- 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.	- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
<p>Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi</p> <p>Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét, giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi chuyền bóng cao tay sau đầu khi tham gia bài tập 1, 3, 4:</p> <p><i>Bài tập 1: Tại chỗ mô</i></p>	6-7'	<ul style="list-style-type: none">- 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 thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương.	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

<p><i>phông động tác</i></p> <p><i>Bài tập 3: Tung – chuyển bóng cao tay sau đầu</i></p> <p><i>Bài tập 4: Phối hợp di chuyển chuyển bóng</i></p>		<ul style="list-style-type: none"> - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 1, 3, 4 - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát, sửa sai cho HS. 	
<p>Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm</p> <p>Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo phân công và hướng dẫn của giáo viên luân phiên thực hiện bài tập 1, 2, 3, 4, 5:</p> <p><i>Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác</i></p> <p><i>Bài tập 2: Tại chỗ tung bắt bóng</i></p> <p><i>Bài tập 3: Tung – chuyển bóng cao tay sau đầu</i></p> <p><i>Bài tập 4: Phối hợp di chuyển chuyển bóng</i></p> <p><i>Bài tập 5: Chuyển bóng 3 người:</i></p> <p>Nhóm 3 người đứng theo hàng dọc, người đầu hàng đứng đối diện thực hiện động tác chuyển bóng cao tay trước mặt đến bạn đứng</p>	10-12'	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - 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... 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

giữa, bạn này thực hiện chuyển bóng cao tay sau đầu cho bạn đứng phía sau, bạn đứng phía sau sẽ chuyển bóng cao tay trước mặt đến người đứng đầu hàng để tiếp tục chuyển bóng. Sau 10 lượt chuyển bóng thì hoán đổi vị trí cho nhau.

Trò chơi : “Đùng làm rơi bóng”:

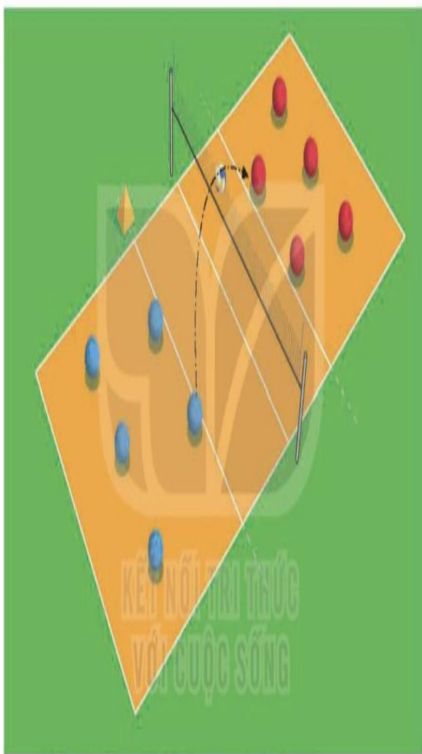
+ Dụng cụ: Bóng chuyền, sân tập, còi, lưới.

+ Cách thực hiện: Chia số người chơi thành hai đội đều nhau, đứng đối diện ở hai bên sân bóng chuyền. Khi có hiệu lệnh, hai đội luân phiên chuyền bóng qua lại sao cho bóng qua sân đối phương, không hạn chế số lần chạm bóng của mỗi đội. Đội nào để bóng chạm mặt sân của mình hoặc chuyền bóng rơi ngoài sân đối phương là đội thua cuộc và phải ra ngoài để đội khác vào (H.9).

2-3’

- GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài.

- HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV.



Hình 9. Sơ đồ trò chơi Đùng làm rơi bóng

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 vận dụng được kỹ thuật chuyên bóng cao tay sau đầu 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 chuyên bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày</p>	<p>2-3'</p>	<p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật chuyên bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>	<p>- HS vận dụng kỹ thuật chuyên bóng cao tay sau đầu 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 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 kỹ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.</p>			
<p>- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.</p> <p>- Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kỹ thuật chuyên bóng cao tay sau đầu</p>	<p>4-5'</p>	<p>- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.</p> <p>- Ôn lại kiến thức đã học: kỹ thuật chuyên bóng cao tay sau đầu</p>	<p>- Thực hiện các động tác thả lỏng</p> <p>- Ôn kỹ thuật chuyên bóng cao tay sau đầu</p>

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

Chủ đề 2: Kỹ thuật di chuyển và chuyền bóng
Tiết 19 (PPCT 19): Kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu:

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được:
- + Tung chuyền bóng cao tay sau đầu; phối hợp di chuyển chuyền bóng ; chuyền bóng 3 người
- + Chuyền bóng tới vị trí quy định
- Trò chơi: Chuyền bóng sau đầu
- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kỹ thuật.

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 các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chày.

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

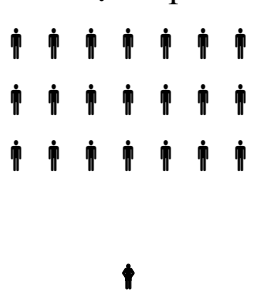
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

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 chày.

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>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> <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 theo hướng dẫn của GV.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>			
<p>1.1. Nhận lớp</p> <p>Đội hình nhận lớp</p>  <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.</p> <p>- Giáo viên nhận lớp với đội</p>	6-8'	<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</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>

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:

a. Khởi động chung:

+ Xoay các khớp (H1)

+ Các động tác căng cơ (H2)

b. Khởi chuyên môn:

– Các động tác di chuyển.

– Bài tập khởi động với bóng: Ném bóng qua lại bằng một, hai tay sau đầu, ném bóng bật sàn qua lại bằng một và hai tay (H.8).

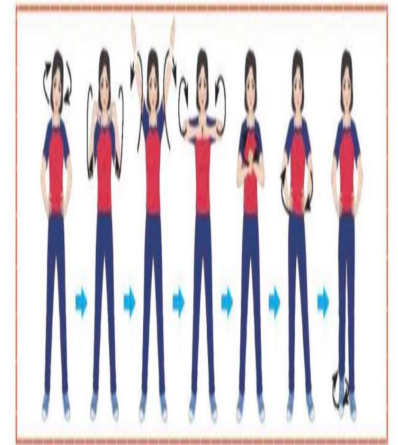
xoay các khớp và căng cơ.

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

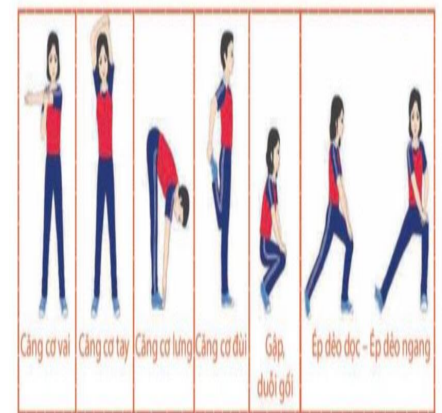
- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

- 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.



Hình 1. Xoay các khớp



Hình 2. Các động tác căng cơ



Hình 8. Ném và bắt bóng lần lượt bằng hai tay (a) và một tay (b)

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0')

3. Hoạt động luyện tập:(28-30')

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 cao tay sau đầu:

+ Tung chuyên bóng cao tay sau đầu; phối hợp di chuyển chuyên bóng ; chuyên bóng 3 người

+ Chuyên bóng tới vị trí quy định

- Trò chơi: Chuyên bóng sau đầu

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

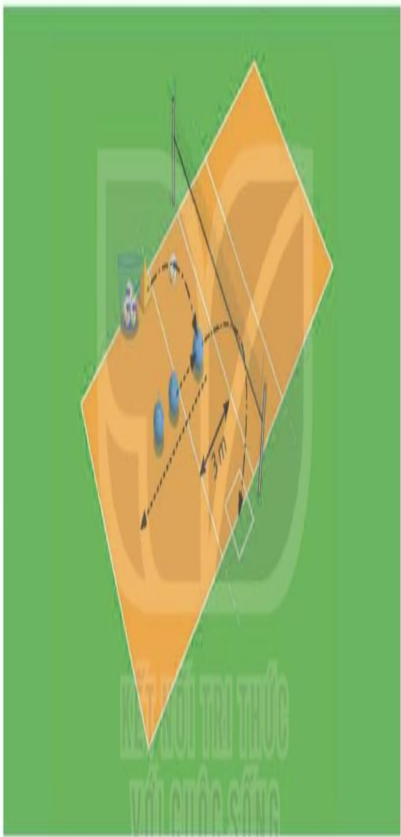
d. Tổ chức thực hiện

<p>Nhiệm vụ 1: Luyện tập cặp đôi</p> <p>Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét, giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi chuyên bóng cao tay sau đầu khi tham gia bài tập 3,4:</p> <p><i>Bài tập 3: Tung – chuyên bóng cao tay</i></p> <p><i>Bài tập 4: Phối hợp di chuyển chuyên bóng</i></p>	6-7'	<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 thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương.</p> <p>- GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 3, 4</p> <p>- GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.</p> <p>- GV quan sát, sửa sai cho HS.</p>	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
<p>Nhiệm vụ 2: Luyện tập nhóm</p>	21-23'	<p>- GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm</p>	- HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự

<p>Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo phân công và hướng dẫn của giáo viên luân phiên thực hiện bài tập 3, 4, 5, 6:</p> <p><i>Bài tập 3: Tung – chuyên bóng cao tay sau đầu</i></p> <p><i>Bài tập 4: Phối hợp di chuyển chuyên bóng</i></p> <p><i>Bài tập 5: Chuyên bóng 3 người</i></p> <p><i>Bài tập 6: Chuyên bóng tới vị trí quy định:</i></p> <p>Bạn cùng tập đứng ở vị trí số 6 tung bóng cho người tập đứng ở vị trí số 3 thực hiện động tác chuyên cao tay sau đầu đến vị trí số 2 và 4 (bóng chuyên cao trên lưới có thể đập tấn công). Sau 10 lượt thì hoán đổi vị trí cho nhau.</p>		<p>luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - 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... 	<p>hướng dẫn của GV.</p>
<p><i>Trò chơi bổ trợ kỹ thuật chuyên bóng cao tay sau đầu: CHUYÊN BÓNG SAU ĐẦU</i></p> <p>+ Mục đích: Bổ trợ kỹ thuật chuyên bóng cao tay sau đầu, phát triển thể lực.</p> <p>+ Dụng cụ: Bóng, rổ đựng</p>	<p>2-3'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV.

bóng.
 + Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các đội đều nhau. Lần lượt từng đội xếp hàng dọc đứng cách lưới 3 m. Khi có hiệu lệnh, người chơi lần lượt di chuyển lên trước cách lưới 1,5 m, xoay mặt về hướng người chỉ huy và thực hiện kỹ thuật chuyền bóng sau đầu được tung bởi người chỉ huy tới khu vực được quy định. Đội nào có số lượng bóng rơi vào khu vực được quy định nhiều hơn là đội chiến thắng (H.11).

chơi chính thức. GV làm trọng tài.



Hình 11. Sơ đồ trò chơi Chuyền bóng sau đầu

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 vận dụng được kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu 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 chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày

2-3'

- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

- HS vận dụng kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu 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 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 kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.

<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: Ôn tập kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu 	4-5'	<ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu
---	------	--	--

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

Chủ đề 2: Kỹ thuật di chuyển và chuyền bóng
Tiết 20 (PPCT 20): Kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu:

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được:
- + Tung chuyền bóng cao tay sau đầu; phối hợp di chuyển chuyền bóng ; chuyền bóng 3 người
- + Chuyền bóng tới vị trí quy định
- Trò chơi: Đứng làm rơi bóng
- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kỹ thuật.

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 các bước di chuyển 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 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

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

- GV hướng dẫn HS:

a. Khởi động chung:

+ Xoay các khớp (H1)

+ Các động tác căng cơ

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 động tác 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.

* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.


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



Hình 1. Xoay các khớp



Hình 2. Các động tác căng cơ

<p>(H2)</p> <p>b. Khởi chuyên môn:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Các động tác di chuyển. – Bài tập khởi động với bóng: Ném bóng qua lại bằng một, hai tay sau đầu, ném bóng bật sàn qua lại bằng một và hai tay (H.8). 			 <p>Hình 8. Ném và bắt bóng lần lượt bằng hai tay (a) và một tay (b)</p>
---	--	--	---

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0')

3. Hoạt động luyện tập:(28-30')

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 cao tay sau đầu:
- + Tung chuyền bóng cao tay sau đầu; phối hợp di chuyển chuyền bóng ; chuyền bóng 3 người
- + Chuyền bóng tới vị trí quy định
- Trò chơi: Đùng làm rơi bóng

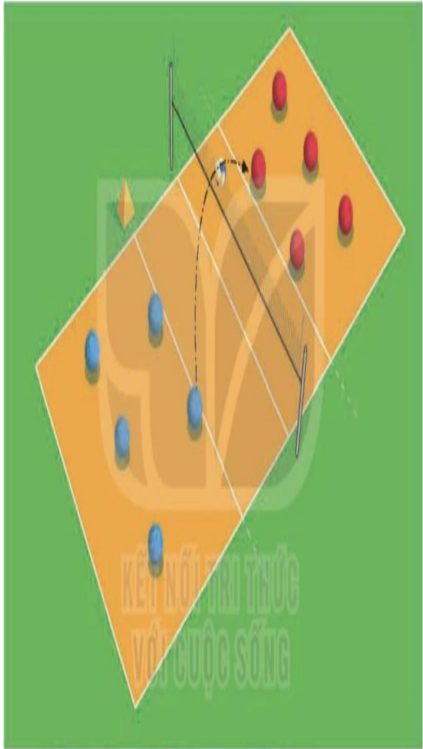
c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.

d. Tổ chức thực hiện

<p>Nhiệm vụ 1: Luyện tập cặp đôi</p> <p>Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét, giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi chuyền bóng cao tay sau</p>	<p>6-7'</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</p>	<p>- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</p>
---	-------------	---	---

<p>đầu khi tham gia bài tập 3,4:</p> <p><i>Bài tập 3: Tung – chuyên bóng cao tay</i></p> <p><i>Bài tập 4: Phối hợp di chuyển chuyên bóng</i></p>		<p>thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 3, 4 - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát, sửa sai cho HS. 	
<p>Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm</p> <p>Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo phân công và hướng dẫn của giáo viên luân phiên thực hiện bài tập 3, 4, 5, 6:</p> <p><i>Bài tập 3: Tung – chuyên bóng cao tay sau đầu</i></p> <p><i>Bài tập 4: Phối hợp di chuyển chuyên bóng</i></p> <p><i>Bài tập 5: Chuyển bóng 3 người</i></p> <p><i>Bài tập 6: Chuyển bóng tới vị trí quy định:</i></p> <p>Bạn cùng tập đứng ở vị trí số 6 tung bóng cho người tập đứng ở vị trí số 3 thực hiện động tác chuyên cao</p>	<p>21-23’</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - 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) 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

<p>tay sau đầu đến vị trí số 2 và 4 (bóng chuyên cao trên lưới có thể đập tấn công). Sau 10 lượt thì hoán đổi vị trí cho nhau.</p>		<p>trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai...</p>	
--	--	--	--

<p>Trò chơi : “Đừng làm rơi bóng”:</p> <p>+ Dụng cụ: Bóng chuyên, sân tập, còi, lưới.</p> <p>+ Cách thực hiện: Chia số người chơi thành hai đội đều nhau, đứng đối diện ở hai bên sân bóng chuyên. Khi có hiệu lệnh, hai đội luân phiên chuyền bóng qua lại sao cho bóng qua sân đối phương, không hạn chế số lần chạm bóng của mỗi đội. Đội nào để bóng chạm mặt sân của mình hoặc chuyền bóng rơi ngoài sân đối phương là đội thua cuộc và phải ra ngoài để đội khác vào (H.9).</p>	<p>2-3’</p>	<p>- GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài.</p>	<p>- HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV.</p>  <p>Hình 9. Sơ đồ trò chơi Đừng làm rơi bóng</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 vận dụng được kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu 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 chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu 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 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 kỹ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.

- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu
---	------	--	--

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

Chủ đề 3: Kỹ thuật phát và đập bóng

Tiết 1 (PPCT 21): Kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt:

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được:

+ Tại chỗ mô phỏng động tác

+ Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng

- Trò chơi: Thi ném bóng

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt trong môn bóng chuyền.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kỹ thuật.

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 các bước di chuyển 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


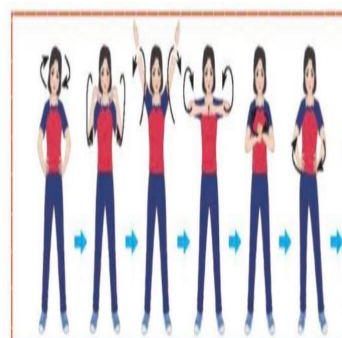

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

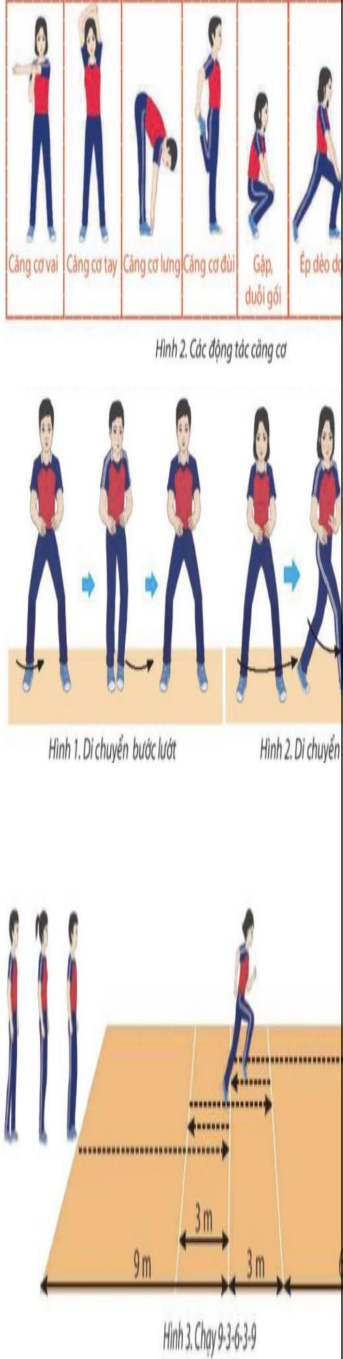
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

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

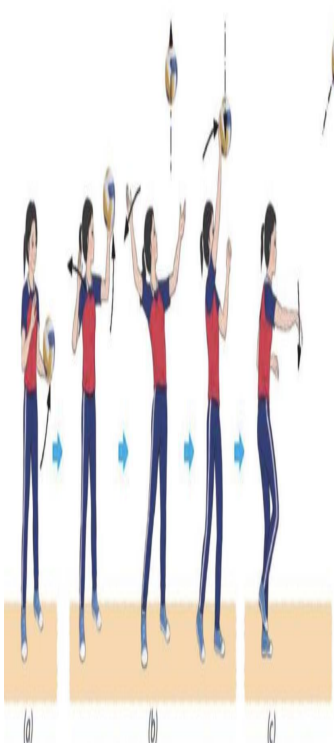
2. Học sinh: Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh thân thể sạch sẽ.

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>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 cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. <p>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>			
<p>1.1. Nhận lớp</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"> - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. 	6-8'	<p>* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 động tác di chuyển. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. 	<p>* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  <p style="text-align: center;">Hình 1. Xoay các khớp</p>
<p>1.2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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"> a. Khởi động chung: <ul style="list-style-type: none"> + Xoay các khớp (H1) + Các động tác căng cơ (H2) b. Khởi chuyên môn: <ul style="list-style-type: none"> - Các động tác di chuyển. - Di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo, chạy 9-3-6-3-9. - Bài tập khởi động với bóng: Ném bóng bằng một tay, hai tay. 	<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>Hình 1. Di chuyển bước lướt</p> <p>Hình 2. Các động tác căng cơ</p> <p>Hình 2. Di chuyển</p> <p>Hình 3. Chạy 9-3-6-3-9</p>	
<p>2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (8-10')</p>			
<ul style="list-style-type: none"> a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt. b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kĩ thuật phát bóng cao 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 kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt. d. Tổ chức hoạt động: 			
<p>Kĩ thuật phát bóng cao</p>	<p>8-10'</p>	<p>- GV làm mẫu theo các bước</p>	<p>- HS lắng nghe, quan</p>

<p>tay trước mặt:</p> <p>Phát bóng cao tay trước mặt là một trong các kỹ thuật tấn công có hiệu quả và thường được sử dụng trong thi đấu bóng chuyên.</p> <p>+ Tư thế chuẩn bị: Đứng chân trái đặt trước, khoảng cách hai chân rộng bằng vai, trọng lượng cơ thể phân bố đều cả hai chân, mặt hướng về phía lưới, tay trái cầm bóng ở phía trước (H.5a).</p> <p>+ Thực hiện động tác: Từ tư thế chuẩn bị, tay trái cầm bóng đưa lên ngang tầm mắt rồi tung bóng thẳng hướng lên cao hơn đầu 0,8 – 1 m và hơi chệch sang tay phải. Đồng thời tay phải co lại và chuyển động từ trước – lên cao – ra sau, bàn tay mở tự nhiên, thân người hơi ngả về sau, mắt nhìn theo bóng.</p> <p>Khi bóng rơi đến tầm thích hợp, tay phải nhanh chóng chuyển động từ sau – lên cao – ra trước đánh mạnh</p>	<p>sau:</p> <p>+ Lần 1: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật động tác</p> <p>+ Lần 2: Thực hiện lại động tác Kỹ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kỹ 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 lưu ý khi thực hiện động tác:</p> <p>+ Khi tung bóng, đường bóng phải ổn định từ dưới lên trên, gần như phương thẳng đứng và không tung bóng quá cao hoặc quá thấp.</p> <p>+ Khi tiếp xúc bóng, bàn tay mở tự nhiên, cổ tay cứng, tiếp xúc bóng bằng cả bàn tay. Trước khi bóng rời tay, nhanh chóng gập cổ tay để tiếp thêm lực khi đánh bóng.</p> <p>+ Tùy vào chiều cao của người phát bóng và khoảng cách bóng với thân người để</p>	<p>sát GV giới thiệu, thị phạm kỹ thuật</p> <p>- HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV</p>
--	---	--

<p>vào phía sau hơi chếch dưới tâm bóng. Khi tiếp xúc bóng, bàn tay mở, cổ tay cứng, ngón tay chụm tự nhiên và tiếp xúc bóng bằng cả bàn tay. Trước khi bóng rời tay, nhanh chóng gập cổ tay (để thêm lực đánh bóng) đồng thời chuyển trọng tâm cơ thể từ chân sau ra trước, vai phải đưa lên cao cùng với thân và xoay thân người ra trước chếch sang bên trái (H.5b).</p> <p>+ Kết thúc: Sau khi đánh bóng, tay phải vươn theo bóng, thân người hơi gập về trước, chân sau nhanh chóng bước ra trước để giữ thăng bằng và nhanh chóng bước vào sân (H.5c).</p>	<p>điều chỉnh mức độ ngửa bàn tay về sau hay gập về trước khi đánh bóng.</p> <p>+ Trước khi bóng rời tay (đánh bóng đi) không giẫm chân vào sân để tránh phạm quy.</p> <p>+ Mũi chân trước, thân và mặt hướng về lưới. Khi phát bóng, đánh vào giữa và dưới tâm bóng để bóng không đi lệch hướng và có thể đi cao và xa.</p> <p>- GV mời HS thực hiện đồng loạt kỹ thuật</p>	 <p>Hình 5. Kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt</p>
--	--	---

3. Hoạt động luyện tập:(18-20')

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

b. Nội dung:

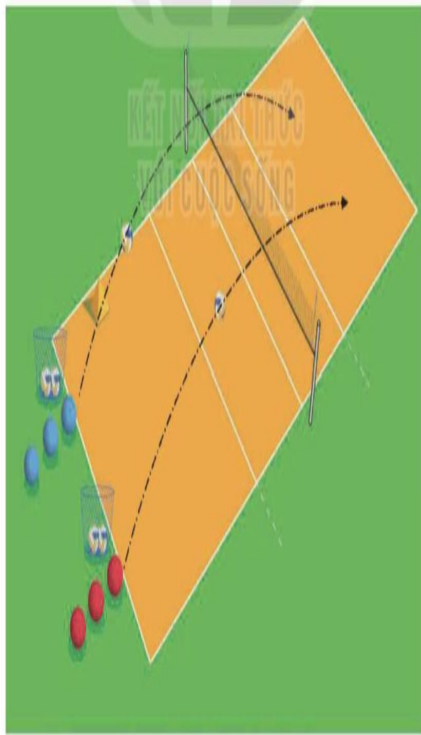
- Bài tập hình thành kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt:
- + Tại chỗ mô phỏng động tác
- + Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng
- Trò chơi: Thi ném bóng

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 cá nhân</p> <p>- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây:</p> <p><i>Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác:</i></p> <p>Người tập tại chỗ mô phỏng các giai đoạn kỹ thuật phát bóng cao tay chính diện không bóng.</p> <p><i>Bài tập 2: Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng:</i></p> <p>Thực hiện đến Người tập tại chỗ cầm bóng đưa cao hơn đầu, thực hiện động tác đánh bóng và tiếp xúc vào giữa dưới tâm bóng (không đánh bóng đi).</p>	<p>5-6'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 1, 2 - 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. 	<p>- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</p>
<p>Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi</p> <p>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 phát bóng cao tay trước mặt khi tham gia các bài tập 1, 2</p>	<p>5-6'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 1, 2 - GV mời đại diện cặp đôi 	<p>- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</p>

		<p>thực hiện động tác trước lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV quan sát, sửa sai cho HS. 	
<p>Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm</p> <p>Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 1, 2.</p>	4-5'	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - 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... 	- HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
<p>* Trò chơi: THI NÉM BÓNG:</p> <p>+ Mục đích: Phát triển sức mạnh cánh tay, khả năng phối hợp vận động.</p> <p>+ Dụng cụ: Bóng chuyền, còi, lưới.</p> <p>+ Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các đội</p>	2-3'	<ul style="list-style-type: none"> - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài. 	- HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV.

<p>đều nhau đứng sau vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh của người chỉ huy, người chơi của mỗi đội lần lượt lấy bóng tại rổ đội mình và thực hiện động tác ném bóng một tay sao cho bóng qua lưới vào trong sân đối diện. Đội nào hoàn thành trước và có số lượng bóng qua lưới vào trong sân nhiều nhất là đội chiến thắng (H.4).</p>	 <p>Hình 4. Sơ đồ trò chơi Thi ném bóng</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 vận dụng được kỹ thuật phát bóng cao 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 phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày</p>	<p>2-3’</p>	<p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>	<p>- HS vận dụng kỹ thuật phát bóng cao 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 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 kỹ thuật HS

tự giác ôn tập kiến thức đã học.			
<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: Ôn tập kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt 	4-5'	<ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

Chủ đề 3: Kỹ thuật phát và đập bóng

Tiết 2 (PPCT 22): Kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt:

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được:
- + Tại chỗ mô phỏng động tác; mô phỏng động tác tiếp xúc bóng
- + Phát bóng qua lại
- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt trong môn bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kỹ thuật.

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 các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.


