

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: SỐ 12**

**CHỦ ĐỀ: BÓNG CHUYỀN – LỚP 11**

Tuần : 12

Ngày soạn: 25 - 8

Tiết KHDH: 23 + 24

Ngày dạy:

**\* NỘI DUNG BÀI DẠY:**

- Ôn: Kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.
- Bài tập phối hợp kỹ thuật.
- Học: Một số điều luật cơ bản.
- Thể lực: Do GV chọn.

**I. Mục tiêu:**

**1. Kiến thức:**

- Học sinh biết và thực hiện được kỹ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.
- Biết phối hợp các kỹ thuật vào bài tập.
- Biết và hiểu được một số điều luật 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 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:**

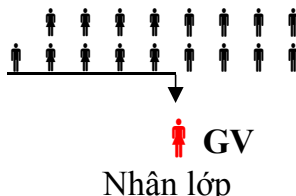
- + Học sinh giữ gìn vệ sinh cá nhân, vệ sinh sân tập trước, trong và sau khi học.
- + Học sinh nghiêm túc, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- NL vận động cơ bản:**
  - + Học sinh thực hiện được kĩ thuật chuyển bóng cao tay sau đầu.
  - + Phối hợp được các kĩ thuật vào bài tập.
  - + Áp dụng được luật vào tập luyện.
  - + 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.

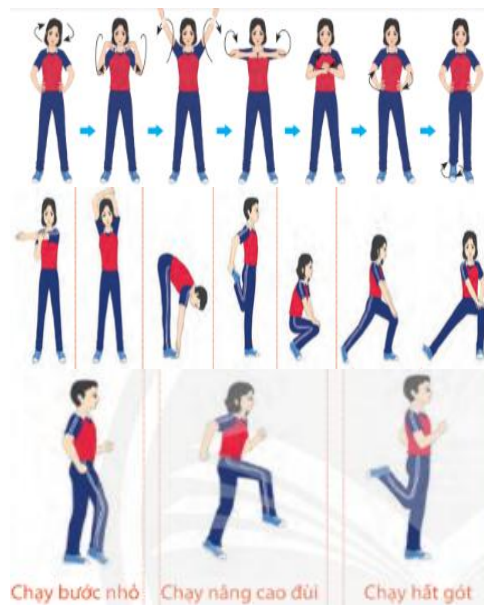
**III. Tiến trình dạy học.**

| Nội dung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | LVD                                                            | Phương pháp, hình thức tổ chức và yêu cầu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                | Hoạt động của GV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Hoạt động của HS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>A. Hoạt động: Mở đầu. (10-15')</b><br><b>a. Mục tiêu:</b> Tạo tâm thế cho học sinh tiếp nhận nhiệm vụ học tập.<br><b>b. Nội dung:</b> Nhận lớp; phổ biến nội dung, mục tiêu bài học; khởi động<br><b>c. Sản phẩm:</b> HS tiếp thu phổ biến của GV và thực hiện được bài khởi động chung, chuyên môn<br><b>d. Tổ chức thực hiện:</b>                                                                                                                |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>* <b>Nhận lớp:</b> LT Tập trung lớp thành 4 tổ hàng ngang, điểm số, báo cáo.</p> <p>* <b>Giáo viên phổ biến:</b> nội dung, mục tiêu bài học.</p> <p><b>3. Khởi động chung:</b></p> <p>+ Bài thể dục tay không: Vươn thở, tay vai, tay ngực, vặn mình, lườn, lưng bụng, chân, toàn thân.</p> <p>+ Các khớp cổ tay, chân, vai, hông, gối, ép chân ngang, dọc....</p> <p>+ Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, đá lăng chân về trước.</p> | <div><div>2Lx8n<br/>/1đtác</div><div>10''<br/>/1đt</div></div> | <p><b>Bước 1: Giao nhiệm vụ.</b></p> <p>- GV yêu cầu LT tập trung lớp, điểm số, báo cáo.</p> <p>+ PP sử dụng lời nói.</p> <p>+ PP trực quan.</p> <p>- GV nhận lớp phổ biến nội dung, mục tiêu của bài học.</p> <p>- Hỏi thăm tình hình sức khỏe và kiểm tra trang phục của HS</p> <p>- GV quan sát, chỉ dẫn cho HS thực hiện khởi động.</p> <p>* GV tổ chức cho HS khởi động dưới hình thức: Tập luyện đồng loạt.</p> <p>- PP đồng loạt</p> | <p><b>Bước 2: Thực hiện N/ vụ</b></p> <p>- HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.</p> <div></div> <p>Nhận lớp</p> <p>- LT tập trung lớp, điểm số, báo cáo tình hình lớp học cho GV.</p> <p>- LT điều khiển lớp khởi động chung, chuyên môn.</p> <div></div> <p>Đội hình 4 hàng ngang so le</p> |

