

KHBD. : Số 04

CHỦ ĐỀ: BÓNG CHUYỀN – LỚP 12

Tuần : 04

Ngày soạn: 10 - 8

Tiết KHDH: 7 + 8

Ngày dạy:

*** NỘI DUNG BÀI DẠY:**

- **Ôn:** + *Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay và cao tay bằng hai tay trước mặt.*
- **Học:** *Kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình.*
- **Đấu tập.**

I. Mục tiêu:

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện kỹ thuật chuyền bóng thấp tay, cao tay bằng hai tay trước mặt.
- Học sinh nhớ và hiểu được nguyên lý, yếu lĩnh kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình.
- Học sinh biết vận dụng các kỹ thuật đã học vào đấu tập.

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

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

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

3.1. Năng lực chung.

- Năng lực tự chủ và tự học:

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

- Năng lực giao tiếp và hợp tác:

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

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:

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

3.2. Năng lực đặc thù.

- NL chăm sóc sức khỏe:

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

- NL vận động cơ bản:

- + Học sinh thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng thấp tay, cao tay bằng hai tay trước mặt.
- + Bước đầu hình thành được kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình.
- + Vận dụng được các kĩ thuật và Luật đã học vào đầu tập.

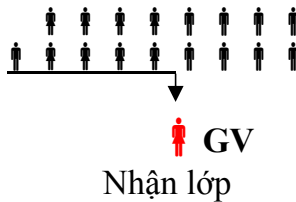
- NL hoạt động TDTT:

- + 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
A. Hoạt động: Mở đầu. (10-15') a. Mục tiêu: Tạo tâm thế cho học sinh tiếp nhận nhiệm vụ học tập. b. Nội dung: Nhận lớp; phổ biến nội dung, mục tiêu bài học; khởi động c. Sản phẩm: HS tiếp thu phổ biến của GV và thực hiện được bài khởi động chung, chuyên môn d. Tổ chức thực hiện:			
* Nhận lớp: LT Tập trung lớp thành 4 tổ hàng ngang, điểm số, báo cáo. * Giáo viên phổ biến: nội dung, mục tiêu bài học. * Khởi động chung: + Bài thể dục tay không: Vươn thở, tay vai, tay ngực, vận mình, lườn, lưng bụng, chân, toàn thân. + Các khớp cổ tay, chân, vai, hông, gối, ép chân ngang, dọc.... + Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, đá lăng chân về trước. * Khởi động chuyên môn: - Ném và bắt bóng lần lượt hai	2Lx8n /1đtác 10'' /1đt 6-8L	Bước 1: Giao nhiệm vụ. - GV yêu cầu LT tập trung lớp, điểm số, báo cáo. + PP sử dụng lời nói. + PP trực quan. - GV nhận lớp phổ biến nội dung, mục tiêu của bài học. - Hỏi thăm tình hình sức khỏe và kiểm tra trang phục của HS - GV quan sát, chỉ dẫn cho HS thực hiện khởi động. * GV tổ chức cho HS khởi động dưới hình thức: Luyện tập đồng loạt. - PP đồng loạt	Bước 2: Thực hiện N/ vụ - HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.  Nhận lớp - LT tập trung lớp, điểm số, báo cáo tình hình lớp học cho GV. - LT điều khiển lớp khởi động chung, chuyên môn.  Đội hình 4 hàng ngang so le

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

* **Kiểm tra TX:** Kỹ thuật chuyền bóng (thấp tay hoặc cao tay)



/đt

1-2hs

- Gọi 1-2HS thực hiện kỹ thuật

Bước 4: K/luận, nhận định

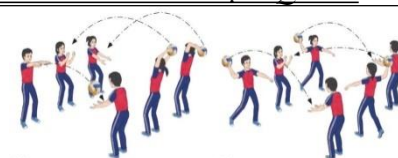
- GV nhận xét quá trình khởi động của cả lớp.

+ 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.



(Sơ đồ khởi động với bóng)

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 chuyền bóng thấp tay và cao tay bằng 2 tay trước mặt (20-25')

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:**

* **Kiến thức:** Ôn kỹ thuật chuyền bóng thấp tay và cao tay.

- GV nhắc lại kỹ thuật và các bài tập để học sinh định hình được kỹ thuật và nêu một số lưu ý khi thực hiện động tác.