3. Về phẩm chất:

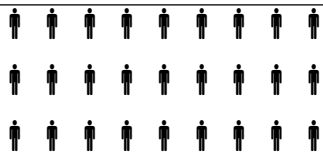
- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

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
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 theo hướng dẫn của GV.			
d. Tổ chức thực hiện:			
<p>1.1. Nhận lớp</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 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</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>1.2. Khởi động</p> <p>- GV cho HS khởi động:</p>			



1.2. Khởi động

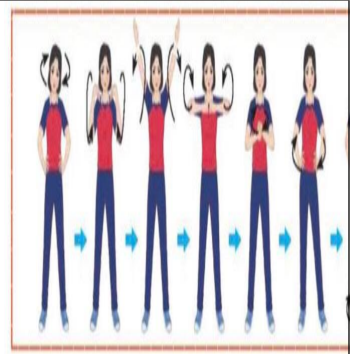
- Cự ly giãn cách một sải tay
- GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ
- GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.
- GV hướng dẫn HS:
 - a. Khởi động chung:
 - + Xoay các khớp (H1)
 - + Các động tác căng cơ (H2)
 - b. Khởi chuyên môn:
 - Các động tác di chuyển.
 - Di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo, chạy 9-3-6-3-9.
 - Bài tập khởi động với bóng: Ném bóng bằng một tay, hai tay.

các động tác 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.

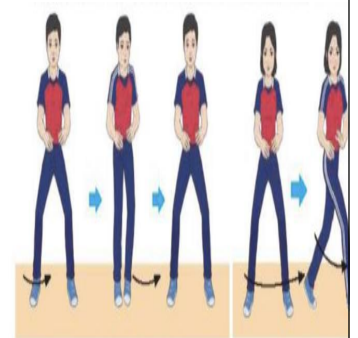
- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.



Hình 1. Xoay các khớp

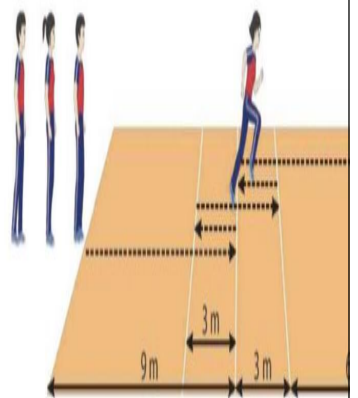


Hình 2. Các động tác căng cơ



Hình 1. Di chuyển bước lướt

Hình 2. Di chuyển



Hình 3. Chạy 9-3-6-3-9

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0')

3. Hoạt động luyện tập:(28-30')

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 phát bóng cao tay trước mặt:
- + Tại chỗ mô phỏng động tác; mô phỏng động tác tiếp xúc bóng
- + Phát bóng qua lại

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>Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân</p> <p>- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây:</p> <p><i>Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác</i></p> <p><i>Bài tập 2: Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng</i></p>	7-8'	<ul style="list-style-type: none">- 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 phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 1, 2- 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.	- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
<p>Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi</p> <p>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 phát bóng cao tay trước mặt khi tham gia các bài tập 1, 2,3:</p>	10-11'	<ul style="list-style-type: none">- 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 thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương.- GV tổ chức cho HS luyện	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

<p><i>Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác</i></p> <p><i>Bài tập 2: Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng</i></p> <p><i>Bài tập 3: Phát bóng qua lại:</i></p> <p>Hai người tập đứng đối diện cách nhau 6 – 8 m, lần lượt phát bóng qua lại với nhau.</p>		<p>tập cặp đôi bài tập 1, 2, 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát, sửa sai cho HS. 	
<p>Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm</p> <p>Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 1, 2, 3:</p> <p><i>Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác</i></p> <p><i>Bài tập 2: Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng</i></p> <p><i>Bài tập 3: Phát bóng qua lại:</i></p> <p>Hai người tập đứng đối diện cách nhau 6 – 8 m, lần lượt phát bóng qua lại với nhau.</p>	10-11'	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - 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... 	- HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
<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 vận dụng được kĩ thuật phát bóng cao 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 kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày</p>	<p>2-3'</p>	<p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>	<p>- HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt 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 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 kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.</p>			
<p>- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.</p> <p>- Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt</p>	<p>4-5'</p>	<p>- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.</p> <p>- Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt</p>	<p>- Thực hiện các động tác thả lỏng</p> <p>- Ôn kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt</p>

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

Chủ đề 3: Kỹ thuật phát và đập bóng

Tiết 3 (PPCT 23): Kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt:

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được:
- + Tại chỗ mô phỏng động tác; mô phỏng động tác tiếp xúc bóng; phát bóng qua lại
- + Phát bóng tại vạch 3m
- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt trong môn bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kỹ thuật.

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 các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chày.

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 chày.

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
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 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	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	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

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:

a. Khởi động chung:

+ Xoay các khớp (H1)

+ Các động tác căng cơ (H2)

b. Khởi chuyên môn:

- Các động tác di chuyển.

- Di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo, chạy 9-3-6-3-9.

- Bài tập khởi động với

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 động tác di chuyển.

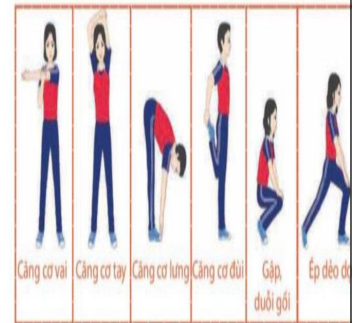
- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

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

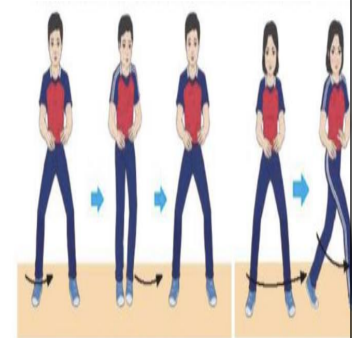
- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.



Hình 1. Xoay các khớp

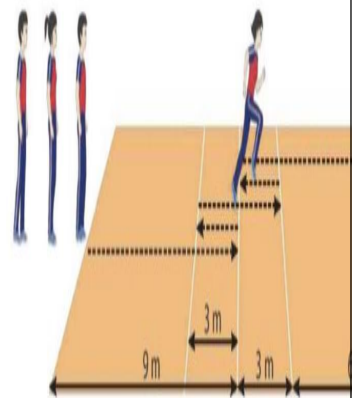


Hình 2. Các động tác căng cơ



Hình 1. Di chuyển bước lướt

Hình 2. Di chuyển



Hình 3. Chạy 9-3-6-3-9

bóng: Ném bóng bằng một tay, hai tay.			
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0')			
3. Hoạt động luyện tập:(28-30') 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 phát bóng cao tay trước mặt: + Tại chỗ mô phỏng động tác; mô phỏng động tác tiếp xúc bóng; phát bóng qua lại + Phát bóng tại vạch 3m 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: <i>Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác</i> <i>Bài tập 2: Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng</i> <i>Bài tập 4: Phát bóng tại vạch 3 m:</i> Người tập đứng tại vạch 3 m thực hiện động tác phát bóng qua lưới.	7-8'	- 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 phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 1, 2,4 - 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.	- 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	7-8'	- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội

<p>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 phát bóng cao tay trước mặt khi tham gia các bài tập 1, 2,3:</p> <p><i>Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác</i></p> <p><i>Bài tập 2: Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng</i></p> <p><i>Bài tập 3: Phát bóng qua lại</i></p>		<p>có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 1, 2, 3 - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát, sửa sai cho HS. 	<p>dung theo sự hướng dẫn của GV.</p>
<p>Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm</p> <p>Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 1, 2, 3:</p> <p><i>Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác</i></p> <p><i>Bài tập 2: Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng</i></p> <p><i>Bài tập 3: Phát bóng qua lại</i></p> <p><i>Bài tập 4: Phát bóng tại vạch 3 m:</i></p> <p>Người tập đứng tại vạch 3 m thực hiện động tác phát bóng qua lưới.</p>	<p>13-14'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

		xét và tự sửa lỗi sai...	
<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 vận dụng được kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt 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 kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng kỹ thuật phát bóng cao 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')</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 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 kỹ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.</p>			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

Tiết 04 (PPCT 24): Kiểm tra giữa học kì I:

Kĩ thuật chuyên bóng cao tay sau đầu

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kĩ thuật chuyên bóng cao tay sau đầu trong môn bóng chuyên

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kĩ thuật chuyên bóng cao tay sau đầu

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.

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 chuyên bóng cao tay sau đầu trong tập luyện và thi đấu môn bóng chuyên

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.

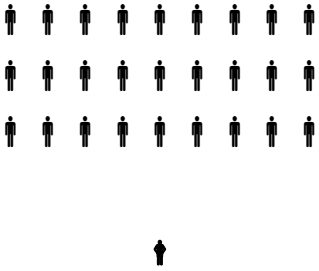
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

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
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 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	8-10'	- GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.	

<p>hình 3 hàng ngang.</p> <p>1.2. Khởi động</p> <p>- GV cho HS khởi động:</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>+ Khởi động chung.</p> <p>+ Khởi chuyên môn.</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>- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p>
<p>2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (không có)</p>			
<p>3. Hoạt động kiểm tra: (27-29')</p> <p>a. Mục tiêu: Học sinh thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật chuyên bóng cao tay sau đầu</p> <p>b. Nội dung: Kiểm tra kĩ thuật chuyên bóng cao tay sau đầu</p> <p>c. Sản phẩm học tập: Học sinh thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật chuyên bóng cao tay sau đầu</p> <p>d. Tổ chức hoạt động:</p>			
<p>* Kiểm tra kĩ thuật ngoài người đỡ bóng bằng một tay:</p> <p>- Chưa đạt:</p>	<p>27-29'</p>	<p>- GV nêu yêu cầu bài kiểm tra cho HS thực hiện, đánh giá xếp loại.</p>	<p>- HS lần lượt lên thực hiện yêu cầu bài kiểm tra</p>

<p>+ Nam: Thực hiện đúng kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu 1-3 lần. Có thể vận dụng kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. Chưa nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.</p> <p>+ Nữ: Thực hiện đúng kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu 1-2 lần. Có thể vận dụng kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. Chưa nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.</p> <p>- Đạt:</p> <p>+ Nam: Thực hiện đúng kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu 4-6 lần. Biết linh hoạt vận dụng kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. Nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò</p>			
--	--	--	--

<p>chơi vận động.</p> <p>+ Nữ: Thực hiện đúng kỹ thuật chuyên bóng cao tay sau đầu 2-3 lần. Biết linh hoạt vận dụng kỹ thuật chuyên bóng cao tay sau đầu trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. Nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động</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 chuyên bóng cao tay sau đầu 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 chuyên bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>	<p>2-3'</p>	<p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật chuyên bóng cao tay sau đầu 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>- HS vận dụng kỹ thuật chuyên bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>
--	-------------	--	---

5. Hoạt động kết thúc tiết học: (2-3')

- 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. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà	2-3'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ kiểm tra. - Ôn lại kiến thức đã học	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

Chủ đề 3: Kỹ thuật phát và đập bóng

Tiết 5 (PPCT 25): Kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt:

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được:
- + Tại chỗ mô phỏng động tác; mô phỏng động tác tiếp xúc bóng; phát bóng qua lại
- + Phát bóng tại vạch 3m
- Trò chơi: Thi phát bóng
- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt trong môn bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kỹ thuật.

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 các bước di chuyển 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 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

- GV tổ chức, hướng dẫn và

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 động tác di chuyển.

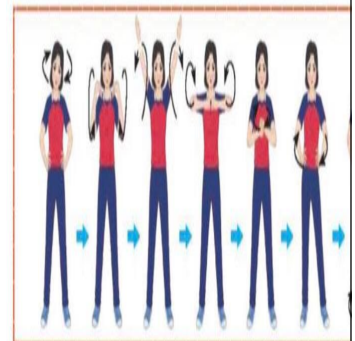
- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

- 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.

* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.

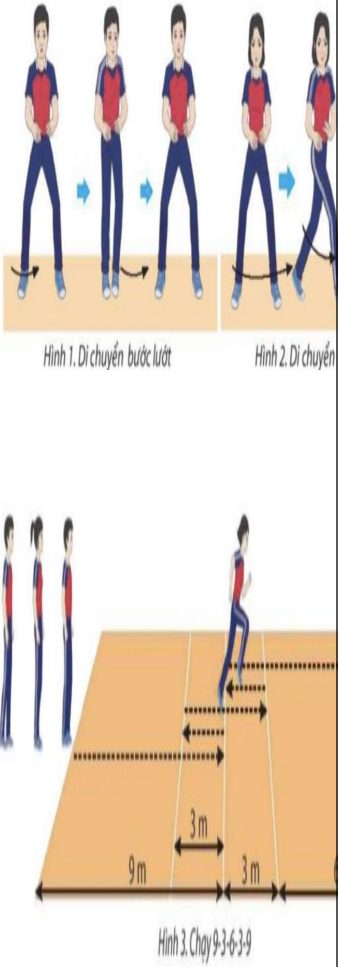
- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.



