

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: Số 06

Tuần : 06

Tiết KHDH: 11 + 12

CHỦ ĐỀ: BÓNG CHUYỀN – LỚP 10

Ngày soạn: 25 - 8

Ngày dạy:

- Ôn kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt.
- Học kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.
- Học một số điều Luật cơ bản Bóng chuyền.
- Thể lực: Do GV chọn.

NỘI DUNG BÀI DẠY:

I. Mục tiêu:

1. Kiến thức:

- Học sinh hiểu và thực hiện được kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt.
- Phân tích được kỹ thuật động tác trong tập luyện.
- Học sinh nhớ và hiểu được nguyên lý, yếu lĩnh kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.
- Học sinh hiểu được một số điều Luật cơ bản của môn Bóng chuyền.
- Học sinh biết cách thực hiện bài tập thể lực nhằm nâng cao sức khỏe.

2. Phẩm chất: Bài học góp phần hình thành các phẩm chất chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm, cụ thể:

- *Chăm chỉ*: Có ý thức tự học, tự rèn luyện, tự giác, tích cực, nhiệt tình tham gia hoạt động nhóm.
- *Trung thực*: + Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân, tổ nhóm.
+ Nhận xét đúng, trung thực về các bạn khi thực hiện kỹ thuật động tác.
- *Trách nhiệm*: Có ý thức hỗ trợ, giúp đỡ, hợp tác với các bạn trong nhóm để đạt kết quả tốt.

3. Năng lực: Bài học góp phần hình thành, phát triển các năng lực sau đây:

3.1. Năng lực chung.

- Năng lực tự chủ và tự học:

- + Học sinh chủ động tìm hiểu tài liệu, video, hình ảnh liên quan bài học, quan sát động tác mẫu của giáo viên.
- + Học sinh có ý thức tập luyện cá nhân, phát huy năng lực tự học, tự quan sát, tự sửa sai.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác:

- + Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với tranh ảnh và quan sát để trình bày thông tin về đ/tác.
- + Biết hợp tác trong nhóm, cặp đôi để thực hiện kỹ thuật, bài tập.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:

- + Biết phán đoán, xử lý các tình huống linh hoạt trong tập luyện môn Bóng chuyền.
- + Thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân, cặp đôi và tổ/nhóm, học sinh biết phát hiện sai lầm của mình và của bạn khi tập luyện từ đó nhận xét, điều chỉnh, sửa sai rút kinh nghiệm cho bản thân.

3.2. Năng lực đặc thù.

- NL chăm sóc sức khỏe:

- + Học sinh giữ gìn vệ sinh cá nhân, vệ sinh sân tập trước, trong và sau khi học.
- + Học sinh nghiêm túc, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- NL vận động cơ bản:

- + Học sinh thực hiện được kĩ thuật chuyển bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt.
- + Bước đầu hình thành được kĩ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.
- + Học sinh thực hiện được bài tập thể lực

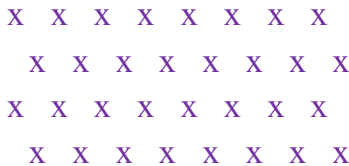
- NL hoạt động TDDT:

- + Học sinh biết và tham gia tích cực vào hoạt động nhóm, trình diễn.
- + Vận dụng được những hiểu biết về môn BC để sinh hoạt và tập luyện hằng ngày.

II. Thiết bị dạy học và học liệu.

- Địa điểm: Sân Bóng chuyên của trường
- Giáo viên: KHBD, tranh ảnh (nếu có), còi, trụ bóng chuyên: 02, lưới bóng chuyên: 1
- Học sinh: trang phục thể thao, giày thể thao.

