

KẾ HOẠCH BÀI DẠY: SỐ 11

CHỦ ĐỀ: BÓNG CHUYỀN – LỚP 11

Tuần : 11

Ngày soạn: 25 - 8

Tiết KHDH: 21 + 22

Ngày dạy:

*** NỘI DUNG BÀI DẠY:**

- Ôn: + *Kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay.*
+ *Kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.*
- *Bài tập phối hợp kỹ thuật.*
- *Thể lực: Do GV chọn.*

I. Mục tiêu:

1. Kiến thức:

- Học sinh biết và thực hiện được kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay và kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.
- Biết phối hợp các kỹ thuật vào bài tập.
- 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 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:

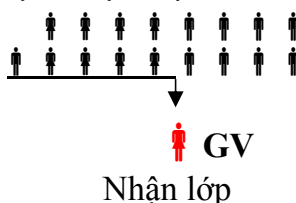
- + Học sinh giữ gìn vệ sinh cá nhân, vệ sinh sân tập trước, trong và sau khi học.
- + Học sinh nghiêm túc, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- **NL vận động cơ bản:**
- + Học sinh thực hiện được kĩ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay và kĩ thuật chuyển bóng cao tay sau đầu.
- + Phối hợp được các kĩ thuật vào bài tập.
- + 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 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.

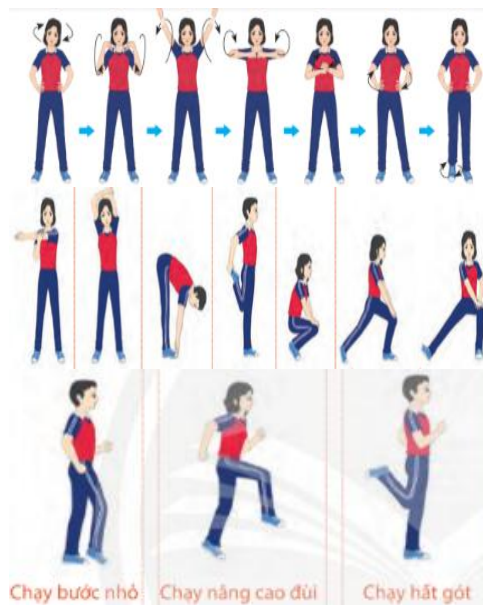
III. Tiến trình dạy học.

Nội dung	LVĐ	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, vận 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.	2Lx8n /1đtác 10'' /1đt	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.  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

4. 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).

5. Kiểm tra TX: Kỹ thuật chuyển bóng cao tay sau đầu.



6-8L
/đt

1-2hs

- Gọi 1-2HS thực hiện kỹ thuật

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 kỹ thuật

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: Ôn: Kỹ thuật nhào lộn người đỡ bóng bằng 1 tay (15-20')

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

b. Nội dung: GV nhắc lại kỹ thuật; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện theo hướng dẫn.

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

d. Tổ chức thực hiện:

*** Hình thành kiến thức mới: Kỹ thuật nhào lộn người đỡ bóng bằng 1 tay**

- GV nhắc lại 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:**

Bước 1: Giao nhiệm vụ

- GV nhắc lại kỹ thuật
- + PP sử dụng lời nói.

Bước 2: Thực hiện N/ vụ

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

* GV tổ chức cho HS tập kỹ thuật mới dưới hình thức: Luyện tập cặp đôi, tổ/nhóm.

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

➤ **BT1:** Thực hiện kỹ thuật nhào người đỡ bóng (có người hỗ trợ tung bóng) với khoảng cách 3 - 4 m. (nếu nhóm có 3 HS thì 1 HS hỗ trợ, còn 2 HS luân phiên nhau thực hiện → đổi vị trí).

➤ **BT2:** Chia lớp thành nhiều nhóm, mỗi nhóm từ 5-6HS đứng thành hàng dọc.
+ HS thực hiện nhào người về trước nhào người đỡ bóng có người hỗ trợ tung bóng cách 3-4m → Luân phiên nhau hỗ trợ và thực hiện.

➤ **BT3:** Hàng 1+3 đứng thành hàng ngang tung bóng. Hàng 2+4 đứng cuối hàng, từng HS di chuyển ngang đến vị trí của từng người lần lượt thực hiện kỹ thuật → đổi lại.

5-10L

3-7L

1 lượt

➤ 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).

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

(PP phân nhóm, PP lặp lại).