Hình 1. Xoay các khớp



Hình 2. Các động tác căng cơ

<p>quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.</p> <p>- GV hướng dẫn HS:</p> <p>a. Khởi động chung:</p> <p>+ Xoay các khớp (H1)</p> <p>+ Các động tác căng cơ (H2)</p> <p>b. Khởi chuyên môn:</p> <p>- Các động tác di chuyển.</p> <p>- Di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo, chạy 9-3-6-3-9.</p> <p>- Bài tập khởi động với bóng: Ném bóng bằng một tay, hai tay.</p>			 <p>Hình 1. Di chuyển bước lướt</p> <p>Hình 2. Di chuyển</p> <p>Hình 3. Chạy 9-3-6-3-9</p>
--	--	--	--

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0')

3. Hoạt động luyện tập:(28-30')

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 phát bóng cao tay trước mặt:

+ Tại chỗ mô phỏng động tác; mô phỏng động tác tiếp xúc bóng; phát bóng qua lại

+ Phát bóng tại vạch 3m

- Trò chơi: Thi phát bóng

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

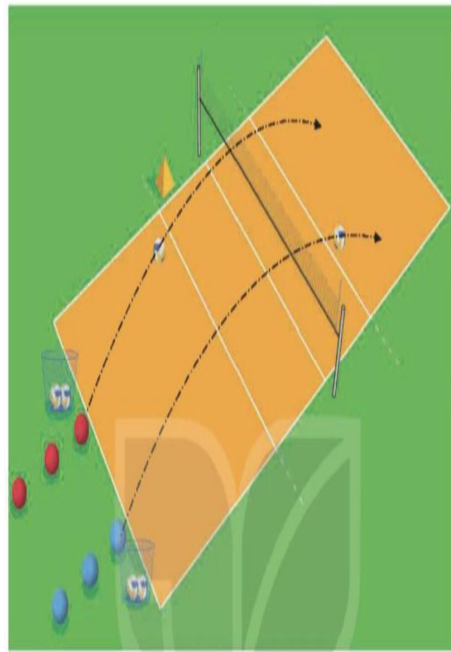
d. Tổ chức thực hiện

<p>Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân</p> <p>- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội</p>	<p>7-8'</p>	<p>- 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</p>	<p>- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của</p>
--	-------------	--	---

<p>dung sau đây:</p> <p><i>Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác</i></p> <p><i>Bài tập 2: Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng</i></p> <p><i>Bài tập 4: Phát bóng tại vạch 3 m:</i></p> <p>Người tập đứng tại vạch 3 m thực hiện động tác phát bóng qua lưới.</p>		<p>toàn khi luyện tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 1, 2,4 - 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. 	GV.
<p><i>Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi</i></p> <p>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 phát bóng cao tay trước mặt khi tham gia các bài tập 1, 2,3:</p> <p><i>Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác</i></p> <p><i>Bài tập 2: Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng</i></p> <p><i>Bài tập 3: Phát bóng qua lại</i></p>	7-8'	<ul style="list-style-type: none"> - 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 thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 1, 2, 3 - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát, sửa sai cho HS. 	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
<p><i>Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm</i></p> <p>Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên</p>	10-12'	<ul style="list-style-type: none"> - GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện 	- HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

<p>cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 1, 2, 3:</p> <p><i>Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác</i></p> <p><i>Bài tập 2: Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng</i></p> <p><i>Bài tập 3: Phát bóng qua lại</i></p> <p><i>Bài tập 4: Phát bóng tại vạch 3 m:</i></p> <p>Người tập đứng tại vạch 3 m thực hiện động tác phát bóng qua lưới.</p>		<p>sân tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - 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... 	
<p>• <i>Trò chơi bổ trợ kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt</i></p> <p><i>THI PHÁT BÓNG:</i></p> <p>+ Mục đích: Bổ trợ kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt, phát triển thể lực.</p> <p>+ Dụng cụ: Bóng, rổ, còi, lưới.</p> <p>+ Cách thực hiện: Chia số người thành 2 – 4 đội đều nhau, mỗi đội xếp hàng dọc đứng tại vạch cuối sân, lần lượt mỗi đội thực hiện lượt chơi. Khi có hiệu lệnh, người chơi lần lượt lấy</p>	<p>2-3'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV.

bóng tại rổ và thực hiện phát bóng cao tay trước mặt sao cho bóng qua lưới và vào trong sân. Nếu bóng chưa qua lưới hoặc ra ngoài sân thì phải phát lại. Trong thời gian quy định (từ 3 – 4 phút) đội nào phát được nhiều quả bóng qua lưới hơn là đội chiến thắng (H.6).



Hình 6. Sơ đồ trò chơi Thi phát bóng

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 vận dụng được kỹ thuật phát bóng cao 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 phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày

2-3'

- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

- HS vận dụng kỹ thuật phát bóng cao 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 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 kỹ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.

<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: Ôn tập kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt 	4-5'	<ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt
---	------	--	--

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

Chủ đề 3: Kỹ thuật phát và đập bóng

Tiết 6 (PPCT 26): Kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt:

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được:

+ Tại chỗ mô phỏng động tác; mô phỏng động tác tiếp xúc bóng; phát bóng qua lại

+ Phát bóng tại vạch 3m

+ Phát bóng tại vị trí cách lưới 6m

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt trong môn bóng chuyền.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kỹ thuật.

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 các bước di chuyển 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

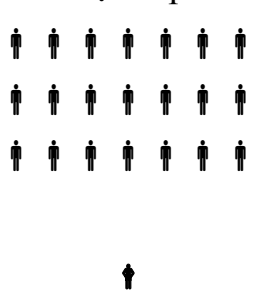
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

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>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> <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 theo hướng dẫn của GV.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>			
<p>1.1. Nhận lớp</p> <p>Đội hình nhận lớp</p>  <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.</p> <p>- Giáo viên nhận lớp với đội</p>	6-8'	<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>* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.</p> <p>- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p>

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:

a. Khởi động chung:

+ Xoay các khớp (H1)

+ Các động tác căng cơ (H2)

b. Khởi chuyên môn:

- Các động tác di chuyển.

- Di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo, chạy 9-3-6-3-9.

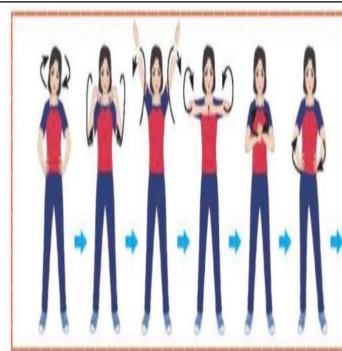
- Bài tập khởi động với bóng: Ném bóng bằng một tay, hai tay.

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

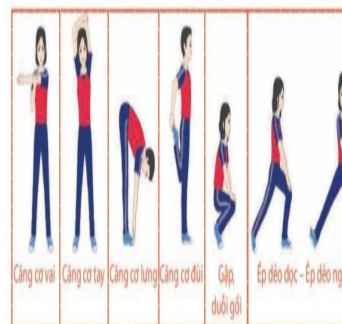
- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

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

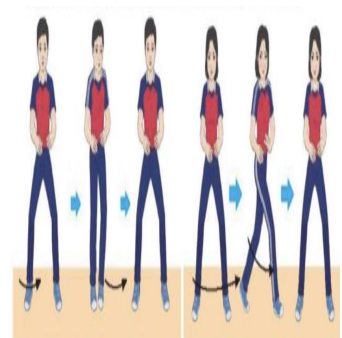
- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.



Hình 1. Xoay các khớp

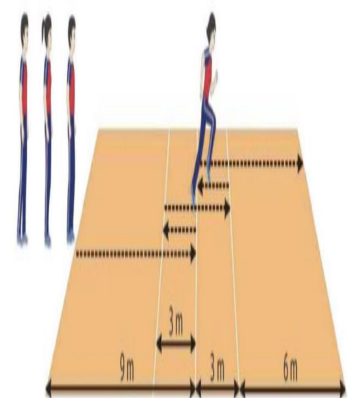


Hình 2. Các động tác căng cơ



Hình 1. Di chuyển bước lướt

Hình 2. Di chuyển bước chéo



Hình 3. Chạy 9-3-6-3-9

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0')

3. Hoạt động luyện tập:(28-30')

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 phát bóng cao tay trước mặt:

+ Tại chỗ mô phỏng động tác; mô phỏng động tác tiếp xúc bóng; phát bóng qua lại

+ Phát bóng tại vạch 3m

+ Phát bóng tại vị trí cách lưới 6m

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> <p>- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây:</p> <p><i>Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác</i></p> <p><i>Bài tập 2: Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng</i></p> <p><i>Bài tập 4: Phát bóng tại vạch 3 m</i></p> <p><i>Bài tập 5: Phát bóng tại vị trí cách lưới 6 m:</i></p> <p>Người tập đứng tại vị trí cách lưới 6 m thực hiện động tác phát bóng qua lưới.</p>	10-12'	<p>- 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.</p> <p>- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 1, 2,4, 5</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>- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</p>
<p>Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp</p>	7-8'	<p>- GV tổ chức cho HS tự bắt</p>	<p>- HS chủ động luyện</p>

<p>đôi</p> <p>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 phát bóng cao tay trước mặt khi tham gia các bài tập 1, 2,3:</p> <p><i>Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác</i></p> <p><i>Bài tập 2: Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng</i></p> <p><i>Bài tập 3: Phát bóng qua lại</i></p>		<p>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 thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 1, 2, 3 - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát, sửa sai cho HS. 	<p>tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</p>
<p>Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm</p> <p>Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 1, 2, 3:</p> <p><i>Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác</i></p> <p><i>Bài tập 2: Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng</i></p> <p><i>Bài tập 3: Phát bóng qua lại</i></p> <p><i>Bài tập 4: Phát bóng tại vạch 3 m</i></p> <p><i>Bài tập 5: Phát bóng tại vị trí cách lưới 6 m:</i></p>	<p>11-13'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - 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 	<p>- HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</p>

<p>Người tập đứng tại vị trí cách lưới 6 m thực hiện động tác phát bóng qua lưới.</p>		<p>nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai...</p>	
<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 vận dụng được kỹ thuật phát bóng cao 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 phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày</p>	<p>2-3'</p>	<p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>	<p>- HS vận dụng kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt 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 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 kỹ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.</p>			
<p>- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.</p> <p>- Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt</p>	<p>4-5'</p>	<p>- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.</p> <p>- Ôn lại kiến thức đã học: kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt</p>	<p>- Thực hiện các động tác thả lỏng</p> <p>- Ôn kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt</p>

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

Chủ đề 3: Kỹ thuật phát và đập bóng

Tiết 7 (PPCT 27): Kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt:

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được:

+ Tại chỗ mô phỏng động tác; mô phỏng động tác tiếp xúc bóng; phát bóng qua lại

+ Phát bóng tại vạch 3m

+ Phát bóng tại vị trí cách lưới 6m

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt trong môn bóng chuyền.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kỹ thuật.

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 TDDT: Vận dụng được các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyên.

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
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 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 ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của



+ 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:

a. Khởi động chung:

+ Xoay các khớp (H1)

+ Các động tác căng cơ (H2)

b. Khởi chuyên môn:

- Các động tác di chuyển.

- Di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo, chạy 9-

nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.

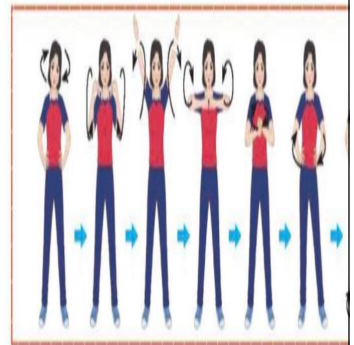
- Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.

- 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.

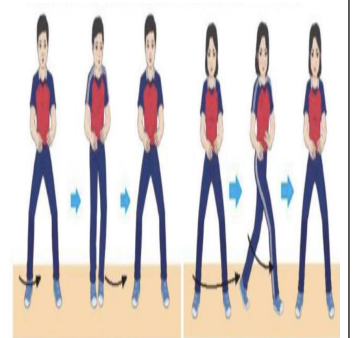
GV.



Hình 1. Xoay các khớp

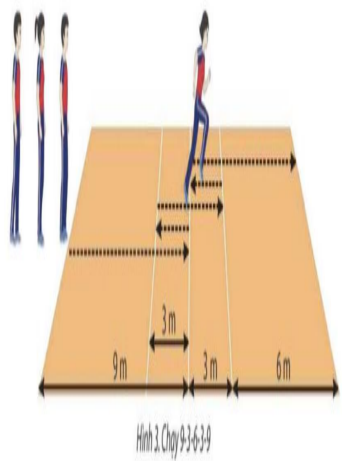


Hình 2. Các động tác căng cơ



Hình 1. Di chuyển bước lướt

Hình 2. Di chuyển bước chéo

<p>3-6-3-9.</p> <p>– Bài tập khởi động với bóng: Ném bóng bằng một tay, hai tay.</p>		
--	--	---

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0')

3. Hoạt động luyện tập:(28-30')

- 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 phát bóng cao tay trước mặt:
 - + Tại chỗ mô phỏng động tác; mô phỏng động tác tiếp xúc bóng; phát bóng qua lại
 - + Phát bóng tại vạch 3m
 - + Phát bóng tại vị trí cách lưới 6m
- 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>Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân</p> <p>- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây:</p> <p><i>Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác</i></p> <p><i>Bài tập 2: Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng</i></p> <p><i>Bài tập 4: Phát bóng tại vạch 3 m</i></p>	<p>10-12'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 1, 2,4, 5 - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
--	---------------	--	--

<p><i>Bài tập 5: Phát bóng tại vị trí cách lưới 6 m:</i></p> <p>Người tập đứng tại vị trí cách lưới 6 m thực hiện động tác phát bóng qua lưới.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác. 	
<p><i>Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi</i></p> <p>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 phát bóng cao tay trước mặt khi tham gia các bài tập 1, 2,3:</p> <p><i>Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác</i></p> <p><i>Bài tập 2: Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng</i></p> <p><i>Bài tập 3: Phát bóng qua lại</i></p>	7-8'	<ul style="list-style-type: none"> - 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 thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 1, 2, 3 - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát, sửa sai cho HS. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
<p><i>Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm</i></p> <p>Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 1, 2, 3:</p> <p><i>Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác</i></p>	11-13'	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

<p><i>Bài tập 2: Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng</i></p> <p><i>Bài tập 3: Phát bóng qua lại</i></p> <p><i>Bài tập 4: Phát bóng tại vạch 3 m</i></p> <p><i>Bài tập 5: Phát bóng tại vị trí cách lưới 6 m:</i></p> <p>Người tập đứng tại vị trí cách lưới 6 m thực hiện động tác phát bóng qua lưới.</p>		<p>vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập</p> <p>- 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...</p>	
<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 vận dụng được kỹ thuật phát bóng cao 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 phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày</p>	<p>2-3'</p>	<p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>	<p>- HS vận dụng kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt 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 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 kỹ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.</p>			

<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: Ôn tập kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt 	4-5'	<ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt
---	------	--	--

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

Chủ đề 3: Kỹ thuật phát và đập bóng

Tiết 8 (PPCT 28): Kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt:

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được:
- + Phát bóng qua lại; Phát bóng tại vạch 3m; phát bóng tại vị trí cách lưới 6m
- + Phát bóng cuối sân
- Trò chơi: Thi phát bóng
- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt trong môn bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kỹ thuật.

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 các bước di chuyển 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 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

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

- GV hướng dẫn HS:

a. 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 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 động tác 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.

