|  |
| --- |
| Ngày soạn: / /2023  Ngày dạy: / /2023 |

**Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển và chuyền bóng**

**Tiết 1 (PPCT 1): Kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay:**

# I. MỤC TIÊU

# 1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được: Bài tập hình thành kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay:

+ Tại chỗ thực hiện mô phỏng động tác nhoài người đỡ bóng

+ Đi chậm kết hợp nhoài người đỡ bóng

+ Trò chơi bổ trợ động tác nhoài người đỡ bóng bằng một tay: Ai nhanh hơn

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay trong bóng chuyển.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kĩ thuật.

**2. Về năng lực:**

# **2.1. Năng lực chung**

# - Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

# - Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

# - Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

# **2.2. Năng lực đặc thù**

# - Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

**3. Về phẩm chất:**

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

# **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp;Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyền.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1. Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp (H1)  + Các động tác căng cơ (H2)  b. Khởi chuyên môn:  Các động tác di chuyển (H3) | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (8-10’)**  a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay.  b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV.  c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập đồng loạt kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay.  d. Tổ chức hoạt động: | | | | |
| **Kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay:**  Kĩ thuật này thường được vận dụng cứu bóng trong các tình huống bóng rơi nhanh phía trước và xa tầm với.  + Tư thế chuẩn bị: Đứng tư thế chuẩn bị trung bình hoặc thấp, chân rộng bằng hoặc hơn vai, hai tay co tự nhiên, thân trên hơi ngả về trước (H.5).  + Thực hiện động tác: Từ tư thế chuẩn bị, bước một bước dài lên trước và khuỵu thấp gối, chân còn lại duỗi tự nhiên, thân người đổ về phía trước đồng thời tay vươn về trước để đỡ bóng (H.6).  + Kết thúc: Đứng dậy, trở về tư thế chuẩn bị. | 8-10’ | - GV làm mẫu theo các bước sau:  + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác  + Lần 2: Thực hiện lại động tác Kĩ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật.  - GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ.  - GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.  - GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.  - GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác.  - GV mời HS thực hiện đồng loạt kĩ thuật | - HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kĩ thuật  - HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV |
| **3. Hoạt động luyện tập:(18-20’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Bài tập hình thành kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay:  + Tại chỗ thực hiện mô phỏng động tác nhoài người đỡ bóng  + Đi chậm kết hợp nhoài người đỡ bóng  - Trò chơi: Ai nhanh hơn  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | |
| ***Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân***  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây:  Bài tập 1: Tại chỗ thực hiện mô phỏng động tác nhoài người đỡ bóng: HS thực hiện động tác nhoài người đỡ bóng theo hiệu lệnh của người chỉ huy.  Bài tập 2: Đi chậm kết hợp nhoài người đỡ bóng: HS di chuyển chậm, kết hợp thực hiện mô phỏng động tác nhoài người về trước đỡ bóng theo hiệu lệnh của người chỉ huy. | 5-6’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 1, 2  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác. | - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi***  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét, hỗ trợ nhau thực hiện đúng động tác nhoài người đỡ bóng khi tham gia bài tập 2 | 5-6’ | - GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có củng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương.  - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 2  - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát, sửa sai cho HS. | - HS chủ động luyện tập cặp đội với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm***  Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 1, 2. | 4-5’ | - GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.  - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập  - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai… | - HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Trò chơi bổ trợ động tác nhoài người đỡ bóng bằng một tay: “Ai nhanh hơn”:***  + Mục đích: Tăng khả năng phản xạ, linh hoạt của cơ thể, phát triển khả năng phối hợp vận động và khéo léo khi thực hiện động tác nhoài người đỡ bóng bằng một tay.  + Dụng cụ: Bóng, còi, rổ.  + Cách thực hiện: Chia số người chơi thành hai đội đều nhau, xếp thành hàng dọc ở sau vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh của người chỉ huy, người đầu hàng di chuyển nhanh lên vạch 3 m và thực hiện động tác nhoài người về trước đỡ quả bóng do bạn trong đội tung ở trước mặt rồi tiếp tục di chuyển tới vạch đích cuối sân để bạn tiếp theo thực hiện. Người nào đỡ không trúng bóng phải quay lại vạch xuất phát để thực hiện lại từ đầu. Đội nào hoàn thành trước là đội chiến thắng (H.7). | 2-3’ | - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài. | - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng: (2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học: (4-5’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay | 4-5’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay |

|  |
| --- |
| Ngày soạn: / /2023  Ngày dạy: / /2023 |

**Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển và chuyền bóng**

**Tiết 2 (PPCT 2): Kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay:**

# I. MỤC TIÊU

# 1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được: Bài tập hình thành kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay:

+ Tại chỗ thực hiện mô phỏng động tác nhoài người đỡ bóng; đi chậm kết hợp nhoài người đỡ bóng

+ Thực hiện kĩ thuật nhoài người đỡ bóng

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay trong bóng chuyển.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kĩ thuật.

