

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY: SỐ 04**

**CHỦ ĐỀ: BÓNG CHUYỀN – LỚP 11**

Tuần : 04

Ngày soạn: 10 - 8

Tiết KHDH: 7 + 8

Ngày dạy:

**\* NỘI DUNG BÀI DẠY:**

- Ôn: + *Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt.*  
+ *Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.*
- Học: *Kỹ thuật nhào lộn người đỡ bóng bằng một tay.*
- Thể lực: *Do GV chọn.*

**I. Mục tiêu:**

**1. Kiến thức:**

- Học sinh biết và thực hiện được kỹ thuật chuyền bóng thấp tay và cao tay bằng hai tay trước mặt.
- Biết và hiểu được nguyên lý, yếu lĩnh kỹ thuật nhào lộn người đỡ bóng bằng một tay.
- Phân tích được kỹ thuật động tác trong tập luyện.
- Học sinh biết cách thực hiện bài tập thể lực nhằm nâng cao sức khỏe.

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

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

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

**3.1. Năng lực chung.**

**- Năng lực tự chủ và tự học:**

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

**- Năng lực giao tiếp và hợp tác:**

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

**- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:**

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

**3.2. Năng lực đặc thù.**

**- NL chăm sóc sức khỏe:**

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

- NL vận động cơ bản:

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

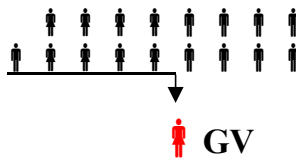
- NL hoạt động TDTT:

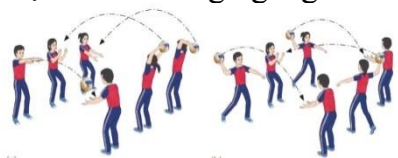
- + Học sinh biết và tham gia tích cực vào hoạt động nhóm, trình diễn.
- + Vận dụng được những hiểu biết về môn Bóng chuyền để sinh hoạt và tập luyện hằng ngày

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</p> | 2Lx8n<br>/1đtác | <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><b>Bước 2: Thực hiện N/ vụ</b></p> <p>- HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.</p> <div><p>GV<br/>Nhận lớp</p></div> <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>về trước.</p> <p><b>4. Khởi động chuyên môn:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ném và bắt bóng lần lượt hai tay và một tay (4-5m)</li> <li>- Vứt bóng xuống đất bằng hai tay, đập bóng xuống đất (4-5m).</li> </ul> <p><b>5. Kiểm tra TX:</b> Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay.</p> | <p>10’’<br/>/1đt</p> <p>6-8L<br/>/đt</p> <p>1-2hs</p> | <p>- PP đồng loạt</p> <p>- Gọi 1-2HS thực hiện kỹ thuật</p> <p><b>Bước 4: K/luận, nhận định</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận xét quá trình khởi động của cả lớp.</li> <li>+ GV nhận xét, sử dụng phương pháp quan sát, công cụ là thang đo để đánh giá mức độ thực hiện của HS.</li> </ul> <p><b>* Yêu cầu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Trang phục gọn gàng.</li> <li>+ Trật tự - nghiêm túc.</li> <li>+ HS tích cực, chủ động và thực hiện được các động tác khởi động.</li> <li>+ HS thực hiện được bài kiểm tra.</li> </ul> | <p>Đội hình 4 hàng ngang so le</p>  <p>(Sơ đồ khởi động với bóng)</p> <p>1-2HS lên thực hiện kỹ thuật</p> <p><b>Bước 3: Báo cáo, thảo luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- LT báo cáo kết quả khởi động của lớp.</li> <li>+ Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện bài kiểm tra của bạn.</li> <li>- Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