III. Tiến trình dạy học.

Nội dung	LVD	Phương pháp, hình thức tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
A. Hoạt động: Mở đầu. (10-15')			
a. Mục tiêu: Tạo tâm thế cho học sinh tiếp nhận nhiệm vụ học tập.			
b. Nội dung: Nhận lớp; phổ biến nội dung, mục tiêu bài học; khởi động			
c. Sản phẩm: HS tiếp thu phổ biến của GV và thực hiện được bài khởi động chung, chuyên môn			
d. Tổ chức thực hiện:			
* Nhận lớp: LT Tập trung lớp thành 4 tổ hàng ngang, điểm số, báo cáo. * Giáo viên phổ biến: nội dung, mục tiêu bài học. * Khởi động chung: + Tại chỗ khởi động các khớp: Tay cao, tay ngực, xoay vai, xoay hông, xoay gối, xoay cổ tay, cổ chân, lưng bụng, ép ngang - ép dọc. + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hắt gót, đá lăng chân	4Lx8n /1đtác 2L x 20''	Bước 1: Giao nhiệm vụ. - GV yêu cầu LT tập trung lớp, điểm số, báo cáo. + PP sử dụng lời nói. + PP trực quan. - GV nhận lớp phổ biến nội dung, mục tiêu của bài học. - Hỏi thăm tình hình sức khỏe và kiểm tra trang phục của HS. - GV quan sát, chỉ dẫn cho HS thực hiện khởi động. * GV tổ chức cho HS khởi động dưới hình thức: Tập luyện đồng loạt.	Bước 2: Thực hiện N/ vụ - HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.  (Nhận lớp) - LT tập trung lớp, điểm số, báo cáo tình hình lớp học cho GV. - LT điều khiển lớp khởi động chung, chuyên môn.  Đội hình tập trung theo 4 hàng ngang, cự ly rộng giãn cách 1

về trước. * Khởi động chuyên môn: - Ném và bắt bóng lần lượt hai tay và một tay (4-5m)	/1đt 6-8L /1đt		sải tay, xen kẽ. PP đồng loạt  (Sơ đồ khởi động với bóng) Bước 3: Báo cáo, thảo luận - LT báo cáo kết quả khởi động của lớp.
* Kiểm tra TX: Thực hiện kỹ thuật chuyền bóng thấp tay có người phục vụ tung bóng.	2-4HS	Bước 4: K/luận, nhận định - GV nhận xét quá trình khởi động của cả lớp. + GV nhận xét, mức độ thực hiện của HS. * Yêu cầu: + Trang phục gọn gàng. + Trật tự - nghiêm túc. + HS tích cực, chủ động và thực hiện được các động tác khởi động.	

B. Hoạt động: Hình thành kiến thức - Luyện tập. (65-70')

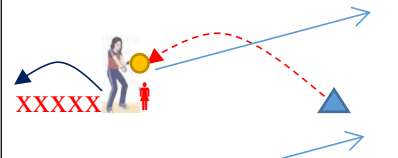
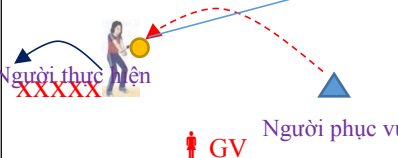
1. Hoạt động 1: Ôn kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt. (15-20')

a. Mục tiêu: Hình thành được kỹ năng cho học sinh khi thực hiện kỹ thuật.

b. Nội dung: Ôn kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt.

c. Sản phẩm: Học sinh thực hiện được kỹ thuật và hoàn thành lượng vận động.

d. Tổ chức thực hiện:

* Kiến thức: Ôn kỹ thuật chuyền bóng thấp tay. - GV nhắc lại tên kỹ thuật và các bài tập để học sinh định hình được kỹ thuật và nêu một số lưu ý khi thực hiện động tác. * Luyện tập: - <i>Bài tập 1:</i> Tại chỗ thực hiện động tác chuyền bóng thấp tay có người phục vụ tung bóng với khoảng cách 2,5 – 3 m. - <i>Bài tập 2:</i> Tung – chuyền bóng qua lại giữa hai người (TTCB	6-8L x 1-2 tổ	Bước 1: Giao nhiệm vụ - GV nhắc lại kỹ thuật + PP sử dụng lời nói. * GV tổ chức cho HS tập kỹ thuật dưới hình thức: Tập luyện đồng loạt (cả lớp), tổ/nhóm, cặp đôi. - PP phân nhóm, PP lặp lại. - PP phân nhóm cặp đôi, PP lặp lại.	Bước 2: Thực hiện N/ vụ - HS lắng nghe, quan sát + Phương pháp trực quan - HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV.  XXXXXX  Người thực hiện XXXXXX GV Người phục vụ (Sơ đồ bài tập 1) 
--	------------------------------------	---	--

thấp, trung bình, cao). + Hai người tập đứng đối diện cách nhau 3 – 4m, một người bắt bóng và tung bóng cho người kia chuyền bóng. Thực hiện hết số lần quy định thì đổi nhiệm vụ cho nhau.	x 1-2 tổ	* GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện.	(Sơ đồ bài tập 2) - HS tích cực tập luyện và quan sát, tự giác sửa sai rút kinh nghiệm bản thân. 
- Bài tập 3: Chuyền bóng qua lại giữa hai người	5-10L	Bước 4: K/luận, nhận định - GV mời 1-2 HS lên thực hiện lại KT đã học. Cả lớp quan sát, nhận xét - Giáo viên quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS và sửa sai cho học sinh. * Yêu cầu: - Học sinh thực hiện được kỹ thuật. - Phối hợp động tác nhịp nhàng, giúp đỡ bạn cùng tập.	Bước 3: Báo cáo, thảo luận - Nhóm trưởng báo cáo tình hình tập luyện của các bạn. - 2HS lên thực hiện lại kỹ thuật đã học. - Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá + Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV. 

