

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: SỐ 24

CHỦ ĐỀ: BÓNG CHUYỀN – LỚP 11

Tuần : 24

Ngày soạn: 05 - 9

Tiết KHDH: 47 + 48

Ngày dạy:

*** NỘI DUNG BÀI DẠY:**

- Bài tập phối hợp kỹ thuật.
- Học: Đập bóng chính diện.
- Đấu tập.

I. Mục tiêu:

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện bài tập phối hợp kỹ thuật.
- Học sinh hiểu và nhớ nguyên lý, yếu lĩnh kỹ thuật đập bóng chính diện.
- Học sinh biết vận dụng các kỹ thuật đã học vào đấu tập.

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 GV
- + 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:

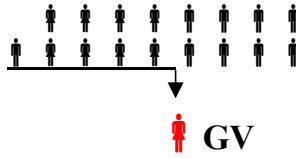
- + Học sinh thực hiện được bài tập phối hợp kỹ thuật.

- + Bước đầu hình thành được kĩ thuật đập bóng chính diện.
- + Vận dụng được các kĩ thuật và Luật đã học vào đấu tập.
- **NL hoạt động TDTT:**
- + Học sinh biết và tham gia tích cực vào hoạt động nhóm, trình diễn và thi đấu.
- + Vận dụng được những hiểu biết về môn Bóng chuyền để sinh hoạt và tập luyện hằng ngày

II. Thiết bị dạy học và học liệu.

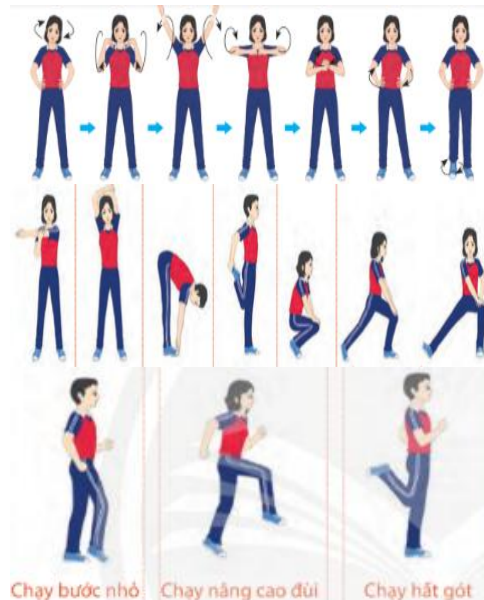
- Địa điểm: Sân Bóng chuyền của trường.
- Giáo viên: KHBD, tranh ảnh (nếu có), còi, trụ bóng chuyền: 02, lưới bóng chuyền: 1, quả bóng chuyền: 20 quả.
- Học sinh: Trang phục thể thao, giày thể thao.

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. 3. Khởi động chung: + Bài thể dục tay không: Vươn thở, tay vai, tay ngực, vặn mình, lườn, lưng bụng, chân, toàn thân. + Các khớp cổ tay, chân, vai, hông, gối, ép chân ngang, dọc.... + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, đá lăng chân về trước. 4. Khởi động chuyên môn: - Ném và bắt bóng lần lượt hai tay và một tay (4-5m)	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. - PP đồng loạt	Bước 2: Thực hiện N/ vụ - HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.  GV 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 4 hàng ngang so le 	

- Vứt bóng xuống đất bằng hai tay, đập bóng xuống đất (4-5m).

5. Kiểm tra TX: Bài tập phối hợp kỹ thuật (chọn 1 bài tập).



1-2hs

- Gọi 1-2HS thực hiện
Bước 4: K/luận, nhận định
- GV nhận xét quá trình khởi động của cả lớp.
+ GV nhận xét, sử dụng phương pháp quan sát, công cụ là thang đo để đánh giá 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.
+ HS thực hiện được bài kiểm tra.

1-2HS lên thực hiện bài tập.

Bước 3: Báo cáo, thảo luận
- LT báo cáo kết quả khởi động của lớp.
+ Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện bài kiểm tra của bạn.
- Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.