Chạy bước nhỏ Chạy nâng cao đùi Chạy hất gót

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

### 1. Hoạt động 1: Ôn kỹ thuật chuyền bóng thấp tay (10-15’)

**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:**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>* Kiến thức:</b> Ôn kỹ thuật chuyền bóng thấp tay.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul> <p><b>* Luyện tập:</b></p> <p>➤ <b>BT1:</b> Hai HS đứng đối diện cách nhau 3 - 4m, một HS hỗ trợ</p> | <p>8-10L</p> | <p><b>Bước 1: Giao nhiệm vụ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhắc lại kỹ thuật</li> <li>+ PP sử dụng lời nói.</li> </ul> <p><b>* GV tổ chức cho HS tập kỹ thuật dưới hình thức: Luyện tập theo cặp đôi, tổ/nhóm,</b></p> <p>➤ Luyện tập theo cặp đôi: 1 HS tập; 1 HS hỗ trợ, quan sát và nhận xét bạn → đổi</p> | <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> </ul> <p>- HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV/NT.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>và tung bóng cho HS kia chuyền bóng thấp tay (nếu nhóm có 3 HS thì 1 HS hỗ trợ, còn 2 HS luân phiên nhau thực hiện → đổi vị trí).</p> <p>➤ <b>BT2:</b> Như trên, 2HS cùng nhau chuyền bóng thấp tay qua lại. (nếu nhóm có 3 HS thì luân phiên nhau thực hiện)</p> <p>➤ <b>BT3:</b> 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</p> | <p>10-20L</p> <p>1 lượt /hs</p> | <p>lại. (PP phân nhóm cặp đôi, PP lặp lại)</p> <p>(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> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV mời 1-2 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.</li> </ul> <p>* <b>Yêu cầu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS thực hiện được kỹ thuật</li> <li>- Phối hợp động tác nhịp nhàng, giúp đỡ bạn cùng tập</li> </ul> |  <p>GV (BT1)</p>  <p>GV (BT2)</p> <p>GV (BT3)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS tích cực tập luyện và quan sát, tự giác sửa sai rút kinh nghiệm bản thân.</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 kỹ thuật đã học.</li> <li>- Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện lại kỹ thuật của bạn.</li> <li>+ Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2. Hoạt động 2: Ôn kỹ thuật chuyền bóng cao 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:**

|                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>* <b>Kiến thức:</b> Ôn kỹ thuật chuyền bóng cao tay.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul> <p>* <b>Luyện tập:</b></p> |  | <p><b>Bước 1: Giao nhiệm vụ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhắc lại kỹ thuật</li> <li>+ PP sử dụng lời nói.</li> </ul> <p>* GV tổ chức cho HS tập kỹ thuật dưới hình thức: Luyện tập theo cặp đôi, tổ/nhóm.</p> | <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> </ul> <p>- HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV/NT.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

➤ **BT1:** Hai HS đứng đối diện cách nhau 3 - 4m, một người bắt bóng và tung bóng cho người kia chuyền bóng cao tay. (nếu nhóm có 3 HS thì 1 HS hỗ trợ, còn 2 HS luân phiên nhau thực hiện → đổi vị trí).

➤ **BT2:** Như trên, Hai HS cùng nhau chuyền bóng cao tay qua lại. (nếu nhóm có 3 HS thì luân phiên nhau thực hiện → đổi vị trí).

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

8-10L

10-20L

➤ 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).

(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 HS trong quá trình tập luyện

**Bước 4: K/luận, nhận định**

- GV mời 1-2 HS lên thực hiện lại KT đã học.

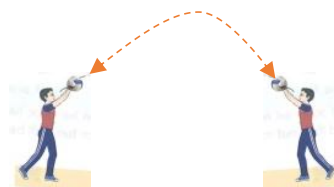
Cả lớp quan sát, nhận xét  
- Giáo viên quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS và sửa sai cho học sinh.

**\* Yêu cầu:**

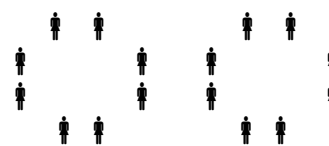
- HS thực hiện được kỹ thuật  
- Phối hợp động tác nhịp nhàng, giúp đỡ bạn cùng tập



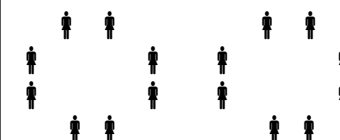
GV (BT1)



GV (BT2)



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 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.