2. Hoạt động 2: Học kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.(25-30')

a. Mục tiêu: - Trang bị cho học sinh kiến thức cơ bản kỹ thuật.

- HS ghi nhớ và hiểu được nguyên lý, yếu lĩnh kỹ thuật động tác.

b. Nội dung: Học kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.

c. Sản phẩm: Học sinh bước đầu hình thành được kỹ thuật mới và hoàn thành lượng vận động.

d. Tổ chức thực hiện:

*** Hình thành kiến thức mới:**
Học kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.

- Phân tích kỹ thuật:

+ **TTCB:** Đứng hai chân rộng bằng vai, gối hơi khụy, lưng thẳng, mắt quan sát đường bóng đến, hai tay co tự nhiên.



Hình minh họa TTCB chuyền bóng

- **Thực hiện động tác:** Từ tư thế chuẩn bị khi bóng đến, tiến hoặc lùi 1 bước thành tư thế đứng

Bước 1: Giao nhiệm vụ

- GV phân tích, làm mẫu động tác.

+ PP sử dụng lời nói.

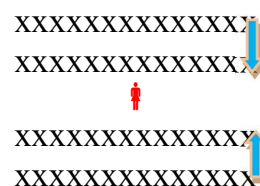
- GV chọn vị trí thích hợp làm mẫu và cho HS xem tranh, ảnh kỹ thuật động tác (nếu có), để giúp tất cả HS đều quan sát được động tác cần học.

- Khi làm mẫu GV kết hợp nêu điểm cơ bản, trọng tâm của động tác để học sinh dễ nhớ.

Bước 2: Thực hiện N/ vụ

- HS lắng nghe, quan sát
+ Phương pháp trực quan

* **Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác:**



- HS đứng thành những hàng ngang quay mặt vào trong quan sát GV làm mẫu.

chân trước chân sau, hai tay đưa cao trên và trước trán (15 – 20 cm), khuỷu tay cao hơn vai, hai ngón cái gần chạm vào nhau, hai ngón trỏ gần như vuông góc.

Các ngón tay tiếp xúc vào nửa dưới và phía sau quả bóng. Khi bóng vừa chạm tay thì thu nhanh cẳng tay và ngửa bàn tay để hoãn xung. Sau đó nhanh chóng phối hợp lực đập của chân, vươn người lên cao ra trước và kết hợp lực duỗi của cẳng tay, bàn tay theo hướng dưới – lên cao – ra trước.



Hình minh họa kỹ thuật chuyền bóng

- **Kết thúc:** Khi bóng rời tay, cả chân và tay tiếp tục vươn duỗi theo hướng chuyền, sau đó nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị để tiếp tục thực hiện những động tác tiếp theo.



Hình minh họa kết thúc động tác

* **Một số lưu ý và cách khắc phục khi thực hiện động tác:**

- Khi thực hiện động tác chuyền bóng cao tay trước mặt:

+ Khi chuyền chú ý góc độ hướng chuyển động của tay để bóng đi đúng hướng.

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

* **Luyện tập:**

- GV nêu một số lưu ý và cách khắc phục cho HS khi thực hiện động tác.

* GV tổ chức cho HS tập kỹ thuật mới dưới hình thức: Tập luyện đồng loạt (cả lớp), cặp đôi, cá nhân.