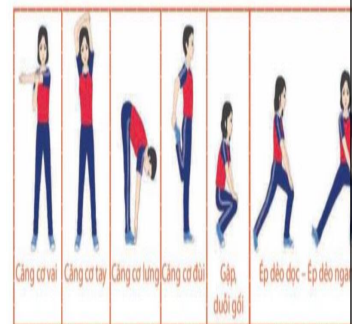
- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.

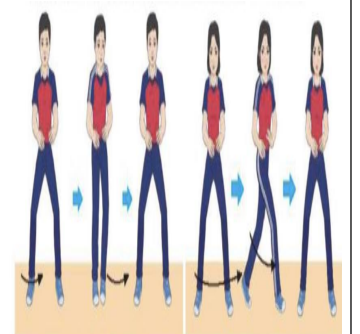
- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.



Hình 1. Xoay các khớp

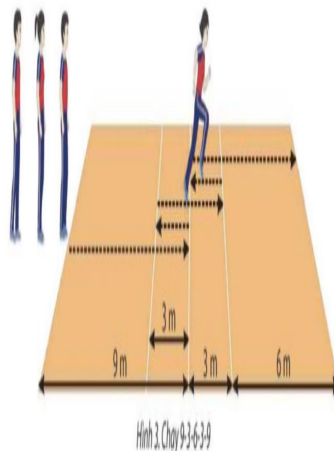


Hình 2. Các động tác căng cơ



Hình 1. Di chuyển bước lướt

Hình 2. Di chuyển bước chéo

<p>+ Xoay các khớp (H1)</p> <p>+ Các động tác căng cơ (H2)</p> <p>b. Khởi chuyên môn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Các động tác di chuyển. - Di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo, chạy 9-3-6-3-9. - Bài tập khởi động với bóng: Ném bóng bằng một tay, hai tay. 		
---	--	---

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0')

3. Hoạt động luyện tập:(28-30')

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 phát bóng cao tay trước mặt:
- + Phát bóng qua lại; Phát bóng tại vạch 3m; phát bóng tại vị trí cách lưới 6m
- + Phát bóng cuối sân
- Trò chơi: Thi phát 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>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 dung sau đây: Bài tập 4,5,6 <i>Bài tập 4: Phát bóng tại vạch 3 m</i> <i>Bài tập 5: Phát bóng tại vị</i> 	<p>10-12'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 4, 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
---	---------------	---	--

<p><i>trí cách lưới 6 m</i></p> <p><i>Bài tập 6: Phát bóng cuối sân:</i></p> <p>Người tập đứng tại khu vực phát bóng, thực hiện động tác phát bóng qua lưới.</p>		<p>5, 6</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	
<p><i>Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi</i></p> <p>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 phát bóng cao tay trước mặt khi tham gia các bài tập 3:</p> <p><i>Bài tập 3: Phát bóng qua lại</i></p>	<p>5-6'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 3 - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát, sửa sai cho HS. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
<p><i>Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm</i></p> <p>Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 3, 4, 5, 6</p> <p><i>Bài tập 3: Phát bóng qua lại</i></p> <p><i>Bài tập 4: Phát bóng tại vạch 3 m</i></p>	<p>11-13'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

Bài tập 5: Phát bóng tại vị trí cách lưới 6 m

Bài tập 6: Phát bóng cuối sân:

Người tập đứng tại khu vực phát bóng, thực hiện động tác phát bóng qua lưới.

- 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...

• Trò chơi bổ trợ kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt

THI PHÁT BÓNG:

+ Mục đích: Bổ trợ kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt, phát triển thể lực.

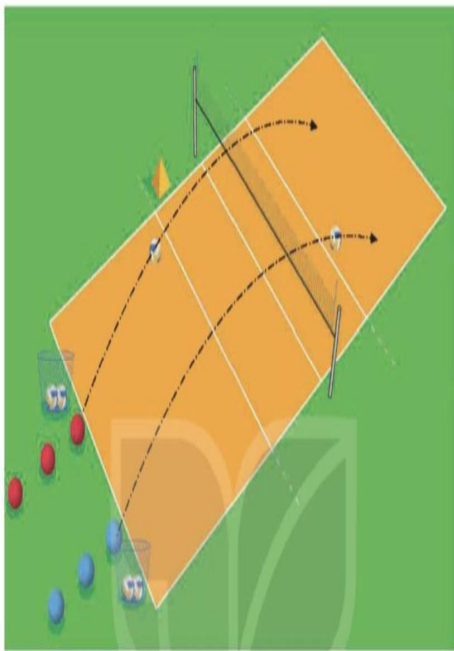
+ Dụng cụ: Bóng, rổ, còi, lưới.

+ Cách thực hiện: Chia số người thành 2 – 4 đội đều nhau, mỗi đội xếp hàng dọc đứng tại vạch cuối sân, lần lượt mỗi đội thực hiện lượt chơi. Khi có hiệu lệnh, người chơi lần lượt lấy bóng tại rổ và thực hiện phát bóng cao tay trước mặt sao cho bóng qua lưới và vào trong sân. Nếu bóng chưa qua lưới hoặc ra ngoài sân thì phải phát lại. Trong

2-3'

- GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài.

- HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV.



Hình 6. Sơ đồ trò chơi Thi phát bóng

thời gian quy định (từ 3 – 4 phút) đội nào phát được nhiều quả bóng qua lưới hơn là đội chiến thắng (H.6).			
<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 vận dụng được kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt 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 kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng kỹ thuật phát bóng cao 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')</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 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 kỹ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.</p>			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

Chủ đề 3: Kỹ thuật phát và đập bóng

Tiết 9 (PPCT 29): Kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt:

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được:
 - + Phát bóng qua lại; Phát bóng tại vạch 3m; phát bóng tại vị trí cách lưới 6m
 - + Phát bóng cuối sân
- Trò chơi: Thi ném bóng
- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt trong môn bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kỹ thuật.

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 TDDT: Vận dụng được các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

3. Về phẩm chất:


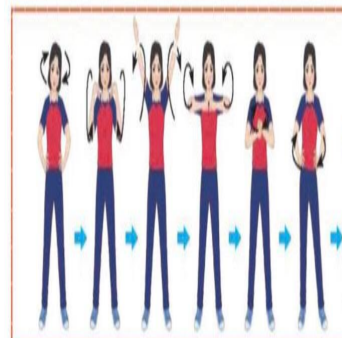

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

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
<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 cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. <p>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>			
<p>1.1. Nhận lớp</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"> - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. 	6-8'	<p>* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 động tác di chuyển. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ 	<p>* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  <p style="text-align: center;"><i>Hình 1. Xoay các khớp</i></p>
<p>1.2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS khởi động: 			

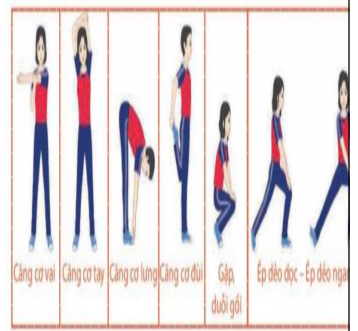


1.2. Khởi động

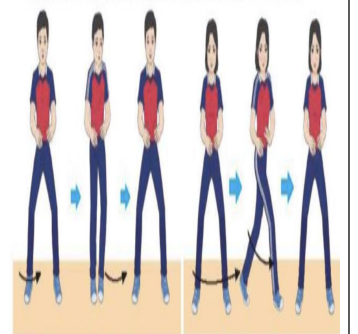
- Cự ly giãn cách một sải tay
- GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ
- GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.
- GV hướng dẫn HS:
 - Khởi động chung:
 - + Xoay các khớp (H1)
 - + Các động tác căng cơ (H2)
 - Khởi chuyên môn:
 - Các động tác di chuyển.
 - Di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo, chạy 9-3-6-3-9.
 - Bài tập khởi động với bóng: Ném bóng bằng một tay, hai tay.

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.

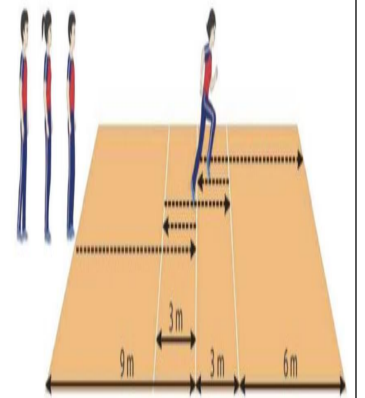


Hình 2. Các động tác căng cơ



Hình 1. Di chuyển bước lướt

Hình 2. Di chuyển bước chéo



Hình 3. Chạy 9-3-6-3-9

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0')

3. Hoạt động luyện tập:(28-30')

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

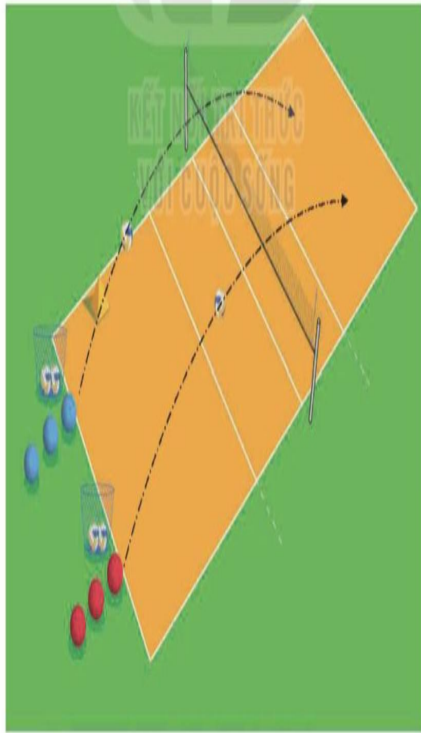
b. Nội dung:

- Bài tập hình thành kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt:
- + Phát bóng qua lại; Phát bóng tại vạch 3m; phát bóng tại vị trí cách lưới 6m

+ Phát bóng cuối sân
 - Trò chơi: Thi ném 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 cá nhân</p> <p>- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: Bài tập 4,5,6</p> <p><i>Bài tập 4: Phát bóng tại vạch 3 m</i></p> <p><i>Bài tập 5: Phát bóng tại vị trí cách lưới 6 m</i></p> <p><i>Bài tập 6: Phát bóng cuối sân:</i></p> <p>Người tập đứng tại khu vực phát bóng, thực hiện động tác phát bóng qua lưới.</p>	<p>10-12'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 4, 5, 6 - 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. 	<p>- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</p>
<p>Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi</p> <p>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 phát bóng cao tay trước mặt khi tham gia các bài tập 3:</p> <p><i>Bài tập 3: Phát bóng qua lại</i></p>	<p>5-6'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 3 - GV mời đại diện cặp đôi 	<p>- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</p>

		<p>thực hiện động tác trước lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV quan sát, sửa sai cho HS. 	
<p>Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm</p> <p>Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 3, 4, 5, 6</p> <p><i>Bài tập 3: Phát bóng qua lại</i></p> <p><i>Bài tập 4: Phát bóng tại vạch 3 m</i></p> <p><i>Bài tập 5: Phát bóng tại vị trí cách lưới 6 m</i></p> <p><i>Bài tập 6: Phát bóng cuối sân:</i></p> <p>Người tập đứng tại khu vực phát bóng, thực hiện động tác phát bóng qua lưới.</p>	11-13'	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - 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... 	- HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
<p>* Trò chơi: THI NÉM BÓNG:</p> <p>+ Mục đích: Phát triển sức mạnh cánh tay, khả năng phối hợp vận động.</p> <p>+ Dụng cụ: Bóng chuyền, còi, lưới.</p> <p>+ Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các đội</p>	2-3'	<ul style="list-style-type: none"> - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài. 	- HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV.

<p>đều nhau đứng sau vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh của người chỉ huy, người chơi của mỗi đội lần lượt lấy bóng tại rổ đội mình và thực hiện động tác ném bóng một tay sao cho bóng qua lưới vào trong sân đối diện. Đội nào hoàn thành trước và có số lượng bóng qua lưới vào trong sân nhiều nhất là đội chiến thắng (H.4).</p>	 <p>Hình 4. Sơ đồ trò chơi Thi ném bóng</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 vận dụng được kỹ thuật phát bóng cao 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 phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày</p>	<p>2-3'</p>	<p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>	<p>- HS vận dụng kỹ thuật phát bóng cao 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 kỹ thuật HS

tự giác ôn tập kiến thức đã học.			
<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: Ôn tập kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt 	4-5'	<ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt

Ngày soạn: / /2023

Chủ đề 3: Kỹ thuật phát và đập bóng

Tiết 10 (PPCT 30): Kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt:

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được:
 - + Phát bóng tại vạch 3m; phát bóng tại vị trí cách lưới 6m; phát bóng cuối sân
 - + Phối hợp phát bóng và đỡ giao bóng
- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt trong môn bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kỹ thuật.

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 TDDT: Vận dụng được các bước di chuyển 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

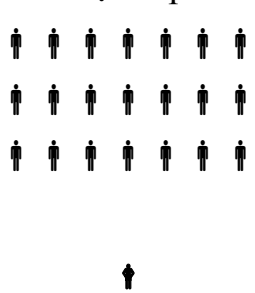
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

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 theo hướng dẫn của GV.			
d. Tổ chức thực hiện:			
<p>1.1. Nhận lớp</p> <p>Đội hình nhận lớp</p>  <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.</p> <p>- Giáo viên nhận lớp với đội</p>	6-8'	<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>* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.</p> <p>- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p>

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:

a. Khởi động chung:

+ Xoay các khớp (H1)

+ Các động tác căng cơ (H2)

b. Khởi chuyên môn:

- Các động tác di chuyển.

- Di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo, chạy 9-3-6-3-9.

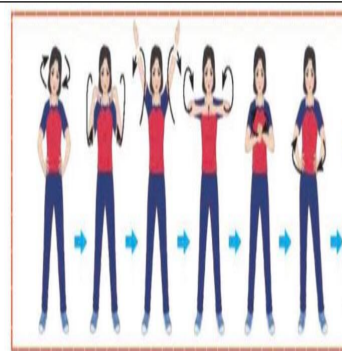
- Bài tập khởi động với bóng: Ném bóng bằng một tay, hai tay.