* **Luyện tập:**

➤ **BT1:** Hai HS đứng đối diện cách nhau 3 - 4m, một HS hỗ trợ và tung bóng cho HS kia chuyền bóng thấp tay và cao tay (nếu nhóm có 3 HS thì 1 HS hỗ trợ,

8-10L
/kt

Bước 1: Giao nhiệm vụ

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

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

➤ 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)

Bước 2: Thực hiện N/ vụ

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

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



↑ GV (BT1)

còn 2 HS luân phiên nhau thực hiện → đổi vị trí).

➤ **BT2:** Như trên, 2HS cùng nhau chuyền bóng thấp tay và cao tay qua lại. (nếu nhóm có 3 HS thì luân phiên nhau thực hiện)

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

➤ **BT4:** 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.

10-20L

1 lượt /kt

(PP phân nhóm cặp đôi, PP lặp lại)

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

(PP phân nhóm, PP lặp lại)

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

Bước 4: K/luận, nhận định

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

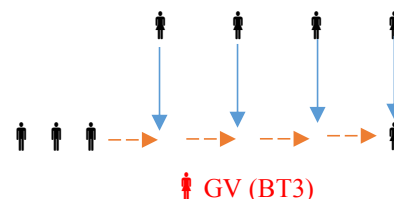
Cả lớp quan sát, nhận xét
- Giáo viên quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS và sửa sai cho học sinh.

*** Yêu cầu:**

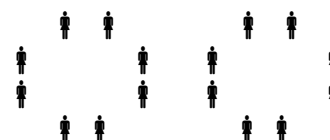
- HS thực hiện được kỹ thuật
- Phối hợp động tác nhịp nhàng, giúp đỡ bạn cùng tập



GV (BT2)



GV (BT3)



GV (BT4)

- 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.

1-2HS 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.

2. Hoạt động 2: Học kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình (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: Học kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình

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

d. Tổ chức thực hiện:

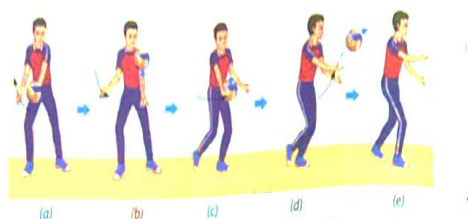
*** Hình thành kiến thức mới:**
 Học kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình.

- Phân tích kỹ thuật:

TTCB: Đứng hai chân rộng bằng vai; trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. hông và vai trái hướng lưới, tay trái đỡ bóng ngang thắt lưng, tay phải co tự nhiên về phía sau (H.6a)

Thực hiện động tác: Từ TTCB, tay trái tung lên khoảng 50 cm hơi chếch về phải trước mặt, kết hợp chuyển trọng tâm sang chân trái, xoay người hướng lưới, đồng thời tay phải vung từ sau ra trước, đánh vào phần dưới sau bóng ở tầm ngang thắt lưng. Lòng bàn tay căng cứng (hoặc nắm tay) khi tiếp xúc bóng để tăng thêm lực cho quả phát bóng.

Kết thúc: Sau khi đánh bóng, tay phải vươn theo hướng bóng về phía trước lên cao, chân phải theo đà bước lên trước để giữ thăng bằng và nhanh chóng bước vào sân.



*** Sai lầm:**

+ Vị trí tiếp xúc bóng không chính xác làm sai lệch hướng phát bóng.

+ Tung bóng xa hoặc quá gần thân người gây khó khăn cho việc đánh bóng.

*** Cách sửa:**

+ Thực hiện mô phỏng động tác nhiều lần.

Bước 1: Giao nhiệm vụ

- GV phân tích, làm mẫu động tác.

+ PP sử dụng lời nói.

* GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu kỹ thuật đảm bảo tất cả HS có thể quan sát động tác mẫu của GV.

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

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

* Câu hỏi:

1/ Nêu tên của kỹ thuật?

2/ Nêu những sai lầm khi thực hiện kỹ thuật?

Bước 2: Thực hiện N/ vụ

- HS lắng nghe, quan sát

+ Phương pháp trực quan

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

XXXXXXXXXXXXXXXXXX
 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

GV

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

- HS lắng nghe, quan sát

- HS trả lời.

+ Từ TTCB thực hiện lặp lại nhiều lần động tác tung bóng.