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

1. Hoạt động 1: Bài tập phối hợp kỹ thuật (15-20')

a. Mục tiêu: Hình thành được kỹ năng cho HS khi thực hiện bài tập phối hợp kỹ thuật.

b. Nội dung: GV phổ biến cách thực hiện bài tập; HS thực hiện theo hướng dẫn.

c. Sản phẩm: HS thực hiện được bài tập phối hợp và hoàn thành lượng vận động.

d. Tổ chức thực hiện:

* **Kiến thức: Bài tập phối hợp kỹ thuật.**

- Nhắc lại từng bài tập phối hợp kỹ thuật để HS định hình được từng bài tập và nêu những điểm cần chú ý.

* **Luyện tập**

➤ **BT1:** Từng nhóm 3HS: HS số 1 phát bóng khoảng 5-7m cho HS số 2 thực hiện chuyền bóng thấp tay đến lại HS số 1, sau đó HS số 2 di chuyển ngang 2m thực hiện chuyền bóng cao tay do HS số 1 tung đến, HS số 3 hỗ trợ nhặt bóng → liên tục đổi vị trí.

7-10L

Bước 1: Giao nhiệm vụ
- GV nhắc lại cách thực hiện từng bài tập phối hợp.
+ PP sử dụng lời nói.

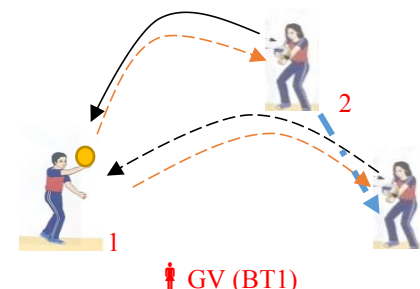
* GV tổ chức cho HS tập bài tập dưới hình thức: Tập luyện tổ/ nhóm.

➤ Luyện tập theo nhóm. Mỗi nhóm có 1 nhóm trưởng điều khiển cả nhóm cùng tập.
(PP phân nhóm, PP lặp lại).

Bước 2: Thực hiện N/ vụ
- HS lắng nghe, quan sát.

+ PP trực quan.

* HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV/NT.



➤ BT2: Hàng 1+2 đứng thành 2 hàng ngang tung bóng. Hàng 3+4 đứng cuối hàng, từng HS di chuyển ngang đến vị trí của từng người lần lượt thực hiện kỹ thuật bóng của hàng 1 là chuyển bóng thấp tay, sau đó xoay lưng lại chuyển bóng cao tay của hàng 2 tung đến → đổi lại.	1 lượt	(PP phân nhóm, PP lặp lại). * GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện. Bước 4: K/luận, nhận định - GV mời 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 (nếu có). * Yêu cầu: - HS thực hiện được bài tập phối hợp. - Phối hợp động tác nhịp nhàng, giúp đỡ bạn cùng tập	- 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 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 đập bóng chính diện (25-30 phút) 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: GV phân tích, làm mẫu; HS chú ý quan sát và thực hiện theo hướng dẫn. 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: Kỹ thuật đập bóng chính diện. - Phân tích kỹ thuật: TTCB: Người tập đứng chân trước chân sau ở tư thế cao, cách lưới khoảng 3 m, thân hơi ngả về trước, hai tay co tự nhiên. Mắt quan sát bóng để xác định vị trí và thời điểm vào đà giậm nhảy (H.15).		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	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:



Thực hiện động tác:

Chạy đà: Khi xác định được điểm rơi của bóng thì người tập bắt đầu chạy đà, mắt quan sát bóng. Tốc độ chạy đà nhanh dần và hạ thấp thân người. Bước cuối cùng tốc độ nhanh và dài nhất, thân người hạ thấp nhất so với các bước trước để tạo đà cho lực giậm nhảy.