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

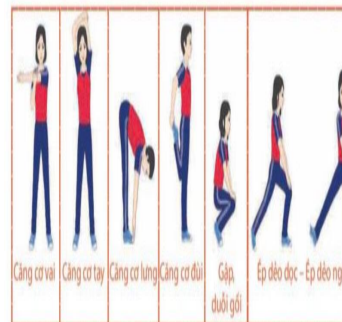
- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

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

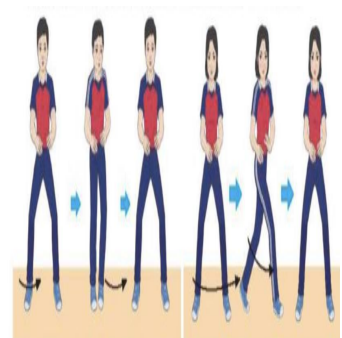
- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.



Hình 1. Xoay các khớp

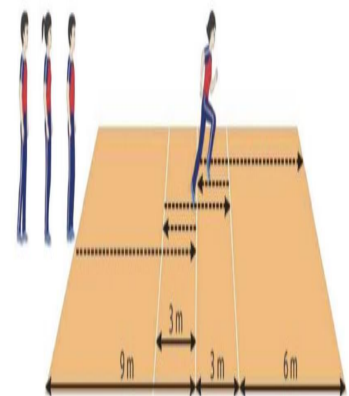


Hình 2. Các động tác căng cơ



Hình 1. Di chuyển bước lướt

Hình 2. Di chuyển bước chéo



Hình 3. Chạy 9-3-6-3-9

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0')

3. Hoạt động luyện tập:(28-30')

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 phát bóng cao tay trước mặt:

+ Phát bóng tại vạch 3m; phát bóng tại vị trí cách lưới 6m; phát bóng cuối sân

+ Phối hợp phát bóng và đỡ giao 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 cá nhân</p> <p>- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: Bài tập 4,5,6</p> <p><i>Bài tập 4: Phát bóng tại vạch 3 m</i></p> <p><i>Bài tập 5: Phát bóng tại vị trí cách lưới 6 m</i></p> <p><i>Bài tập 6: Phát bóng cuối sân:</i></p> <p>Người tập đứng tại khu vực phát bóng, thực hiện động tác phát bóng qua lưới.</p>	10-11'	<p>- 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.</p> <p>- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 4, 5, 6</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>- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</p>
<p>Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi</p> <p>Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các</p>	5-6'	<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 thuận tiện khi</p>	<p>- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</p>

<p>giai đoạn trong kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt khi tham gia các bài tập 7:</p> <p><i>Bài tập 7: Phối hợp phát bóng và đỡ giao bóng:</i></p> <p>Người tập đứng tại khu vực phát bóng, thực hiện động tác phát bóng qua lưới cho bạn cùng tập đỡ giao bóng ở sân đối diện.</p>		<p>luyện tập và phòng tránh chấn thương.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 7 - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát, sửa sai cho HS. 	
<p>Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm</p> <p>Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 4, 5, 6, 7</p> <p><i>Bài tập 4: Phát bóng tại vạch 3 m</i></p> <p><i>Bài tập 5: Phát bóng tại vị trí cách lưới 6 m</i></p> <p><i>Bài tập 6: Phát bóng cuối sân</i></p> <p><i>Bài tập 7: Phối hợp phát bóng và đỡ giao bóng:</i></p> <p>Người tập đứng tại khu vực phát bóng, thực hiện động tác phát bóng qua lưới cho bạn cùng tập đỡ giao bóng ở sân đối diện.</p>	<p>12-13'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - 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... 	<p>- HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</p>
<p>4. Hoạt động vận dụng: (2-3')</p>			

- a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.
- b. Nội dung: GV trình bày vấn đề
- c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật phát bóng cao 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 phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao 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 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 kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.

- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt
---	------	--	--

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

Chủ đề 3: Kỹ thuật phát và đập bóng

Tiết 11 (PPCT 31): Kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt:

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được:
 - + Phát bóng tại vạch 3m; phát bóng tại vị trí cách lưới 6m; phát bóng cuối sân
 - + Phối hợp phát bóng và đỡ giao bóng
- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt trong môn bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kỹ thuật.

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 các bước di chuyển 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

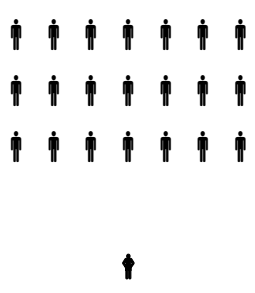
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

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

+ 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:

a. Khởi động chung:

+ Xoay các khớp (H1)

+ Các động tác căng cơ (H2)

b. Khởi chuyên môn:

- Các động tác di chuyển.

- Di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo, chạy 9-3-6-3-9.

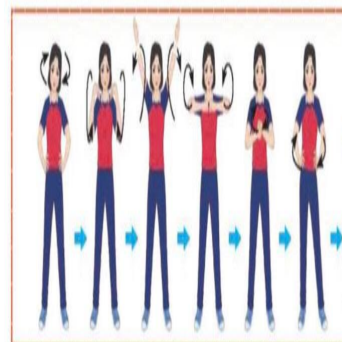
thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.

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

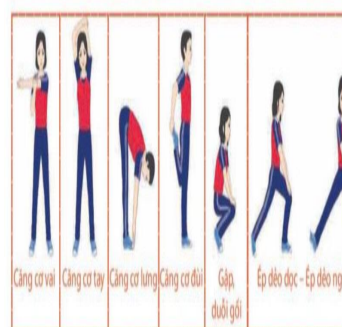
- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

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

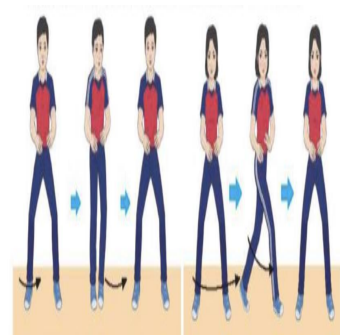
- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.



Hình 1. Xoay các khớp

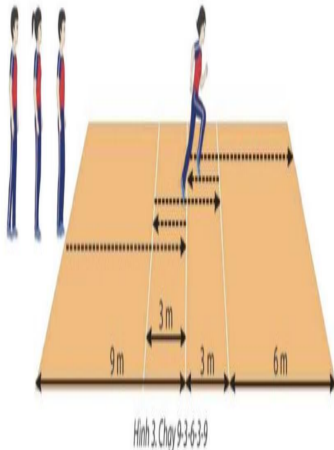


Hình 2. Các động tác căng cơ



Hình 1. Di chuyển bước lướt

Hình 2. Di chuyển bước chéo

<p>– Bài tập khởi động với bóng: Ném bóng bằng một tay, hai tay.</p>		
--	--	---

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0')

3. Hoạt động luyện tập:(28-30')

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 phát bóng cao tay trước mặt:
- + Phát bóng tại vạch 3m; phát bóng tại vị trí cách lưới 6m; phát bóng cuối sân
- + Phối hợp phát bóng và đỡ giao 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 cá nhân</p> <p>- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: Bài tập 4,5,6</p> <p><i>Bài tập 4: Phát bóng tại vạch 3 m</i></p> <p><i>Bài tập 5: Phát bóng tại vị trí cách lưới 6 m</i></p> <p><i>Bài tập 6: Phát bóng cuối sân:</i></p> <p>Người tập đứng tại khu vực</p>	<p>10-11'</p>	<p>- 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.</p> <p>- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 4, 5, 6</p> <p>- GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.</p> <p>- GV quan sát và nhắc nhở</p>	<p>- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</p>
---	---------------	--	---

phát bóng, thực hiện động tác phát bóng qua lưới.		HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.	
<p>Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi</p> <p>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 phát bóng cao tay trước mặt khi tham gia các bài tập 7:</p> <p><i>Bài tập 7: Phối hợp phát bóng và đỡ giao bóng:</i></p> <p>Người tập đứng tại khu vực phát bóng, thực hiện động tác phát bóng qua lưới cho bạn cùng tập đỡ giao bóng ở sân đối diện.</p>	5-6'	<ul style="list-style-type: none"> - 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 thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 7 - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát, sửa sai cho HS. 	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
<p>Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm</p> <p>Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 4, 5, 6, 7</p> <p><i>Bài tập 4: Phát bóng tại vạch 3 m</i></p> <p><i>Bài tập 5: Phát bóng tại vị trí cách lưới 6 m</i></p> <p><i>Bài tập 6: Phát bóng cuối sân</i></p>	12-13'	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành 	- HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

<p><i>Bài tập 7: Phối hợp phát bóng và đỡ giao bóng:</i></p> <p>Người tập đứng tại khu vực phát bóng, thực hiện động tác phát bóng qua lưới cho bạn cùng tập đỡ giao bóng ở sân đối diện.</p>		<p>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...</p>	
<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 vận dụng được kỹ thuật phát bóng cao 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 phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày</p>	<p>2-3'</p>	<p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>	<p>- HS vận dụng kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt 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 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 kỹ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.</p>			
<p>- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.</p> <p>- Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt</p>	<p>4-5'</p>	<p>- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.</p> <p>- Ôn lại kiến thức đã học: kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt</p>	<p>- Thực hiện các động tác thả lỏng</p> <p>- Ôn kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt</p>

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

Chủ đề 3: Kỹ thuật phát và đập bóng

Tiết 12 (PPCT 32): Kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt:

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được:
 - + Phát bóng cuối sân; phối hợp phát bóng và đỡ giao bóng
 - + Phối hợp phát bóng, chuyền bóng thấp và cao tay
- Trò chơi: Thi ném bóng
- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt trong môn bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kỹ thuật.

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 các bước di chuyển 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 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

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

- GV hướng dẫn HS:

a. 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 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 động tác di chuyển.

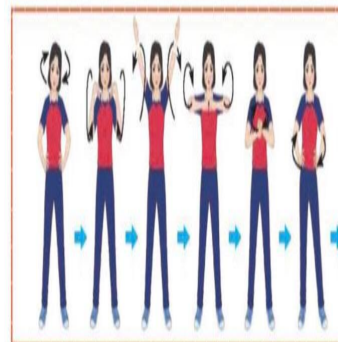
- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

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

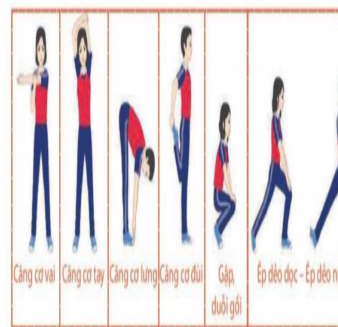
- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.

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



Hình 1. Xoay các khớp



Hình 2. Các động tác căng cơ

<p>+ Xoay các khớp (H1)</p> <p>+ Các động tác căng cơ (H2)</p> <p>b. Khởi chuyên môn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Các động tác di chuyển. - Di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo, chạy 9-3-6-3-9. - Bài tập khởi động với bóng: Ném bóng bằng một tay, hai tay. 		<p>Hình 1. Di chuyển bước lướt</p> <p>Hình 2. Di chuyển bước chéo</p> <p>Hình 3. Chạy 9-3-6-3-9</p>
---	--	---

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0')

3. Hoạt động luyện tập:(28-30')

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 phát bóng cao tay trước mặt:
- + Phát bóng cuối sân; phối hợp phát bóng và đỡ giao bóng
- + Phối hợp phát bóng, chuyền bóng thấp và cao tay
- Trò chơi: Thi ném bóng

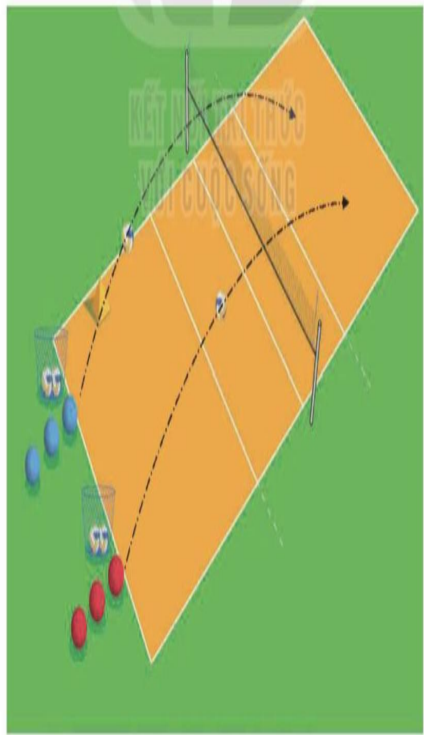
c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.

d. Tổ chức thực hiện

<p>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 	<p>8-10'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của
---	--------------	---	--

<p>dung sau đây: Bài tập 6</p> <p><i>Bài tập 6: Phát bóng cuối sân:</i></p> <p>Người tập đứng tại khu vực phát bóng, thực hiện động tác phát bóng qua lưới.</p>		<p>toàn khi luyện tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 6 - 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. 	<p>GV.</p>
<p><i>Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi</i></p> <p>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 phát bóng cao tay trước mặt khi tham gia các bài tập 7:</p> <p><i>Bài tập 7: Phối hợp phát bóng và đỡ giao bóng</i></p>	<p>5-6'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 7 - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát, sửa sai cho HS. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
<p><i>Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm</i></p> <p>Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 6, 7, 8</p> <p><i>Bài tập 6: Phát bóng cuối</i></p>	<p>10-12'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

<p><i>sân</i></p> <p><i>Bài tập 7: Phối hợp phát bóng và đỡ giao bóng</i></p> <p><i>Bài tập 8: Phối hợp phát bóng, chuyền bóng thấp và cao tay:</i></p> <p>Người tập 1 phát bóng cho người tập 2 đỡ bước 1 sao cho bóng được đưa tới người tập 3 để thực hiện chuyền bóng cao tay lại cho người tập 1. Sau 4 – 5 lần thì đổi vị trí cho nhau.</p>		<p>nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập</p> <p>- 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...</p>	
<p>* Trò chơi: THI NÉM BÓNG:</p> <p>+ Mục đích: Phát triển sức mạnh cánh tay, khả năng phối hợp vận động.</p> <p>+ Dụng cụ: Bóng chuyền, còi, lưới.</p> <p>+ Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các đội đều nhau đứng sau vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh của người chỉ huy, người chơi của mỗi đội lần lượt lấy bóng tại rổ đội mình và thực hiện động tác ném bóng một tay sao cho bóng qua lưới vào trong sân đối</p>	<p>2-3'</p>	<p>- GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài.</p>	<p>- HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV.</p>

<p>diện. Đội nào hoàn thành trước và có số lượng bóng qua lưới vào trong sân nhiều nhất là đội chiến thắng (H.4).</p>		 <p>Hình 4. Sơ đồ trò chơi Thả bóng</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 vận dụng được kĩ thuật phát bóng cao 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 phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày</p>	<p>2-3’</p>	<p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>	<p>- HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao 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 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 kĩ thuật HS

tự giác ôn tập kiến thức đã học.			
<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: Ôn tập kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt 	4-5'	<ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt

Ngày soạn: / /2023

Chủ đề 3: Kỹ thuật phát và đập bóng

Tiết 13 (PPCT 33): Kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt:

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được:
 - + Phát bóng cuối sân; phối hợp phát bóng và đỡ giao bóng
 - + Phối hợp phát bóng, chuyền bóng thấp và cao tay
- Trò chơi: Thi phát bóng
- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt trong môn bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kỹ thuật.