**2. Về năng lực:**

# **2.1. Năng lực chung**

# - Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

# - Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

# - Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

# **2.2. Năng lực đặc thù**

# - Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

**3. Về phẩm chất:**

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

# **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp;Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyền.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1. Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp (H1)  + Các động tác căng cơ (H2)  b. Khởi chuyên môn:  Các động tác di chuyển (H3) | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0’)** | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Bài tập hình thành kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay:  + Ôn: tại chỗ thực hiện mô phỏng động tác nhoài người đỡ bóng; đi chậm kết hợp nhoài người đỡ bóng  + Học: Thực hiện kĩ thuật nhoài người đỡ bóng  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | |
| ***Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân***  Bài tập 1: Tại chỗ thực hiện mô phỏng động tác nhoài người đỡ bóng: HS thực hiện động tác nhoài người đỡ bóng theo hiệu lệnh của người chỉ huy.  Bài tập 2: Đi chậm kết hợp nhoài người đỡ bóng: HS di chuyển chậm, kết hợp thực hiện mô phỏng động tác nhoài người về trước đỡ bóng theo hiệu lệnh của người chỉ huy.. | 9-10’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 1, 2  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác. | - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi***  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét, hỗ trợ nhau thực hiện đúng động tác nhoài người đỡ bóng khi tham gia bài tập 2 | 7-8’ | - GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có củng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương.  - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 2  - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát, sửa sai cho HS. | - HS chủ động luyện tập cặp đội với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm***  Bài tập 3: Thực hiện kĩ thuật nhoài người đỡ bóng:  Người tập đứng đối diện nhau từng đôi một cách nhau 4 – 5 m. Một người tung bóng trước mặt, người đối diện bước nhoài người về trước để đỡ bóng. Thực hiện khoảng 5 – 7 lần thì đổi nhiệm vụ cho nhau.  Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 1, 2, 3 | 10-12’ | - GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.  - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập  - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai… | - HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng: (2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học: (4-5’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay | 4-5’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay |

|  |
| --- |
| Ngày soạn: / /2023  Ngày dạy: / /2023 |

**Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển và chuyền bóng**

**Tiết 3 (PPCT 3): Kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay:**

# I. MỤC TIÊU

# 1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được: Bài tập hình thành kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay:

+ Tại chỗ thực hiện mô phỏng động tác nhoài người đỡ bóng; đi chậm kết hợp nhoài người đỡ bóng

+ Thực hiện kĩ thuật nhoài người đỡ bóng

-Trò chơi: Chạy đổi hướng

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay trong bóng chuyển.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kĩ thuật.