**3. Hoạt động 3: Học kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng 1 tay (20-25')**

**a. Mục tiêu:** - Trang bị cho HS 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 động tác HS chú ý, quan sát và thực hiện theo hướng dẫn.

**c. Sản phẩm:** HS bước đầu hình thành kỹ thuật mới và hoàn thành lượng vận động.

**d. Tổ chức thực hiện:**

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

**\* Phân tích kỹ thuật:**

Kỹ thuật này thường được vận dụng cứu bóng trong các tình huống rơi nhanh phía trước và xa tầm với.

**TTCB:** Đứng tư thế chuẩn bị trung bình hoặc thấp, chân rộng bằng vai hoặc hơn vai, hai tay co tự nhiên, thân trên hơi ngả về trước.



**Thực hiện động tác:** Từ tư thế chuẩn bị, bước 1 bước dài về trước và khuỵu gối, chân còn lại duỗi tự nhiên, thân người đổ về phía trước đồng thời tay vươn về trước để đỡ bóng.



**Kết thúc:** Đứng dậy trở về tư thế chuẩn bị.

**\* Sai lầm:**

- Khi thực hiện động tác chân chưa bước dài về trước, chưa khuỵu được gối, thân người chưa đổ về trước.

- Phối hợp động tác chưa nhịp nhàng.

**\* Sửa chữa:**

- Tập mô phỏng nhiều lần.

- Phối hợp toàn thân nhịp nhàng khi tiếp xúc bóng.

**\* Luyện tập:**

➤ **BT1:** Tại chỗ thực hiện mô phỏng động tác nhào người đỡ bóng bằng 1 tay.

➤ **BT2:** Đi chậm nhào người

**Bước 1: Giao nhiệm vụ**

- GV phân tích, làm mẫu động tác.

+ PP sử dụng lời nói.

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

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

- Nêu những sai lầm thường mắc và cách khắc phục cho HS khi thực hiện động tác.

**\* GV nêu câu hỏi:**

1/ Nêu tên của kỹ thuật?

2/ Khi tiếp động tác thì chân bước như thế nào?

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

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

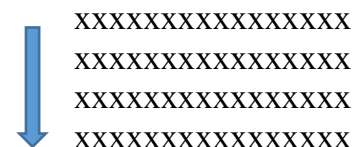
➤ Luyện tập theo nhóm. Mỗi

**Bước : Thực hiện N/ vụ**

- HS lắng nghe, quan sát.

+ Phương pháp trực quan.

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



- HS xếp thành những hàng ngang, hai hàng trước ngồi hai hàng sau đứng quan sát GV làm mẫu.

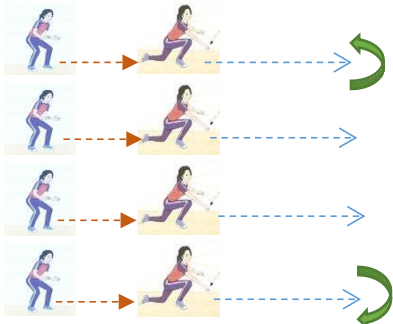
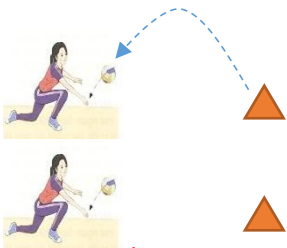
- HS lắng nghe, quan sát.