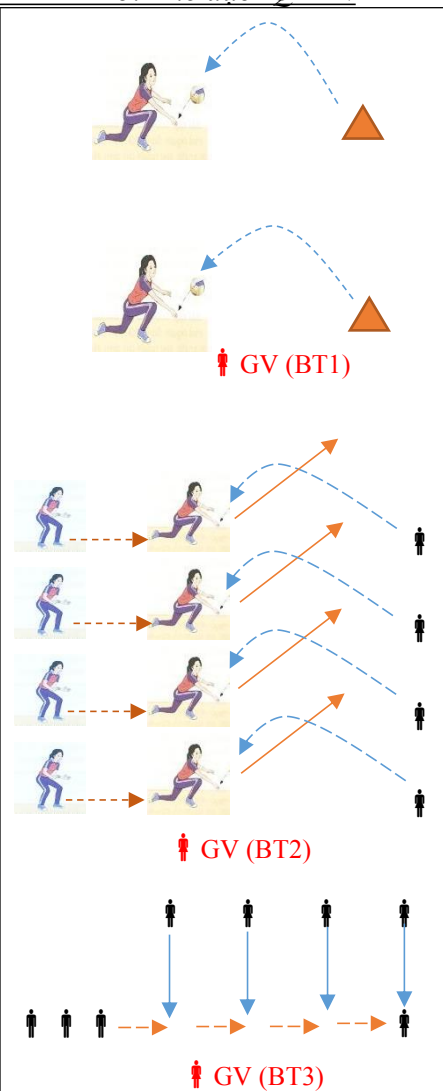
* GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện

Bước4: 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:**

- HS thực hiện được kỹ thuật
- 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 TL của các bạn.
1-2HS 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: Ôn kỹ thuật chuyên bóng cao tay sau đầu (15-20')

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

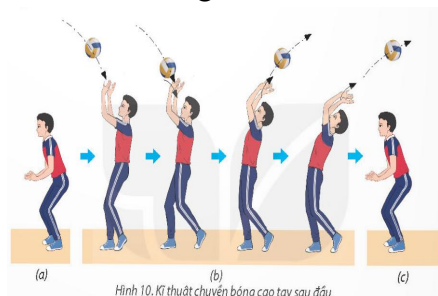
b. Nội dung: GV nhắc lại kỹ thuật; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện theo hướng dẫn.

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

d. Tổ chức thực hiện:

*** Hình thành kiến thức:**

GV nhắc lại 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:**

➤ **BT1:** Tại chỗ mô phỏng động tác.

➤ **BT2:** Tại chỗ tung bóng - chuyền bóng đi. Thực hiện kỹ thuật với khoảng cách 3 - 4 m. (nếu nhóm có 3 HS thì 1 HS hỗ trợ, còn 2 HS luân phiên nhau thực hiện → đổi vị trí).

➤ **BT3:** Chia nhóm 3HS. HS số 1 tung bóng cho HS số 2 (đứng ở giữa) thực hiện chuyền bóng sau đầu cho HS số 3. HS số 3 bắt bóng và tung bóng lại cho HS số 2 chuyền bóng cho HS số 1 → Luân phiên đổi vị trí.

8-10L

8-10L

5-7L/hs

Bước 1: Giao nhiệm vụ

- GV nhắc lại kỹ thuật
+ PP sử dụng lời nói.

* GV tổ chức cho HS tập kỹ thuật mới dưới hình thức: Luyện tập đồng loạt, cặp đôi, tổ/nhóm.

➤ Luyện tập đồng loạt (PP đồng loạt, PP lặp lại)

➤ 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).

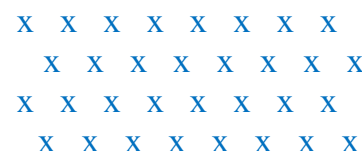
➤ Luyện tập theo nhóm. Mỗi nhóm có 1 nhóm trưởng điều khiển cả nhóm cùng tập. (PP phân nhóm, PP lặp lại).