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 TDDT: Vận dụng được các bước di chuyển 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

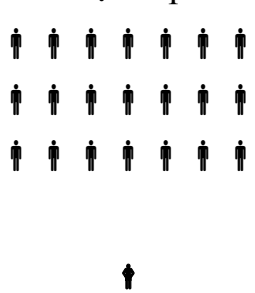
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

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>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> <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 theo hướng dẫn của GV.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>			
<p>1.1. Nhận lớp</p> <p>Đội hình nhận lớp</p>  <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.</p> <p>- Giáo viên nhận lớp với đội</p>	6-8'	<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>* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.</p> <p>- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p>

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:

a. Khởi động chung:

+ Xoay các khớp (H1)

+ Các động tác căng cơ (H2)

b. Khởi chuyên môn:

- Các động tác di chuyển.

- Di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo, chạy 9-3-6-3-9.

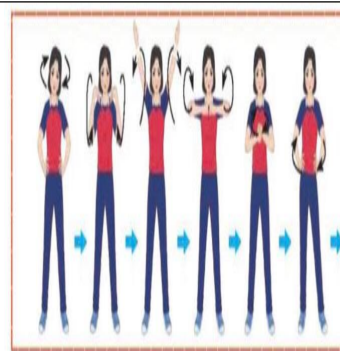
- Bài tập khởi động với bóng: Ném bóng bằng một tay, hai tay.

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

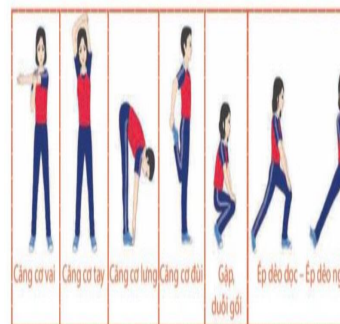
- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

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

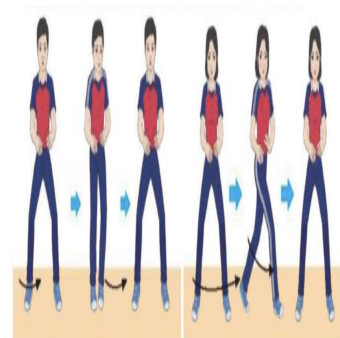
- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.



Hình 1. Xoay các khớp

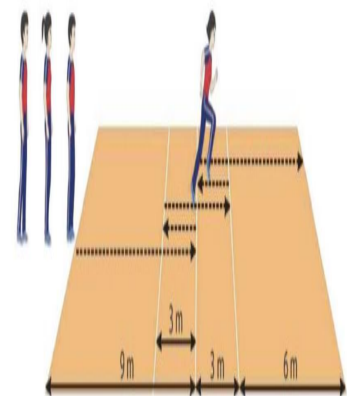


Hình 2. Các động tác căng cơ



Hình 1. Di chuyển bước lướt

Hình 2. Di chuyển bước chéo



Hình 3. Chạy 9-3-6-3-9

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0')

3. Hoạt động luyện tập:(28-30')

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 phát bóng cao tay trước mặt:

+ Phát bóng cuối sân; phối hợp phát bóng và đỡ giao bóng

+ Phối hợp phát bóng, chuyền bóng thấp và cao tay

- Trò chơi: Thi phát 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>Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân</p> <p>- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: Bài tập 6</p> <p><i>Bài tập 6: Phát bóng cuối sân:</i></p> <p>Người tập đứng tại khu vực phát bóng, thực hiện động tác phát bóng qua lưới.</p>	8-10'	<p>- 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.</p> <p>- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 6</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>- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</p>
<p>Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi</p> <p>Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các</p>	5-6'	<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 thuận tiện khi</p>	<p>- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</p>

<p>giai đoạn trong kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt khi tham gia các bài tập 7: <i>Bài tập 7: Phối hợp phát bóng và đỡ giao bóng</i></p>		<p>luyện tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 7 - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát, sửa sai cho HS.</p>	
<p>Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 6, 7, 8 <i>Bài tập 6: Phát bóng cuối sân</i> <i>Bài tập 7: Phối hợp phát bóng và đỡ giao bóng</i> <i>Bài tập 8: Phối hợp phát bóng, chuyền bóng thấp và cao tay:</i> Người tập 1 phát bóng cho người tập 2 đỡ bước 1 sao cho bóng được đưa tới người tập 3 để thực hiện chuyền bóng cao tay lại cho người tập 1. Sau 4 – 5 lần thì đổi vị trí cho nhau.</p>	10-12'	<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. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - 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...</p>	- HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
<p>• Trò chơi hỗ trợ kỹ thuật phát bóng cao tay trước</p>	2-3'		

mặt

THI PHÁT BÓNG:

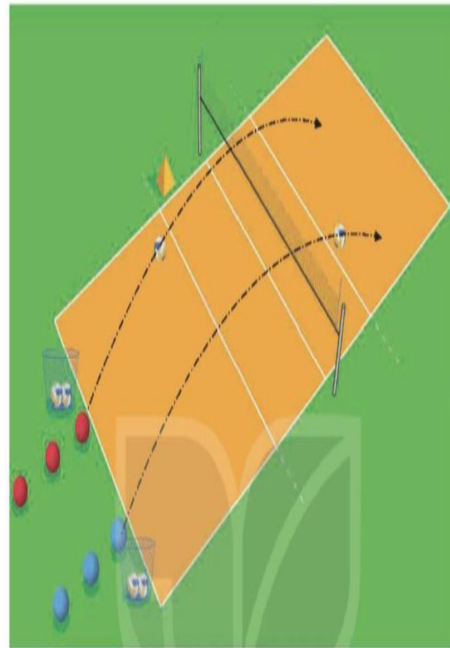
+ Mục đích: Bồi trợ kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt, phát triển thể lực.

+ Dụng cụ: Bóng, rổ, còi, lưới.

+ Cách thực hiện: Chia số người thành 2 – 4 đội đều nhau, mỗi đội xếp hàng dọc đứng tại vạch cuối sân, lần lượt mỗi đội thực hiện lượt chơi. Khi có hiệu lệnh, người chơi lần lượt lấy bóng tại rổ và thực hiện phát bóng cao tay trước mặt sao cho bóng qua lưới và vào trong sân. Nếu bóng chưa qua lưới hoặc ra ngoài sân thì phải phát lại. Trong thời gian quy định (từ 3 – 4 phút) đội nào phát được nhiều quả bóng qua lưới hơn là đội chiến thắng (H.6).

- GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài.

- HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV.



Hình 6. Sơ đồ trò chơi Thi phát bóng

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 vận dụng được kỹ thuật phát bóng cao 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 phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng kỹ thuật phát bóng cao 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 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 kỹ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

Chủ đề 3: Kỹ thuật phát và đập bóng

Tiết 14 (PPCT 34): Kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt:

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được:
 - + Phát bóng cuối sân; phối hợp phát bóng và đỡ giao bóng
 - + Phối hợp phát bóng, chuyền bóng thấp và cao tay
- Trò chơi: Thi ném bóng
- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt trong môn bóng chuyền.
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kỹ thuật.

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 các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyên.

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
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 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



- + 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:
 - a. Khởi động chung:
 - + Xoay các khớp (H1)
 - + Các động tác căng cơ (H2)
 - b. Khởi chuyên môn:
 - Các động tác di chuyển.

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.

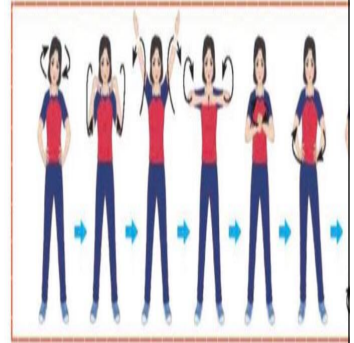
- Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.

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

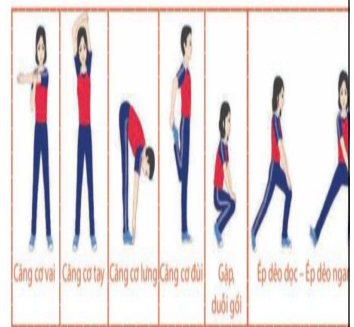
- GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.

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

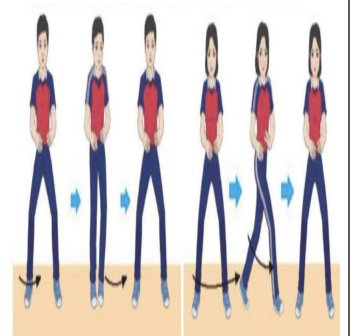
động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.



Hình 1. Xoay các khớp

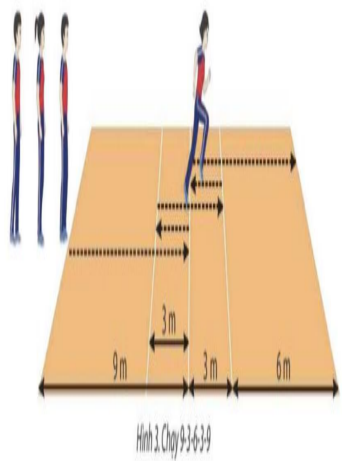


Hình 2. Các động tác căng cơ



Hình 1. Di chuyển bước lướt

Hình 2. Di chuyển bước chéo

<p>- Di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo, chạy 9-3-6-3-9.</p> <p>- Bài tập khởi động với bóng: Ném bóng bằng một tay, hai tay.</p>		
---	--	---

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0')

3. Hoạt động luyện tập:(28-30')

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 phát bóng cao tay trước mặt:
- + Phát bóng cuối sân; phối hợp phát bóng và đỡ giao bóng
- + Phối hợp phát bóng, chuyền bóng thấp và cao tay
- Trò chơi: Thi ném bóng

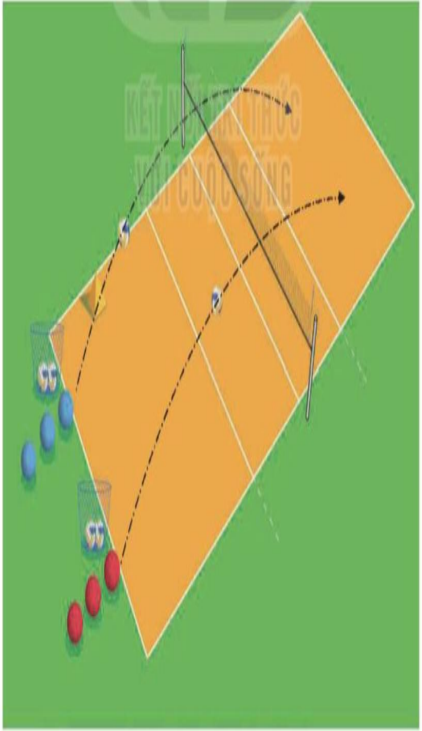
c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kỹ thuật trên lớp và ở nhà.

d. Tổ chức thực hiện

<p>Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân</p> <p>- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: Bài tập 6</p> <p><i>Bài tập 6: Phát bóng cuối sân:</i></p> <p>Người tập đứng tại khu vực phát bóng, thực hiện động tác phát bóng qua lưới.</p>	<p>8-10'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 6 - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát và nhắc nhở 	<p>- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</p>
---	--------------	---	---

		HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.	
<p>Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi</p> <p>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 phát bóng cao tay trước mặt khi tham gia các bài tập 7:</p> <p><i>Bài tập 7: Phối hợp phát bóng và đỡ giao bóng</i></p>	5-6'	<ul style="list-style-type: none"> - 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 thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 7 - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát, sửa sai cho HS. 	- HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
<p>Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm</p> <p>Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 6, 7, 8</p> <p><i>Bài tập 6: Phát bóng cuối sân</i></p> <p><i>Bài tập 7: Phối hợp phát bóng và đỡ giao bóng</i></p> <p><i>Bài tập 8: Phối hợp phát bóng, chuyền bóng thấp và cao tay:</i></p> <p>Người tập 1 phát bóng cho</p>	10-12'	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt 	- HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

<p>người tập 2 đỡ bước 1 sao cho bóng được đưa tới người tập 3 để thực hiện chuyển bóng cao tay lại cho người tập 1. Sau 4 – 5 lần thì đổi vị trí cho nhau.</p>		<p>trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai...</p>	
---	--	---	--

<p>* Trò chơi: THI NÉM BÓNG:</p> <p>+ Mục đích: Phát triển sức mạnh cánh tay, khả năng phối hợp vận động.</p> <p>+ Dụng cụ: Bóng chuyền, còi, lưới.</p> <p>+ Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các đội đều nhau đứng sau vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh của người chỉ huy, người chơi của mỗi đội lần lượt lấy bóng tại rổ đội mình và thực hiện động tác ném bóng một tay sao cho bóng qua lưới vào trong sân đối diện. Đội nào hoàn thành trước và có số lượng bóng qua lưới vào trong sân nhiều nhất là đội chiến thắng (H.4).</p>	<p>2-3'</p>	<p>- GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài.</p>  <p>Hình 4. Sơ đồ trò chơi Thi ném bóng</p>	<p>- HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV.</p>
--	-------------	---	--

<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 vận dụng được kĩ thuật phát bóng cao 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 kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày</p>	<p>2-3'</p>	<p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>	<p>- HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt 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 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 kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.</p>			
<p>- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.</p> <p>- Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt</p>	<p>4-5'</p>	<p>- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.</p> <p>- Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt</p>	<p>- Thực hiện các động tác thả lỏng</p> <p>- Ôn kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt</p>

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

Chủ đề 3: Kỹ thuật phát và đập bóng

Tiết 15 (PPCT 35): Kỹ thuật đập bóng xoay người:

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được: Bài tập hình thành kỹ thuật đập bóng xoay người:
- + Mô phỏng động tác đập bóng xoay người
- + Mô phỏng động tác đập bóng xoay người trên lưới
- Trò chơi: Chạy tiếp sức
- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kỹ thuật đập bóng xoay người trong bóng chuyên.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kĩ thuật.