**\* HS trả lời câu hỏi**

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



↑ GV (BT1)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>đỡ bóng.<br/>+ Người tập di chuyển chậm, kết hợp thực hiện mô phỏng động tác nhào người về trước đỡ bóng theo hiệu lệnh của NT.</p> <p>➤ <b>BT3:</b> 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).</p> | <p>x<br/>1-2tổ</p> <p>6-8L<br/>x<br/>1-2tổ</p> | <p>nhóm có 1 nhóm trưởng điều khiển cả nhóm cùng tập.<br/>(PP phân nhóm, 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>* GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện.</p> <p><b>Bước4: 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<br/>- Giáo viên quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS và sửa sai cho học sinh.<br/><b>* Yêu cầu:</b><br/>- HS thực hiện được kỹ thuật<br/>- Phối hợp động tác nhịp nhàng, giúp đỡ bạn cùng tập.</p> |  <p>GV (BT2)</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>Bước3: Báo cáo, thảo luận</b></p> <p>- Nhóm trưởng báo cáo tình hình TL của các bạn.<br/>- 2HS lên thực hiện lại kỹ thuật đã học.<br/>- 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>Hoạt động nhóm (áp dụng cho cả 3 hoạt động trên).</b><br/>Trong quá trình học tập các hoạt động: Tập luyện theo trình độ từng nhóm (dạy học phân hóa).</p>                                                                                                                                                                      |                                                | <p>* GV quan sát để phân loại trình độ học sinh thành 3 mức: thực hiện tốt, thực hiện được và thực hiện chưa tốt.<br/>- GV chia lớp thành 3 nhóm:<br/>+ N1: Thực hiện tốt kt.<br/>+ N2: Thực hiện được kt.<br/>+ N3: Thực hiện chưa tốt.<br/>→ N1 sẽ đi hỗ trợ nhóm 2, 3</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>+ Nhóm 1: Chia đều về nhóm 2, 3 để hỗ trợ những HS khác tập.<br/>+ Nhóm 2: cứ 2-3 HS thành một nhóm luân phiên tập.<br/>+ HS của nhóm 1 (tốt) sẽ thực hiện và giúp các nhóm còn lại.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

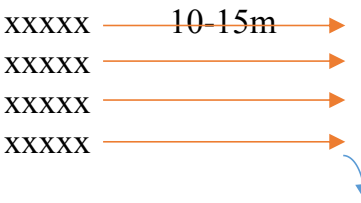
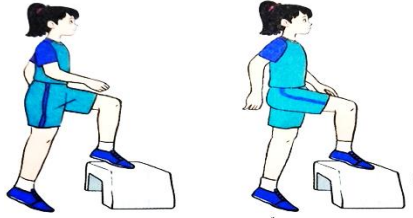
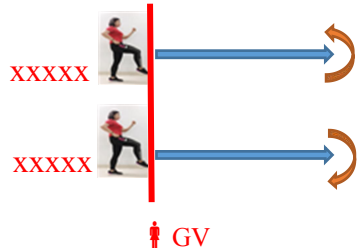
#### 4. Hoạt động 4: Thể lực (8-10')

**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:**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>* Kiến thức: Thể lực:</b> GV chọn 1 trong các bài tập.</p> <p><b>* Luyện tập:</b></p> <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, ssau đó đổi chân và nhảy lò cò về vị trí xuất phát.</p> <p><b>- BT3: Bật bực đổi chân:</b> Thực hiện nhảy đổi chân liên tục trên bực 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><b>Bước 1: Giao nhiệm vụ</b><br/>- GV phổ biến cách thực hiện cho HS.<br/>+ PP sử dụng lời nói</p> <p>* GV tổ chức cho HS tập 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><b>Bước 2: Thực hiện N/ vụ</b><br/>- HS lắng nghe, quan sát<br/>+ Phương pháp trực quan</p> <p>* HS thực hiện theo hiệu lệnh của 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> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**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.

\* **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 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: 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.

**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  
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 bài tập và kĩ thuật vào tập luyện ở nhà và vào vui chơi, giải trí, tập luyện tại các CLB...

GV GV GV GV GV GV GV GV  
GV GV GV GV GV GV GV GV



GV

\* **Rút kinh nghiệm thực tế giảng**

**dạy:** .....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....