*** Luyện tập:**

➤ **BT1:** Tại chỗ thực hiện mô phỏng các giai đoạn của kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình không bóng theo hiệu lệnh

➤ **BT2:** Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng
+ *Cách thực hiện:* Người tập thực hiện mô phỏng động tác phát bóng thấp tay nghiêng mình với bạn cùng tập (cầm giữ bóng) ngang thắt lưng → đổi lại.

➤ **BT3:** Hai người đứng cách nhau khoảng 5-7m thực hiện phát bóng qua lại với nhau, tăng lên 8-10m (tùy khả năng HS)

8-10L

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

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

8-10L

➤ Luyện tập theo cặp đôi (PP phân nhóm cặp đôi, PP lặp lại)

8-10L

(PP phân nhóm cặp đôi, PP lặp lại)
(nếu nhóm có 3 HS thì luân phiên nhau thực hiện)

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

Bước 4: K/luận, nhận định

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

Cả lớp quan sát, nhận xét

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

*** Yêu cầu:**

- Bước đầu hình thành được

- HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV.

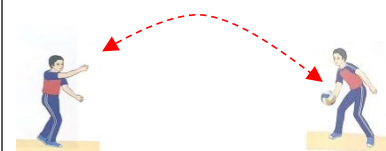
X X X X X X X X
X X X X X X X X
X X X X X X X X
X X X X X X X X

↑ GV (BT1)

X X X X X X (2)
↑ X X X X X X (1)

↑ GV (BT2)

X X X X X X (2)
↑ X X X X X X (1)



↑ GV (BT3)

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

Bước 3: B/cáo, thảo luận

- Nhóm trưởng báo cáo tình hình tập luyện của các bạn.

- 2HS lên thực hiện lại kỹ thuật đã học.

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

+ Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh

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

3. Hoạt động 3: Đấu tập (15-20')

a. Mục tiêu: Hình thành được kỹ năng cho HS khi vận dụng các kỹ thuật đã học vào đấu tập.

b. Nội dung: GV chia nhóm và cách thực thi đấu; HS thực hiện và làm trọng tài.

c. Sản phẩm: HS thực hiện được các kỹ thuật đã học vào đấu tập và hoàn thành lượng vận động.

d. Tổ chức thực hiện:

* **Hình thành kiến thức: Đấu tập**

- Tổ chức thi đấu (chủ yếu là rèn luyện kỹ thuật, chiến thuật, cảm giác bóng và thi đấu để chỉnh sửa kỹ thuật và độ chính xác của đường bóng khi phối hợp kỹ thuật).

- Thông qua thi đấu tập để rèn luyện kỹ thuật đã học, phát huy chiến thuật, tính sáng tạo và khả năng hiểu biết của HS.

- Áp dụng Luật vào đấu tập.

* **Luyện tập:** Chia mỗi nhóm 5-6HS thi đấu 5 phút. Các HS còn lại ngồi xem và cổ vũ cho các bạn thi đấu → Luân phiên nhau thi đấu tập và tập làm trọng tài.

Bước 1: Giao nhiệm vụ

- GV nhắc lại một số điểm luật BC và nêu những điểm cần chú ý trước khi đấu tập.

+ PP sử dụng lời nói.

* GV tổ chức cho HS đấu tập dưới hình thức: Đấu tập theo nhóm.

- Phương pháp thi đấu

Bước 4: K/luận, nhận định

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

* **Yêu cầu:**

- Học sinh vận dụng được các kỹ thuật và Luật đã học vào đấu tập.

Bước 2: Thực hiện N/vụ

- HS lắng nghe, quan sát

+ Phương pháp trực quan

* HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV



Bước 3: Báo cáo, thảo luận

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

C. Hoạt động: Kết thúc - Vận dụng (4-5')

a. Mục tiêu: Nhằm trang bị cho HS cách thả lỏng, hồi tĩnh, bài về nhà và vận dụng kiến thức vào thực tế.

b. Nội dung: Thả lỏng, nhận xét, bài về nhà - Vận dụng những kiến thức đã học.

c. Sản phẩm: HS thả lỏng tích cực, tiếp thu ý kiến nhận xét và bài về nhà của GV - Vận dụng những kiến thức đã học vào tập luyện hàng ngày.

d. Tổ chức thực hiện:

* **Thả lỏng:** Học sinh thả lỏng
hồi tĩnh (bài tập thả lỏng tại chỗ)

* 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 kĩ thuật/bài
tập 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:
.....
.....
.....
.....
.....