**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 chuyển bóng cao tay sau đầu (15-20')**

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

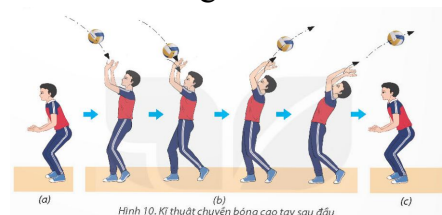
**b. Nội dung:** GV nhắc lại kỹ thuật; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện theo hướng dẫn.

**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:**

**Bước 1: Giao nhiệm vụ**

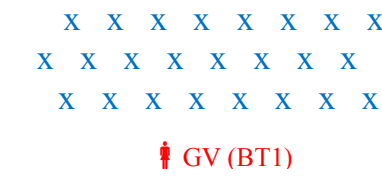
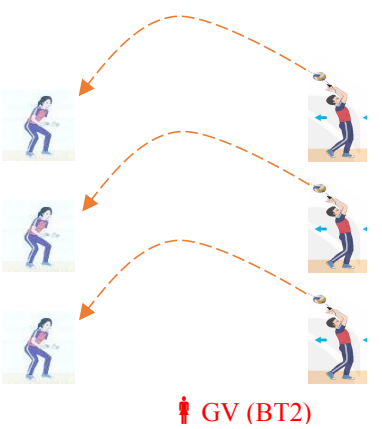
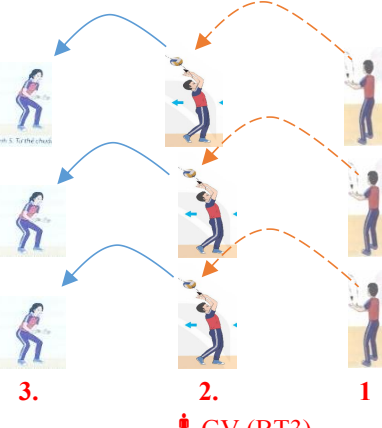
- GV nhắc lại kỹ thuật
- + PP sử dụng lời nói.

**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 đồng loạt, cặp đôi, tổ/nhóm.

- HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>➤ <b>BT1:</b> Tại chỗ mô phỏng động tác.</p> <p>➤ <b>BT2:</b> 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).</p> <p>➤ <b>BT3:</b> 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.</p> | <p>8-10L</p> <p>8-10L</p> <p>5-7L/hs</p> | <p>➤ Luyện tập đồng loạt (PP đồng loạt, PP lặp lại)</p> <p>➤ 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).</p> <p>➤ Luyện tập theo nhóm. Mỗi nhóm có 1 nhóm trưởng điều khiển cả nhóm cùng tập. (PP phân nhóm, PP lặp lại).</p> <p>* GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện.</p> <p><b>Bước 4: K/luận, nhận định</b></p> <p>- GV mời 1-2 HS lên thực hiện lại KT đã học.<br/>Cả lớp quan sát, nhận xét</p> <p>- Giáo viên quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS và sửa sai cho học sinh.</p> <p>* <b>Yêu cầu:</b></p> <p>- Thực hiện được kỹ thuật.</p> <p>- Phối hợp động tác nhịp nhàng, giúp đỡ bạn cùng tập.</p> | <p>X X X X X X X X X<br/>X X X X X X X X X<br/>X X X X X X X X X</p> <p>🚩 GV (BT1)</p>   <p>🚩 GV (BT2)</p>  <p>3. 2. 1</p> <p>🚩 GV (BT3)</p> <p>- HS tích cực tập luyện và quan sát, tự giác sửa sai rút kinh nghiệm bản thân.</p> <p><b>Bước 3: Báo cáo, thảo luận</b></p> <p>- Nhóm trưởng báo cáo tình hình tập luyện của các bạn.<br/>1-2HS lên thực hiện lại kỹ thuật đã học.</p> <p>- Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá</p> <p>+ Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.</p> |
| <p><b>23. Hoạt động 2: Bài tập phối hợp kỹ thuật (25-30')</b></p> <p><b>a. Mục tiêu:</b> Hình thành được kỹ năng cho HS khi thực hiện bài tập phối hợp kỹ thuật.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

**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 chuyển bóng thấp tay đến HS số 3 cách khoảng 1-2m cùng bên, HS số 3 chuyển 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 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.