**2. Về năng lực:**

# **2.1. Năng lực chung**

# - Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

# - Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

# - Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

# **2.2. Năng lực đặc thù**

# - Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

**3. Về phẩm chất:**

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

# **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp;Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyền.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | | |
| **Hoạt động của GV** | | **Hoạt động của HS** |
| 1. Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp (H1)  + Các động tác căng cơ (H2)  b. Khởi chuyên môn:  Các động tác di chuyển (H3) | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0’)** | | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Bài tập hình thành kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay:  + Ôn: tại chỗ thực hiện mô phỏng động tác nhoài người đỡ bóng; đi chậm kết hợp nhoài người đỡ bóng; Thực hiện kĩ thuật nhoài người đỡ bóng  - Trò chơi: Chạy đổi hướng  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | | |
| ***Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân***  Bài tập 1: Tại chỗ thực hiện mô phỏng động tác nhoài người đỡ bóng: HS thực hiện động tác nhoài người đỡ bóng theo hiệu lệnh của người chỉ huy.  Bài tập 2: Đi chậm kết hợp nhoài người đỡ bóng: HS di chuyển chậm, kết hợp thực hiện mô phỏng động tác nhoài người về trước đỡ bóng theo hiệu lệnh của người chỉ huy.. | 9-10’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 1, 2  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác. | | - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi***  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét, hỗ trợ nhau thực hiện đúng động tác nhoài người đỡ bóng khi tham gia bài tập 2 | 7-8’ | - GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có củng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương.  - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 2  - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát, sửa sai cho HS. | | - HS chủ động luyện tập cặp đội với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm***  Bài tập 3: Thực hiện kĩ thuật nhoài người đỡ bóng:  Người tập đứng đối diện nhau từng đôi một cách nhau 4 – 5 m. Một người tung bóng trước mặt, người đối diện bước nhoài người về trước để đỡ bóng. Thực hiện khoảng 5 – 7 lần thì đổi nhiệm vụ cho nhau.  Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 1, 2, 3 | 10-12’ | - GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.  - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập  - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai… | | - HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Trò chơi: “Chạy đổi hướng”:***  + Dụng cụ: Còi, sân bóng chuyền.  + Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp hàng dọc đứng ở vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh, người chơi đứng đầu hàng chạy nhanh đến vạch giới hạn thứ 2 rồi chạy lùi về vạch giới hạn thứ 1 (khoảng cách 2 vạch giới hạn là 6 m), sau đó di chuyển nhanh vượt qua vạch cuối sân đối diện, lúc này người đồng đội tiếp theo sẽ bắt đầu thực hiện lượt chạy của mình. Đội nào hoàn thành trước là đội chiến thắng (H.4). | 2-3’ | | - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài. | - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng: (2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | | - HS vận dụng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học: (4-5’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay | 4-5’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay | | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay |

|  |
| --- |
| Ngày soạn: / /2023  Ngày dạy: / /2023 |

**Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển và chuyền bóng**

**Tiết 4 (PPCT 4): Kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay:**

# I. MỤC TIÊU

# 1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được: Bài tập củng cố các bước di chuyển cơ bản:

+ Di chuyển về phía trước

+ Di chuyển ngang chạm vật

- Trò chơi: Ai nhanh hơn

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay trong bóng chuyển.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kĩ thuật.

**2. Về năng lực:**

# **2.1. Năng lực chung**

# - Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

# - Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

# - Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

# **2.2. Năng lực đặc thù**

# - Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

**3. Về phẩm chất:**

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

# **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp;Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyền.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1. Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp (H1)  + Các động tác căng cơ (H2)  b. Khởi chuyên môn:  Các động tác di chuyển (H3) | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0’)** | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Bài tập củng cố các bước di chuyển cơ bản:  + Di chuyển về phía trước  + Di chuyển ngang chạm vật  - Trò chơi: Ai nhanh hơn  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | |
| ***Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân***  Bài tập 1: Di chuyển về phía trước:  Người tập sử dụng các bước di chuyển (bước thường, bước lướt) để thực hiện di chuyển tiến về trước đoạn đường 10 – 15 m.  Bài tập 2: Di chuyển ngang chạm vật:  Người tập đứng tại vạch quy định. Khi có hiệu lệnh thực hiện động tác di chuyển bằng bước lướt ngang sang hai bên chạm vào cọc hình nón đặt cách nhau 3 – 4 m | 12-14’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 1, 2  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác. | - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 2: Luyện tập nhóm***  Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 1, 2 | 12-14’ | - GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.  - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập  - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai… | - HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Trò chơi bổ trợ động tác nhoài người đỡ bóng bằng một tay: “Ai nhanh hơn”:***  + Mục đích: Tăng khả năng phản xạ, linh hoạt của cơ thể, phát triển khả năng phối hợp vận động và khéo léo khi thực hiện động tác nhoài người đỡ bóng bằng một tay.  + Dụng cụ: Bóng, còi, rổ.  + Cách thực hiện: Chia số người chơi thành hai đội đều nhau, xếp thành hàng dọc ở sau vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh của người chỉ huy, người đầu hàng di chuyển nhanh lên vạch 3 m và thực hiện động tác nhoài người về trước đỡ quả bóng do bạn trong đội tung ở trước mặt rồi tiếp tục di chuyển tới vạch đích cuối sân để bạn tiếp theo thực hiện. Người nào đỡ không trúng bóng phải quay lại vạch xuất phát để thực hiện lại từ đầu. Đội nào hoàn thành trước là đội chiến thắng (H.7). | 2-3’ | - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài. | - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng: (2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học: (4-5’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay | 4-5’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay |

|  |
| --- |
| Ngày soạn: / /2023  Ngày dạy: / /2023 |

**Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển và chuyền bóng**

**Tiết 5 (PPCT 5): Kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay:**

# I. MỤC TIÊU

# 1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được: Bài tập củng cố các bước di chuyển cơ bản:

+ Di chuyển về phía trước; di chuyển ngang chạm vật

+ Di chuyển liên hoàn

- Trò chơi: Chạy đổi hướng

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay trong bóng chuyển.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kĩ thuật.