- <i>Bài tập 1:</i> Tại chỗ thực hiện động tác mô phỏng hình tay chuyền bóng (không có bóng và có bóng). - <i>Bài tập 2: Chuyền bóng cố định tại chỗ.</i> - Giáo viên cho hai hàng đứng đối diện nhau, Một người giữ bóng bằng hai tay, đưa ra trước lên cao trên trán, người thực hiện đứng chân trước, chân sau hoặc hai chân rộng bằng vai và đối diện với người cầm bóng, thực hiện động tác tiếp xúc chuyền bóng cố định. Hết số lần quy định đổi người giữ bóng. - <i>Bài tập 3: Tại chỗ tiếp xúc bóng.</i> + Người tập đứng tại chỗ, tung bóng lên cao và bắt bóng lại với hình tay chuyền bóng để tạo cảm giác tiếp xúc bóng.	10-15L 2-3 tổ 10-15L x 1-2 tổ 12-15L x 1-2 tổ	- PP đồng loạt, PP lặp lại. - PP phân nhóm cặp đôi, PP lặp lại. - PP tự luyện tập, PP lặp lại. * GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện. Bước 4: K/luận, nhận định - GV mời 1-2 HS lên thực hiện lại KT đã học. Cả lớp quan sát, nhận xét - Giáo viên quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS và sửa sai cho học sinh. * Yêu cầu: - Bước đầu thực hiện được kĩ thuật. - Phối hợp động tác nhịp nhàng, giúp đỡ bạn cùng tập.	(Sơ đồ bài tập 1) (Sơ đồ bài tập 2) (Sơ đồ bài tập 3) - HS tích cực tập luyện và quan sát, tự giác sửa sai rút kinh nghiệm bản thân. Bước 3: Báo cáo, thảo luận - Nhóm trưởng báo cáo tình hình tập luyện của các bạn. - 2HS lên thực hiện lại kĩ thuật đã học. - Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá + Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.
3. Hoạt động 3: Học một số điều Luật cơ bản môn Bóng chuyền (8-10') a. Mục tiêu: - Trang bị cho HS một số điều Luật cơ bản môn Bóng chuyền. - HS ghi nhớ và hiểu được một số điều Luật cơ bản.			

b. Nội dung: Học một số điều Luật cơ bản môn Bóng chuyền: Về sân tập và dụng cụ.

c. Sản phẩm: Vận dụng được những điều luật đã học vào tập luyện và đấu tập.

d. Tổ chức thực hiện:

* Hình thành kiến thức mới: - Học một số điều Luật cơ bản môn Bóng chuyền về Sân tập và dụng cụ: - Sân thi đấu: Sân thi đấu bóng chuyền có hình chữ nhật và đối xứng, kích thước 18 x 9 m, xung quanh là khu vực tự do rộng tối thiểu 3 m về tất cả mọi phía. Có chiều cao tối thiểu 7 m. - Lưới: Lưới được căng ngang trên đường giữa sân. Chiều cao mép trên của lưới nam là 2,43 m, nữ là 2,24 m - Bóng: Bóng phải là hình cầu tròn, làm bằng da tổng hợp, trong có ruột bằng cao su hoặc chất liệu tương tự. Màu sắc của bóng phải sáng đồng màu, hoặc phối hợp các màu. Chu vi của bóng 65 – 67 cm, khối lượng bóng là 260 – 280 g. Áp lực bên trong của bóng từ 0,30kg/cm²	Bước 1: Giao nhiệm vụ - GV phân tích, giảng giải luật bóng chuyền. + PP sử dụng lời nói. - GV chọn vị trí thích hợp giảng giải cho học sinh nắm được luật. * Câu hỏi: - Sân thi đấu Bóng chuyền có hình như thế nào? - Kích thước sân bóng chuyền là bao nhiêu m? - Lưới nam và lưới nữ có chiều cao là bao nhiêu m? * GV tổ chức cho HS thực hiện lại Luật trên sân cả lớp quan sát, nhận xét. * Yêu cầu: + Học sinh nắm và phân tích được luật. + Áp dụng vào tập luyện và đấu tập. Bước 4: K/luận, nhận định - GV nhận xét mức độ hiểu một số điều luật. * Yêu cầu: Nắm và phân tích được Luật.	Bước 2: Thực hiện N/ vụ - HS lắng nghe, quan sát + Phương pháp trực quan * Đội hình HS quan sát GV giảng giải Luật. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX ↓ GV - HS đứng thành những hàng ngang quan sát GV giảng giải về Luật. - HS lắng nghe, quan sát. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX ↓ GV Bước 3: Báo cáo, thảo luận - GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.
---	--	---

4. Hoạt động 4: Thể lực (8-10')

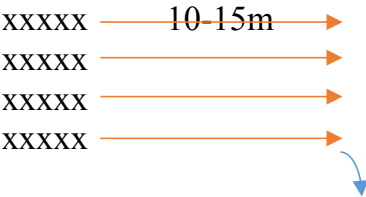
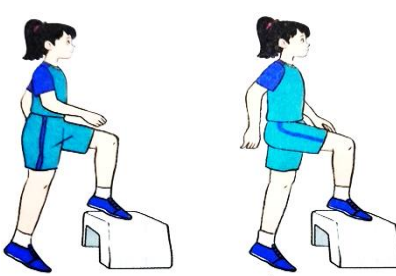
a. Mục tiêu: Học sinh biết và thực hiện được bài tập thể lực nhằm nâng cao sức khỏe.

