

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: Số 03

Tuần : 03

Tiết KHDH: 5 + 6

CHỦ ĐỀ: BÓNG CHUYỀN – LỚP 10

Ngày soạn: 15 - 8

Ngày dạy:

- Ôn kỹ thuật di chuyển cơ bản
- Học kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt.
- Thể lực: Do GV chọn

NỘI DUNG BÀI DẠY:

I. Mục tiêu:

1. Kiến thức:

- Học sinh hiểu và thực hiện được kỹ thuật di chuyển cơ bản trong Bóng chuyền.
- Học sinh nhớ và hiểu được nguyên lý, yếu lĩnh kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt.
- 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 các bước di chuyển cơ bản trong bóng chuyền.
- + Bước đầu hình thành được kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt.
- + Thực hiện được bài tập thể lực.

- NL hoạt động TDTT:

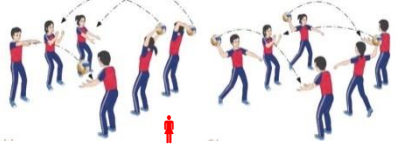
- + Học sinh biết và tham gia tích cực vào hoạt động nhóm, trình diễn.
- + Vận dụng được những hiểu biết về môn Bóngchuyền để sinh hoạt và tập luyện hằng ngày.

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
- 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 về trước.	4Lx8n /1đtác 		

* Khởi động chuyên môn: - Ném và bắt bóng lần lượt hai tay và một tay (4-5m) - Vứt bóng xuống đất bằng hai tay, đập bóng xuống đất (4-5m) * Kiểm tra TX: thực hiện các bước di chuyển theo hiệu lệnh.	6-8L 2-4HS	- GV gọi 2-4 HS lên thực hiện kỹ thuật 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.	 (Sơ đồ khởi động với bóng) 2-4 HS lên thực kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt. Bước 3: Báo cáo, thảo luận - LT báo cáo kết quả khởi động của lớp.
--	--------------------------	--	--

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

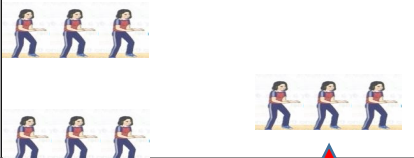
1. Hoạt động 1: Ôn kỹ thuật di chuyển cơ bản: (12-15')

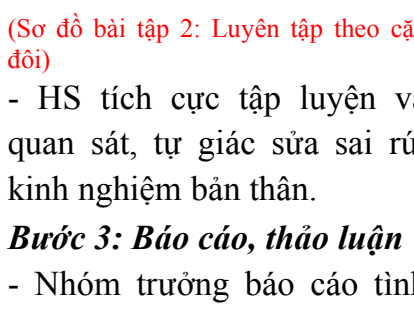
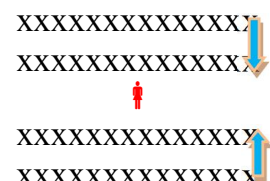
a. Mục tiêu: Hình thành được kỹ năng cho học sinh khi thực hiện kỹ thuật.

b. Nội dung: Ôn kỹ thuật di chuyển cơ bản trong Bóng chuyền

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

d. Tổ chức thực hiện:

* Kiến thức: - GV nhắc nguyên lý kỹ thuật để học sinh định hình được kỹ thuật và nêu một số điểm cần chú ý khi thực hiện động tác. - Kỹ thuật bước thường - Kỹ thuật Bước lướt - Kỹ thuật Bước chéo - Kỹ thuật Bước xoay * Luyện tập: Bài tập hình thành các bước di chuyển. - Bài tập 1: Di chuyển theo hiệu lệnh. + Người tập thực hiện các bước di chuyển theo hiệu lệnh của	8-10L 2-3 tổ	Bước 1: Giao nhiệm vụ - GV nhắc lại tên 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 đồng loạt, PP lặp lại. - PP phân nhóm, PP lặp lại.	Bước 2: Thực hiện N/ vụ - HS lắng nghe, quan sát + Phương pháp trực quan  (Sơ đồ bài tập 1) 
---	----------------------------	---	--

người điều khiển. + Chia nhóm tập luyện theo sự điều khiển của nhóm trưởng. - <i>Bài tập 2:</i> Di chuyển bắt bóng: Từng đôi đối diện nhau 4m thực hiện tung bắt bóng liên tục cho nhau, sau đó di chuyển bước lướt ngang tung bắt bóng liên tục cho nhau đến khi về đích.	4-6L x 10m	- PP phân nhóm cặp đôi, PP lặp lại. * GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện. Bước 4: K/luận, nhận định Mời 2HS thực hiện (trình diễn) lại kỹ thuật đã học. - GV quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS và sửa sai cho HS. * Yêu cầu: - Học sinh thực hiện được kỹ thuật. - Phối hợp động tác nhịp nhàng và giúp đỡ bạn cùng tập.	 (Sơ đồ bài tập 1: Luyện tập theo nhóm)  (Sơ đồ bài tập 2: Luyện tập theo cặp đôi) - 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 (trình diễn) lại kỹ thuật đã học. - Cả lớp quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện lại kỹ thuật của bạn. + 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 thấp tay bằng hai tay trước mặt.(30-35') 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 thấp 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: Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt. - Phân tích kỹ thuật: + <i>TTCB:</i> Đứng ở tư thế trung bình, chân rộng bằng hoặc hơn vai. Hai tay co tự nhiên hai bên sườn, thân hơi gập, mắt quan sát bóng. Khi xác định điểm rơi của bóng và ở tầm thích hợp hai tay đưa ra đỡ bóng.		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.	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: 