➤ **BT3:** Chia lớp thành 5-6 nhóm, đứng thành vòng tròn, mỗi nhóm 1 quả bóng thực hiện kỹ thuật chuyển bóng thấp tay, cao tay qua lại giữa các thành viên trong nhóm.

7-10L

1 lượt

10-15L

**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).

(PP phân nhóm, PP lặp lại).

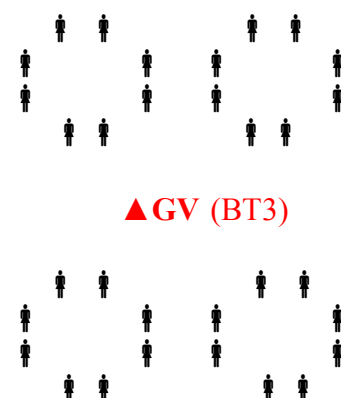
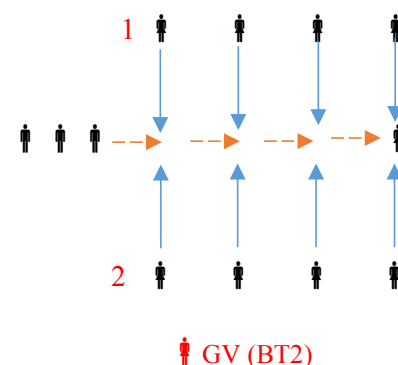
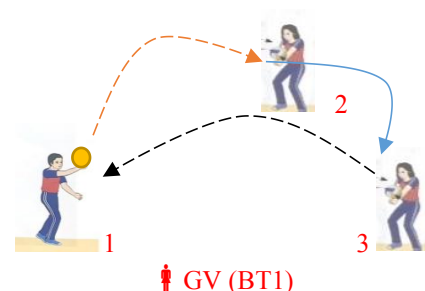
\* GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện.

**Bước 2: Thực hiện N/ vụ**

- HS lắng nghe, quan sát.

+ PP trực quan.

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



- HS tích cực tập luyện và quan sát, tự giác sửa sai rút kinh nghiệm bản thân.

|                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                         |  | <p><b>Bước 4: K/luận, nhận định</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV mời 2 HS lên thực hiện lại KT đã học.</li> <li>Cả lớp quan sát, nhận xét</li> <li>- Giáo viên quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS và sửa sai cho học sinh (nếu có).</li> <li>* <b>Yêu cầu:</b></li> <li>- HS thực hiện được bài tập phối hợp.</li> <li>- Phối hợp động tác nhịp nhàng, giúp đỡ bạn cùng tập</li> </ul> | <p><b>Bước 3: Báo cáo, thảo luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhóm trưởng báo cáo tình hình tập luyện của các bạn.</li> <li>- 2HS lên thực hiện lại kĩ thuật đã học.</li> <li>- Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá</li> <li>+ Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.</li> </ul> |
| <p>» » <b>Hoạt động nhóm (áp dụng cho cả 2 hoạt động trên).</b></p> <p>Trong quá trình học tập các hoạt động: Tập luyện theo trình độ từng nhóm (dạy học phân hóa).</p> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>* GV quan sát để phân loại trình độ học sinh thành 3 mức: thực hiện tốt, thực hiện được và thực hiện chưa tốt.</li> <li>- GV chia lớp thành 3 nhóm:</li> <li>+ N1: Thực hiện tốt kt.</li> <li>+ N2: Thực hiện được kt.</li> <li>+ N3: Thực hiện chưa tốt.</li> <li>→ N1 sẽ đi hỗ trợ nhóm 2, 3</li> </ul>                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Nhóm 1: Chia đều về nhóm 2, 3 để hỗ trợ những HS khác tập.</li> <li>+ Nhóm 2: cứ 2-3 HS thành một nhóm luân phiên tập.</li> <li>+ HS của nhóm 1 (tốt) sẽ thực hiện và giúp các nhóm còn lại.</li> </ul>                                                                                          |