* GV quan sát, sửa sai cho

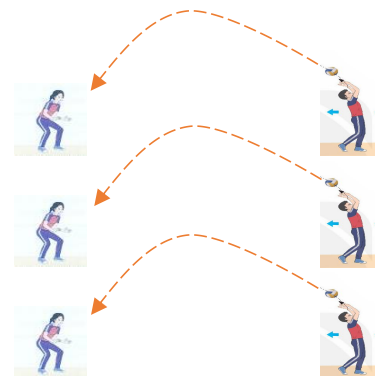
Bước 2: Thực hiện N/ vụ

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

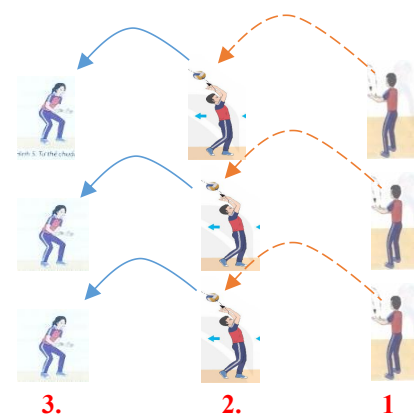
- HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV.



GV (BT1)



GV (BT2)



GV (BT3)

- HS tích cực tập luyện và

		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: - Thực hiện được kĩ thuật. - Phối hợp động tác nhịp nhàng, giúp đỡ bạn cùng tập.	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. 1-2HS 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.
--	--	---	---

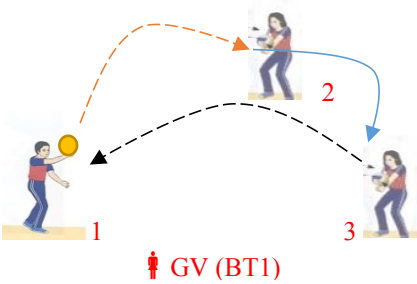
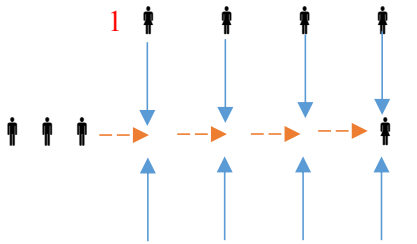
3. Hoạt động 3: Bài tập phối hợp kĩ thuật (15-20')

a. Mục tiêu: Hình thành được kĩ năng cho HS khi thực hiện bài tập phối hợp kĩ 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 kĩ thuật. - Nhắc lại từng bài tập phối hợp kĩ 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 HS số 3 cách khoảng 1-2m cùng bên, HS số 3 chuyền bóng cao tay cho HS số 1 → liên tục đổi vị trí. ➤ 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 kĩ thuật	7-10L 1 lượt	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). (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.  
--	------------------------------------	--	---

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.		* 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	2      GV (BT2) - 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 3 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: + 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.
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: - BT1: Nằm sấp chống đẩy: + Nam : 15 lần	} 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	Bước 2: Thực hiện N/ vụ - HS lắng nghe, quan sát + Phương pháp trực quan * HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV.

+ 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 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 lần

- PP phân nhóm

20-30L
x
1-2 tổ

- PP phân nhóm

1 lần

- PP phân nhóm

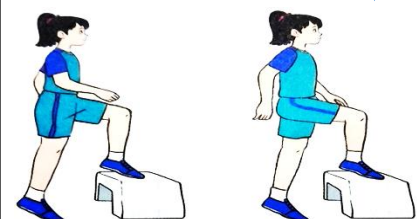
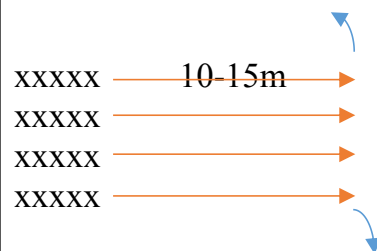
* GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện.

Bước 4: K/luận, nhận định

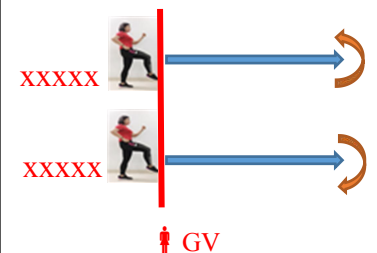
- GV nhận xét đánh giá mức độ thực hiện bài tập thể lực của HS và sửa sai cho HS.

* Yêu cầu:

- Thực hiện hết khối lượng
- Tập luyện tích cực, tự giác



Hình 13. Bật 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 hồi tĩnh (bài tập thả lỏng tại chỗ)

* HS tập trung lớp thành 4 hàng ngang

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 2: Thực hiện nhiệm vụ

- LT cho cả lớp thả lỏng theo chỉ dẫn 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

* 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		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.	X X X X X X X 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:

.....

.....

.....

.....

.....