b. Nội dung: GV chọn 1 bài tập thể lực; HS thực hiện

c. Sản phẩm: Học sinh thực hiện được bài tập thể lực và hoàn thành lượng vận động.

d. Tổ chức thực hiện:

* Kiến thức: Thể lực: GV chọn 1 trong các bài tập. * Luyện tập:	Bước 1: Giao nhiệm vụ - GV phổ biến cách thực hiện cho HS. + PP sử dụng lời nói * GV tổ chức cho HS tập	Bước 2: Thực hiện N/ vụ - HS lắng nghe, quan sát + Phương pháp trực quan * HS thực hiện theo hiệu lệnh
---	---	--

- BT1: Nằm sấp chống đẩy: + Nam : 15 lần + Nữ: 10 lần - BT2: Nhảy lò cò: Nhảy lò cò bằng 1 chân trên cự ly 10-15m, sau đó đổi chân và nhảy lò cò về vị trí xuất phát. - BT3: Bật bục đổi chân: Thực hiện nhảy đổi chân liên tục trên bục cao từ 20-25cm. Khi bật tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân. - BT4: Nâng cao đùi tại chỗ kết hợp chạy tăng tốc Tại chỗ nâng cao đùi 10 giây nghe hiệu lệnh còi chạy tăng tốc độ 15 m.	1-2 tổ 1 lần 20-30L x 1-2 tổ 1 lần	dưới hình thức: Tập luyện đồng loạt hoặc theo nhóm. - PP đồng loạt - PP phân nhóm - PP phân nhóm - PP phân nhóm * GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện. Bước 4: K/luận, nhận định - GV nhận xét đánh giá mức độ thực hiện bài tập thể lực của HS và sửa sai cho HS. * Yêu cầu: - Thực hiện hết khối lượng - Tập luyện tích cực, tự giác	của GV.    Hình 13. Bật bục đổi chân  Bước 3: Báo cáo, thảo luận - Các nhóm còn lại quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của bạn. - HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV
C. Hoạt động: Kết thúc - Vận dụng (4-5') a. Mục tiêu: Nhằm trang bị cho HS cách thả lỏng, hồi tĩnh, bài về nhà và vận dụng kiến thức vào thực tế. b. Nội dung: Thả lỏng, nhận xét, bài về nhà - Vận dụng những kiến thức đã học. c. Sản phẩm: HS thả lỏng tích cực, tiếp thu ý kiến nhận xét và bài về nhà của GV - Vận dụng những kiến thức đã học vào tập luyện hàng ngày. d. Tổ chức thực hiện:			
* Thả lỏng: Học sinh thả lỏng		Bước 1: Giao nhiệm vụ	Bước 2: Thực hiện N/ vụ

hội tĩnh (bài tập thả lỏng tại chỗ) * HS tập trung lớp thành 4 hàng ngang * Nhận xét: Tập trung nhận xét lớp. * Bài tập về nhà: Ôn các nội dung kiến thức đã học. * Vận dụng: Vận dụng các kiến thức đã học để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất hàng ngày. - Ý kiến học sinh. - Xuống lớp	- GV giao LT điều khiển cả lớp thả lỏng hội tĩnh. + PP sử dụng lời nói. + PP trực quan. Bước 4: K/luận, nhận định - Giáo viên nhận xét, đánh giá thả lỏng, kết quả học tập, ý thức, thái độ của HS. - Tuyên dương những HS có tiến bộ trong học tập. - Giáo viên hướng dẫn HS tập luyện ở nhà. - Giáo viên hướng dẫn HS cách vận dụng các bài tập phối hợp và kỹ thuật.	- LT cho cả lớp thả lỏng theo chỉ dẫn của GV. X  Đội hình thả lỏng Phương pháp đồng loạt Bước 3: Báo cáo, thảo luận - LT báo cáo kết quả thả lỏng của cả lớp. + HS tiếp thu ý kiến nhận xét của GV và tự đánh giá mức độ hoàn thành bài học của mình. - HS tập luyện bài tập ở nhà theo chỉ dẫn của GV. - HS vận dụng các kiến thức đã học để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất hàng ngày.  (Xuống lớp)
--	--	--

* **Rút kinh nghiệm thực tế giảng**

dạy:

.....

.....

.....

.....