**2. Về năng lực:**

# **2.1. Năng lực chung**

# - Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

# - Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

# - Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

# **2.2. Năng lực đặc thù**

# - Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

**3. Về phẩm chất:**

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

# **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp;Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyền.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1. Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp (H1)  + Các động tác căng cơ (H2)  b. Khởi chuyên môn:  Các động tác di chuyển (H3) | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0’)** | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Bài tập củng cố các bước di chuyển cơ bản:  + Di chuyển về phía trước  + Di chuyển ngang chạm vật  + Di chuyển liên hoàn  - Trò chơi: Chạy đổi hướng  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | |
| ***Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân***  *Bài tập 1: Di chuyển về phía trước:*  Người tập sử dụng các bước di chuyển (bước thường, bước lướt) để thực hiện di chuyển tiến về trước đoạn đường 10 – 15 m.  *Bài tập 2: Di chuyển ngang chạm vật:*  Người tập đứng tại vạch quy định. Khi có hiệu lệnh thực hiện động tác di chuyển bằng bước lướt ngang sang hai bên chạm vào cọc hình nón đặt cách nhau 3 – 4 m  *Bài tập 3: Di chuyển liên hoàn:*  Người tập xếp hàng dọc đứng tại vạch cuối sân, khi có hiệu lệnh thực hiện di chuyển bằng bước lướt đến vạch giữa sân rồi vòng trái đồng thời thay đổi bước di chuyển (di chuyển ngang hoặc chéo) để quay lại vạch cuối sân. Có thể thực hiện liên tục nhiều lần tuỳ theo năng lực vận động của người tập | 12-14’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 1, 2, 3  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác. | - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 2: Luyện tập nhóm***  Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 1, 2, 3 | 12-14’ | - GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.  - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập  - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai… | - HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Trò chơi: “Chạy đổi hướng”:***  + Dụng cụ: Còi, sân bóng chuyền.  + Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp hàng dọc đứng ở vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh, người chơi đứng đầu hàng chạy nhanh đến vạch giới hạn thứ 2 rồi chạy lùi về vạch giới hạn thứ 1 (khoảng cách 2 vạch giới hạn là 6 m), sau đó di chuyển nhanh vượt qua vạch cuối sân đối diện, lúc này người đồng đội tiếp theo sẽ bắt đầu thực hiện lượt chạy của mình. Đội nào hoàn thành trước là đội chiến thắng (H.4). | 2-3’ | - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài. | - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng: (2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học: (4-5’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay | 4-5’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay |

|  |
| --- |
| Ngày soạn: / /2023  Ngày dạy: / /2023 |

**Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển và chuyền bóng**

**Tiết 6 (PPCT 6): Kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay:**

# I. MỤC TIÊU

# 1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được: Bài tập củng cố các bước di chuyển cơ bản:

+ Di chuyển về phía trước; di chuyển ngang chạm vật

+ Di chuyển liên hoàn

- Trò chơi: Ai nhanh hơn

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay trong bóng chuyển.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kĩ thuật.