Tại thời điểm bước cuối, chân sau nhanh chóng đuổi kịp chân trước, cả hai chân lướt trên mặt sân và đặt vào vị trí giậm nhảy (khoảng cách hai bàn chân rộng bằng vai). Khi hai chân chạm mặt sân thì khuỷu gối, hạ thấp trọng tâm, thân người thẳng, đồng thời hai tay đưa ra sau sát thân người chuẩn bị cho bật nhảy (H.16).



Giậm nhảy: Hai chân đạp mạnh theo phương thẳng đứng, đuổi các khớp gối, khớp hông đồng thời hai tay chuyển động nhanh từ sau – xuống dưới – ra trước – lên cao để phối hợp nâng cơ thể lên cao (H.17).



Trên không đập bóng: Sau khi gần độ cao tối đa thì tay đánh bóng (tay thuận) chuyển động

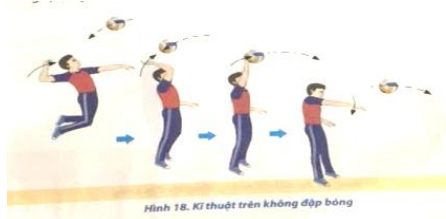
nêu điểm cơ bản, trọng tâm của động tác để học sinh dễ nhớ.



- HS xếp thành 4 hàng ngang (hai hàng trước ngồi hai hàng sau đứng quan sát GV làm mẫu

lên cao – ra sau, khuỷu tay cao hơn vai, lòng bàn tay hướng về trước, tay còn lại co 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 đánh bóng đuổi nhanh từ sau - lên trên - ra trước đồng thời gập cổ tay để bóng cắm xuống, cùng lúc hóp bụng, gập thân, chân lặn về trước để tăng lực, tay còn lại hạ thấp và co tự nhiên (H.18).



*** Sai lầm:**

- Điểm tiếp xúc bóng chưa chính xác, chưa gập cổ tay khi đánh bóng.
- Chưa phán đoán được điểm rơi của bóng để vào đà.

*** Cách sửa:**

- Thực hiện mô phỏng động tác nhiều lần.
- Tay tiếp xúc bóng ở phía sau và phần trên của bóng, kết hợp gập cổ tay khi đánh bóng
- Phán đoán được điểm rơi của bóng để vào đà, không vào đà qua sớm và quá muộn.

*** Luyện tập:**

- **BT1:** Tại chỗ mô phỏng động tác đập bóng.
- + Người tập đứng ở tư thế chuẩn bị cao, thực hiện vùng tay đập bóng tại chỗ (không bật nhảy).

8-10L

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

- * GV nêu câu hỏi:
1/ Nêu tên của kỹ thuật?
2/ Tay tiếp xúc bóng ở như thế nào?

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

- Luyện tập đồng loạt.
- Phương pháp đồng loạt, PP lặp lại.

- HS lắng nghe, quan sát.

- * HS trả lời câu hỏi

- HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV.

X X X X X X X X
X X X X X X X X
X X X X X X X X
X X X X X X X X

GV (BT1)



➤ **BT2:** Tại chỗ đập bóng
+ Người tập đứng tại chỗ, tay trái cầm bóng đưa cao trước mặt, tay đánh bóng thực động tác đập bóng xuống đất trước mặt kết hợp tung bóng lên - đập bóng.
+ 2HS đứng cách nhau 6-8m thực hiện qua lại (nếu nhóm có 3 HS thì 1 HS hỗ trợ, còn 2 HS luân phiên nhau thực hiện → đổi vị trí).

➤ **BT3:** Tại chỗ đập bóng qua lưới
+ Người tập đứng tại chỗ, tay trái cầm bóng đưa lên cao mép lưới (lưới thấp ngang đầu người tập), thực hiện đập bóng qua lưới.



+ Nhóm 1,2 tập, nhóm 3, 4 ngồi nghỉ qua sát kỹ thuật bạn tập, sau đó đổi lại.