Hình minh họa TTCB

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



Hình minh họa thực hiện động tác đệm bóng

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



Hình minh họa tư thế kết thúc động tác

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

- + *Tại thời điểm tiếp xúc bóng, hai cánh tay duỗi thẳng.*
- + *Khi chuyển bóng phối hợp*

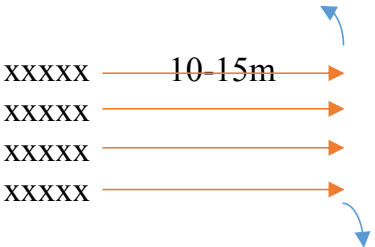
- Khi làm mẫu GV kết hợp nêu điểm cơ bản, trọng tâm của động tác để học sinh dễ nhớ.

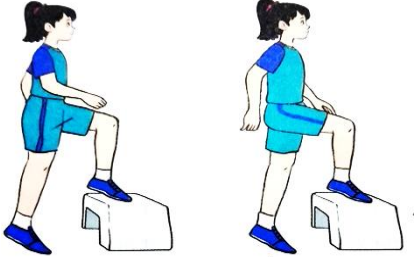
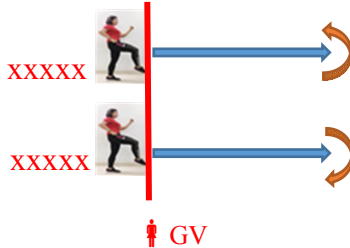
- HS đứng thành những hàng ngang quay mặt vào trong quan sát GV làm mẫu.

- HS lắng nghe, quan sát.

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

đạp chân, kết hợp với thân, tay đánh bóng đi. + Không đan các ngón tay vào nhau khi thực hiện kỹ thuật chuyền bóng. * Luyện tập: - Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác. - Bài tập 2: Tại chỗ tiếp xúc bóng liên tục - Bài tập 3: Hàng 1+3 tung bóng, hàng 2+4 thực hiện	10-15L 8-10L x 1-2 tổ 8-10L	* GV tổ chức cho HS tập kỹ thuật mới dưới hình thức: Tập luyện đồng loạt (cả lớp), tổ/nhóm, cá nhân. - Cả lớp cùng thực hiện (PP đồng loạt, PP lặp lại). - PP tự luyện tập, PP lặp lại - 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: - Học sinh thực hiện được kỹ thuật. - Phối hợp động tác nhịp	* HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV.   (Sơ đồ bài tập 1)  XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX (Sơ đồ bài tập 2: Luyện tập cá nhân)   (Sơ đồ bài tập 3: Luyện tập theo nhóm) - 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 mức độ thực hiện lại kỹ thuật của bạn. + Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.
---	--	--	---

		nhàng, giúp đỡ bạn cùng tập.	
* Hoạt động nhóm: áp dụng cho cả 2 hoạt động trên. Trong quá trình học tập các 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: + Nhóm 1: Thực hiện tốt KT + Nhóm 2: Thực hiện được KT. + Nhóm 3: Thực hiện chưa tốt. → Nhóm 1 sẽ đi hỗ trợ nhóm 2 và 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: 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: - 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, ssau đó đổi chân và nhảy lò cò về vị trí xuất phát. - BT3: Bật bực đôi chân: Thực hiện nhảy đôi chân liên tục trên bực cao từ 20-25cm. Khi bật tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân.	1-2 tổ 1 lần 20-30L x 1-2 tổ	Bước 1: Giao nhiệm vụ - GV phổ biến cách thực hiện cho HS. + PP sử dụng lời nói * GV tổ chức cho HS tập dưới hình thức: Tập luyện đồng loạt hoặc theo nhóm. - PP đồng loạt - PP phân nhóm - PP phân nhóm	Bước 2: Thực hiện N/ vụ - HS lắng nghe, quan sát + Phương pháp trực quan * HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV.  

- 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 lần	- 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	 Hình 13. Bật bực 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 hồi tĩnh (bài tập thả lỏng tại chỗ) * HS tập trung lớp thành 4 hàng ngang * Nhận xét: Tập trung nhận xét lớp.		Bước 1: Giao nhiệm vụ - GV giao LT điều khiển cả lớp thả lỏng hồi tĩnh. + PP sử dụng lời nói. + PP trực quan. Bước 4: Kết 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.	Bước 2: Thực hiện N/ vụ - LT cho cả lớp thả lỏng theo chỉ dẫn của GV. <pre> x </pre> ↓ 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.
--	--	---	---

* 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		- 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.	- 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.  (Đội hình xuống lớp)
---	--	---	--

* **Rút kinh nghiệm thực tế giảng**

dạy:

.....

.....

.....

.....