**3. Hoạt động 3: Học một số điều Luật thi đấu 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: VĐV Libero

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

**d. Tổ chức thực hiện:**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>* <b>Hình thành kiến thức mới:</b></p> <p>Học một số điều luật thi đấu môn Bóng chuyền.</p> <p>* <b>Phân tích Luật:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mỗi đội bóng được quyền đăng kí 2 VĐV chuyên môn phòng thủ (Libero) trong danh sách của đội.</li> <li>- VĐV Libero phải mặc trang phục màu khác và tương phản với màu áo các VĐV khác của đội.</li> <li>- VĐV Libero được phép thay thế bất kì VĐV nào ở hàng sau của đội.</li> <li>- VĐV Libero đảm nhiệm vai trò như 1 VĐV hàng sau, không được phép hoàn thành đánh bóng tấn công ở bất kỳ vị trí nào</li> </ul> |  | <p><b>Bước 1: Giao nhiệm vụ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV phân tích, giảng giải một số điều luật thi đấu môn Bóng chuyền.</li> <li>+ PP sử dụng lời nói.</li> <li>- GV chọn vị trí thích hợp giảng giải cho học sinh nắm được luật.</li> </ul> | <p><b>Bước 2: Thực hiện N/ vụ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS lắng nghe, quan sát</li> <li>+ Phương pháp trực quan</li> <li>* <b>Đội hình HS quan sát GV giảng giải Luật.</b></li> <li>- HS lắng nghe, quan sát.</li> </ul> <p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX<br/>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX<br/>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX<br/>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">† GV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS đứng thành những hàng ngang quan sát GV giảng giải về Luật.</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

trên sân nếu lúc chạm bóng, bóng hoàn toàn cao hơn mép trên của lưới.  
 - VĐV Libero không được chắn bóng và phát bóng.  
 - Không giới hạn số lần thay người của Libero nhưng giữa hai lần thay của Libero phải qua 1 pha bóng hoàn thành.

**\* Luyện tập:**

- GV chia lớp thành 4 nhóm, mỗi nhóm có 1 nhóm trưởng điều khiển nhóm trả lời các câu hỏi về luật mà GV đã nêu.

- GV nêu câu hỏi

**\* Câu hỏi:**

1. Mỗi đội bóng được quyền đăng kí bao nhiêu VĐV Libero?
2. VĐV Libero có được quyền chắn bóng và phát bóng không?

**Bước 4: K/ luận, nhận định**

- GV mời 2 - 4 HS lên trình bày các câu hỏi về luật thi đấu môn BC đã học.

Cả lớp quan sát, nhận xét

- Giáo viên quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiểu về luật của HS và sửa sai cho học sinh.

**\* Yêu cầu:** HS hiểu được một số điều luật thi đấu môn BC để vận dụng vào tập luyện và đấu tập.

- HS trả lời

**Bước 3: Báo cáo, thảo luận**

- Nhóm trưởng báo cáo tình hình trả lời các câu hỏi của các bạn.

- 2 – 4 HS lên trình bày lại một số câu hỏi về luật.

- Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá

- GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.

+ Sau khi 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.

**Bước 1: Giao nhiệm vụ**

- GV phổ biến cách thực hiện cho HS.

+ PP sử dụng lời nói

**\* GV tổ chức cho HS tập**

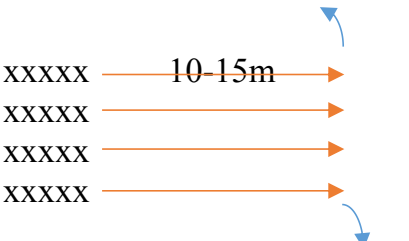
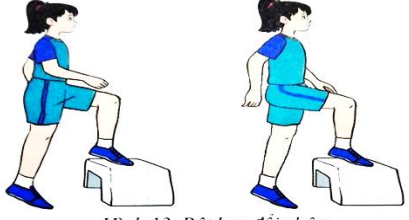
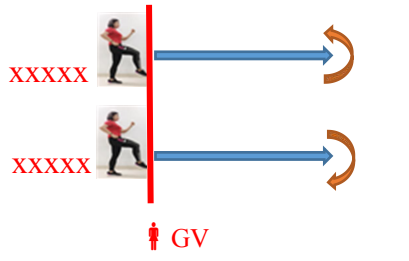
**Bước 2: Thực hiện N/ vụ**

- HS lắng nghe, quan sát

+ Phương pháp trực quan

**\* Luyện tập:**

**\* HS thực hiện theo hiệu lệnh**

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

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

*\* Rút kinh nghiệm thực tế giảng dạy:* .....

*day:*