8-10L

➤ Luyện tập theo cặp đôi: 1 HS tập; 1 HS hỗ trợ, quan sát và nhận xét bạn → đổi lại. (PP phân nhóm cặp đôi, PP lặp lại).

8-10L

➤ Luyện tập theo nhóm. Mỗi nhóm có 1 nhóm trưởng điều khiển cả nhóm cùng tập. (PP phân nhóm, 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 hình thành được kỹ thuật động tác.

- Phối hợp động tác nhịp nhàng, giúp đỡ bạn cùng tập.



GV (BT2)



XXXXXXXXXX
XXXXXXXXXX
XXXXXXXXXX

GV (BT3)

- 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 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.

» » Hoạt động nhóm: (Áp dụng cho cả 2 hoạt động trên) Trong quá trình học tập hoạt động: Tập luyện theo trình độ từng nhóm (dạy học phân hóa).	* GV quan sát để phân loại trình độ học sinh thành 3 mức: thực hiện tốt, thực hiện được và thực hiện chưa tốt. - GV chia lớp thành 3 nhóm: + N1: Thực hiện tốt kt. + N2: Thực hiện được kt. + N3: Thực hiện chưa tốt. → N1 sẽ đi hỗ trợ nhóm 2, 3	+ Nhóm 1: Chia đều về nhóm 2, 3 để hỗ trợ những HS khác tập. + Nhóm 2: cứ 2-3 HS thành một nhóm luân phiên tập. + HS của nhóm 1 (tốt) sẽ thực hiện và giúp các nhóm còn lại.
--	--	---

3. Hoạt động 3: Đấu tập (15-20')

- a. Mục tiêu:** Hình thành được kỹ năng cho HS khi vận dụng các kỹ thuật đã học vào đấu tập.
b. Nội dung: GV chia nhóm và cách thực thi đấu; HS thực hiện và làm trọng tài.
c. Sản phẩm: HS thực hiện được các kỹ thuật đã học vào đấu tập và hoàn thành lượng vận động.
d. Tổ chức thực hiện:

* Hình thành kiến thức: Đấu tập - Tổ chức thi đấu (chủ yếu là rèn luyện kỹ thuật, chiến thuật, cảm giác bóng và thi đấu để chỉnh sửa kỹ thuật và độ chính xác của đường bóng khi phối hợp kỹ thuật). - Thông qua thi đấu tập để rèn luyện kỹ thuật đã học, phát huy chiến thuật, tính sáng tạo và khả năng hiểu biết của HS. - Áp dụng Luật vào đấu tập. * Luyện tập: Chia mỗi nhóm 5-6HS thi đấu 5 phút. Các HS còn lại ngồi xem và cổ vũ cho các bạn thi đấu → Luân phiên nhau thi đấu tập và tập làm trọng tài.	Bước 1: Giao nhiệm vụ - GV nhắc lại một số điểm luật BC và nêu những điểm cần chú ý trước khi đấu tập. + PP sử dụng lời nói. * GV tổ chức cho HS đấu tập dưới hình thức: Đấu tập theo nhóm. - Phương pháp thi đấu Bước 4: K/luận, nhận định - Giáo viên quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS và sửa sai cho học sinh. * Yêu cầu: - Học sinh vận dụng được các kỹ thuật và Luật đã học vào đấu tập.	Bước 2: Thực hiện N/ vụ - HS lắng nghe, quan sát + Phương pháp trực quan * HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV  Bước 3: Báo cáo, thảo luận - GV nhận xét, 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 hồi tĩnh (bài tập thả lỏng tại chỗ)	Bước 1: Giao nhiệm vụ - GV giao LT điều khiển cả	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - LT cho cả lớp thả lỏng theo
---	--	--

* 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		lớp thả lỏng hồi 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 kĩ thuật/bài tập.	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 kĩ thuật/bài tập vào tập luyện ở nhà và vào vui chơi, giải trí, tập luyện tại các CLB...   GV
---	--	--	--

* **Rút kinh nghiệm thực tế giảng**

dạy:

.....

.....

.....

.....

.....