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 đập bóng xoay người 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 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

- GV tổ chức, hướng dẫn và

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.

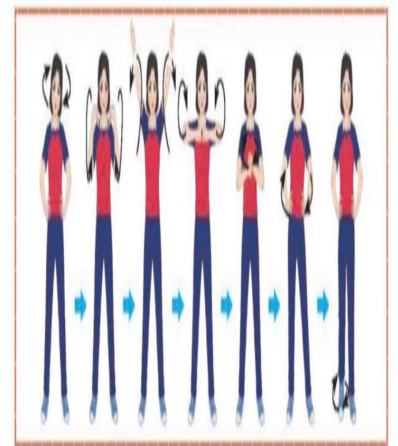
- Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.

- 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.

* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.

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



Hình 1. Xoay các khớp

quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.

- GV hướng dẫn HS:

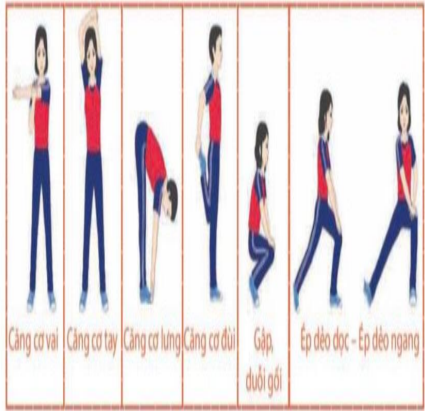
a. Khởi động chung:

- + Xoay các khớp (H1)
- + Các động tác căng cơ (H2)

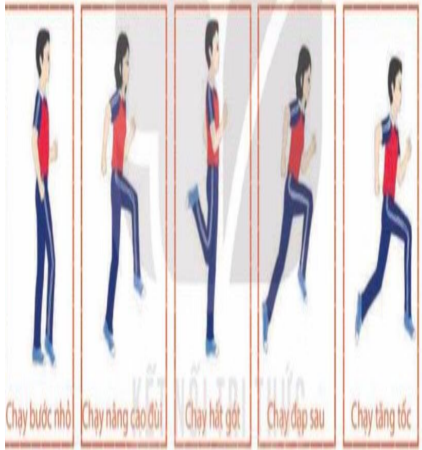
b. Khởi chuyên môn:

Các động tác di chuyển (H3)

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



Hình 2. Các động tác căng cơ



Hình 3. Các động tác di chuyển

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (8-10')

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

Kĩ thuật đập bóng xoay người:

Kĩ thuật đập bóng xoay người thường được sử dụng trong các tình huống người đập bóng muốn thay đổi hướng đập để gây khó khăn

8-10'

- 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

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

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

cho đối phương.

+ Tư thế chuẩn bị: Người tập đứng chân trước chân sau ở tư thế cao, mặt hướng lưới và cách lưới khoảng 3 m, thân hơi ngả về trước, hai tay tự nhiên. Mắt quan sát bóng (H.8).

+ Thực hiện động tác: Giai đoạn chạy đà (H.8a) và giậm nhảy (H.8b) thực hiện tương tự kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà. Ở giai đoạn trên không đánh bóng, sau khi gần độ cao phù hợp thì tay phải chuyển động lên cao – ra sau, khuỷu tay cao hơn vai, lòng bàn tay hướng về trước, tay trái co lại tự nhiên, hai chân hơi co ở khớp gối, ngực hơi ưỡn, thân người căng như hình cánh cung. Khi bóng rơi vừa tầm đánh thì tay phải duỗi nhanh từ sau – lên trên – ra trước đồng thời gập cổ tay để bóng cắm xuống. Khi tiếp xúc bóng, thân người xoay về hướng lưới để điều

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.

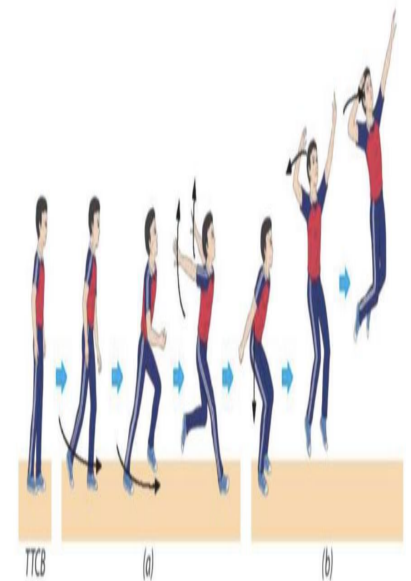
- GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.

- GV chú ý nhấn mạnh các lưu ý khi thực hiện động tác đập bóng xoay người:

+ Vị trí tiếp xúc bóng thường ở tầm cao hơn đầu và chệch về phía trước.

+ Nếu bóng nâng gần lưới, sử dụng lực của cánh tay và cổ tay để đập bóng và hạn chế gập bụng để tránh chạm lưới.

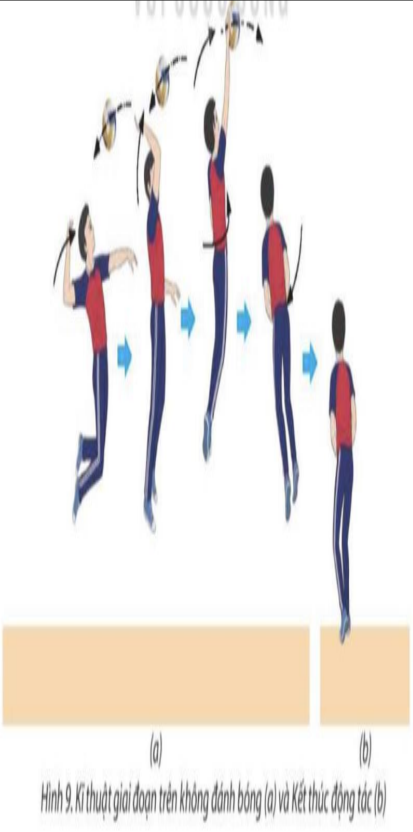
+ Nếu bóng nâng xa lưới, thân người cần ngả ra sau nhiều hơn và kết hợp gập bụng về trước khi đập bóng để



Hình 8. Kỹ thuật giai đoạn chạy đà (a) và giậm nhảy (b)

chính đường đi của bóng sang trái (H.9a).
 +Kết thúc: Sau khi bóng rời tay, thu nhanh tay để tránh chạm vào lưới. Tiếp xúc mặt sân bằng hai nửa trước của bàn chân đồng thời khuỵu gối, hạ thấp trọng tâm để giảm xung lực. Sau đó nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị (H.9b).

tăng sức mạnh đập bóng.
 - GV mời HS thực hiện đồng loạt kỹ thuật
 - GV theo dõi, sửa sai



Hình 9. Kỹ thuật giai đoạn trên không đánh bóng (a) và Kết thúc động tác (b)

3. Hoạt động luyện tập:(18-20')

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 đập bóng xoay người:
- + Mô phỏng động tác đập bóng xoay người
- + Mô phỏng động tác đập bóng xoay người trên lưới
- Trò chơi: Chạy 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 cá nhân
 - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây:
Bài tập 1: Mô phỏng động tác đập bóng xoay người:

5-6'

- 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 phân công cho

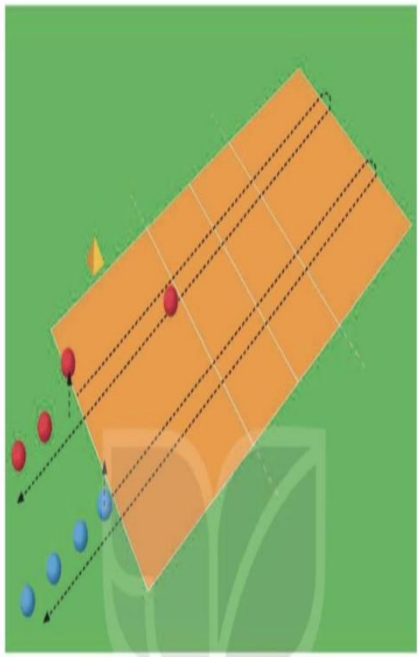
- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

<p>Người tập thực hiện các giai đoạn của kỹ thuật đập bóng xoay người không bóng.</p> <p><i>Bài tập 2: Mô phỏng động tác đập bóng xoay người trên lưới:</i></p> <p>Người tập đứng cách lưới 3 – 4 m, thực hiện các giai đoạn chạy đà, bật nhảy và trên không đánh bóng của kỹ thuật đập bóng xoay người trên lưới (thực hiện không bóng).</p>		<p>HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 1, 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	
<p><i>Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi</i></p> <p>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 đập bóng xoay người khi tham gia 2 bài tập trên.</p>	<p>5-6'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương. - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 1, 2 - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát, sửa sai 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chủ động luyện tập cặp đôi với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

		cho HS.	
<p>Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm</p> <p>Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 1, 2.</p>	4-5'	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập - 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... 	- HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
<p>Trò chơi: “Chạy tiếp sức”:</p> <p>+ Dụng cụ: Sân bóng chuyền, còi.</p> <p>+ Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các đội đều nhau và xếp thành các hàng dọc sau vạch cuối sân.</p>	2-3'	<ul style="list-style-type: none"> - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho 	- HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV.

Khi có hiệu lệnh, người chơi đầu hàng bật cao tại chỗ 3 – 5 lần (theo quy định) rồi chạy nhanh tới vạch cuối bên kia sân, chạy vòng về chạm tay bạn kế tiếp để tiếp tục thực hiện trò chơi. Đội nào hoàn thành trước là đội chiến thắng (H.7).

HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài.



Hình 7. Sơ đồ trò chơi Chạy tiếp sức

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 vận dụng được kĩ thuật đập bóng xoay người 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 đập bóng xoay người vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày

2-3'

- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật đập bóng xoay người vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

- HS vận dụng kĩ thuật đập bóng xoay người 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 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 kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.

<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: Ôn tập kĩ thuật đập bóng xoay người 	4-5'	<ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật đập bóng xoay người 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kĩ thuật đập bóng xoay người
---	------	--	--

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

**Tiết 16 (PPCT 36): Kiểm tra cuối kỳ I:
Kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt**

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt trong môn bóng chuyền

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt

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.

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 phát bóng cao 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.

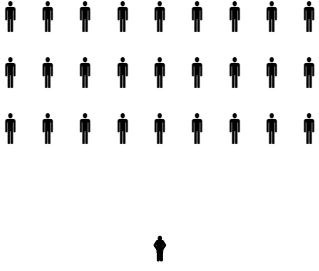
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

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
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 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.	8-10'	- GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.	
1.2. Khởi động			- HS cả lớp khởi

<p>- GV cho HS khởi động:</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>+ Khởi động chung.</p> <p>+ Khởi chuyên môn.</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>động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p>
<p>2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (không có)</p>			
<p>3. Hoạt động kiểm tra: (27-29')</p> <p>a. Mục tiêu: Học sinh thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt</p> <p>b. Nội dung: Kiểm tra kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt</p> <p>c. Sản phẩm học tập: Học sinh thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt</p> <p>d. Tổ chức hoạt động:</p>			
<p>* Kiểm tra kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt:</p> <p>- Chưa đạt:</p> <p>+ Nam: Thực hiện đúng kĩ thuật phát bóng cao tay trước</p>	<p>27-29'</p>	<p>- GV nêu yêu cầu bài kiểm tra cho HS thực hiện, đánh giá xếp loại.</p>	<p>- HS lần lượt lên thực hiện yêu cầu bài kiểm tra</p>

<p>mặt 1-3 lần. Có thể vận dụng kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. Chưa nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.</p> <p>+ Nữ: Thực hiện đúng kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt 1-2 lần. Có thể vận dụng kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. Chưa nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.</p> <p>- Đạt:</p> <p>+ Nam: Thực hiện đúng kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt 4-6 lần. Biết linh hoạt vận dụng kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. Nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.</p> <p>+ Nữ: Thực hiện đúng kỹ thuật</p>			
---	--	--	--

<p>phát bóng cao tay trước mặt 2-3 lần. Biết linh hoạt vận dụng kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. Nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động</p>			
<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 kỹ thuật phát bóng cao 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 phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>	<p>2-3'</p>	<p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật phát bóng cao 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>- HS vận dụng kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>
<p>5. Hoạt động kết thúc tiết học: (2-3')</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</p>	<p>2-3'</p>	<p>- GV cho HS thả lỏng;</p>	<p>- Thực hiện các</p>

kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà		nhận xét giờ kiểm tra. - Ôn lại kiến thức đã học	động tác thả lỏng - Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau
--	--	---	---