**2. Về năng lực:**

# **2.1. Năng lực chung**

# - Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

# - Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

# - Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

# **2.2. Năng lực đặc thù**

# - Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

**3. Về phẩm chất:**

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

# **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp;Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyền.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1. Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp (H1)  + Các động tác căng cơ (H2)  b. Khởi chuyên môn:  Các động tác di chuyển (H3) | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0’)** | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Bài tập củng cố các bước di chuyển cơ bản:  + Di chuyển về phía trước  + Di chuyển ngang chạm vật  + Di chuyển liên hoàn  - Trò chơi: Ai nhanh hơn  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | |
| ***Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân***  *Bài tập 1: Di chuyển về phía trước:*  Người tập sử dụng các bước di chuyển (bước thường, bước lướt) để thực hiện di chuyển tiến về trước đoạn đường 10 – 15 m.  *Bài tập 2: Di chuyển ngang chạm vật:*  Người tập đứng tại vạch quy định. Khi có hiệu lệnh thực hiện động tác di chuyển bằng bước lướt ngang sang hai bên chạm vào cọc hình nón đặt cách nhau 3 – 4 m  *Bài tập 3: Di chuyển liên hoàn:*  Người tập xếp hàng dọc đứng tại vạch cuối sân, khi có hiệu lệnh thực hiện di chuyển bằng bước lướt đến vạch giữa sân rồi vòng trái đồng thời thay đổi bước di chuyển (di chuyển ngang hoặc chéo) để quay lại vạch cuối sân. Có thể thực hiện liên tục nhiều lần tuỳ theo năng lực vận động của người tập | 12-14’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 1, 2, 3  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác. | - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 2: Luyện tập nhóm***  Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 1, 2, 3 | 12-14’ | - GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.  - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập  - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai… | - HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Trò chơi bổ trợ động tác nhoài người đỡ bóng bằng một tay: “Ai nhanh hơn”:***  + Mục đích: Tăng khả năng phản xạ, linh hoạt của cơ thể, phát triển khả năng phối hợp vận động và khéo léo khi thực hiện động tác nhoài người đỡ bóng bằng một tay.  + Dụng cụ: Bóng, còi, rổ.  + Cách thực hiện: Chia số người chơi thành hai đội đều nhau, xếp thành hàng dọc ở sau vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh của người chỉ huy, người đầu hàng di chuyển nhanh lên vạch 3 m và thực hiện động tác nhoài người về trước đỡ quả bóng do bạn trong đội tung ở trước mặt rồi tiếp tục di chuyển tới vạch đích cuối sân để bạn tiếp theo thực hiện. Người nào đỡ không trúng bóng phải quay lại vạch xuất phát để thực hiện lại từ đầu. Đội nào hoàn thành trước là đội chiến thắng (H.7). | 2-3’ | - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài. | - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng: (2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học: (4-5’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay | 4-5’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay |

|  |
| --- |
| Ngày soạn: / /2023  Ngày dạy: / /2023 |

**Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển và chuyền bóng**

**Tiết 7 (PPCT 7): Kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay:**

# I. MỤC TIÊU

# 1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được: Bài tập củng cố các bước di chuyển cơ bản:

+ Di chuyển về phía trước; di chuyển ngang chạm vật ; Di chuyển liên hoàn

+ Di chuyển bắt bóng

- Trò chơi: Chạy đổi hướng

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay trong bóng chuyển.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kĩ thuật.

**2. Về năng lực:**

# **2.1. Năng lực chung**

# - Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

# - Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

# - Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

# **2.2. Năng lực đặc thù**

# - Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

**3. Về phẩm chất:**

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

# **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp;Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyền.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1. Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp (H1)  + Các động tác căng cơ (H2)  b. Khởi chuyên môn:  Các động tác di chuyển (H3) | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0’)** | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Bài tập củng cố các bước di chuyển cơ bản:  + Di chuyển về phía trước; di chuyển ngang chạm vật ; Di chuyển liên hoàn  + Di chuyển bắt bóng  - Trò chơi: Chạy đổi hướng  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | |
| ***Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân***  *Bài tập 1: Di chuyển về phía trước:*  Người tập sử dụng các bước di chuyển (bước thường, bước lướt) để thực hiện di chuyển tiến về trước đoạn đường 10 – 15 m.  *Bài tập 2: Di chuyển ngang chạm vật:*  Người tập đứng tại vạch quy định. Khi có hiệu lệnh thực hiện động tác di chuyển bằng bước lướt ngang sang hai bên chạm vào cọc hình nón đặt cách nhau 3 – 4 m  *Bài tập 3: Di chuyển liên hoàn:*  Người tập xếp hàng dọc đứng tại vạch cuối sân, khi có hiệu lệnh thực hiện di chuyển bằng bước lướt đến vạch giữa sân rồi vòng trái đồng thời thay đổi bước di chuyển (di chuyển ngang hoặc chéo) để quay lại vạch cuối sân. Có thể thực hiện liên tục nhiều lần tuỳ theo năng lực vận động của người tập | 8-9’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 1, 2, 3  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác. | - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| **Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi:**  *Bài tập 4: Di chuyển bắt bóng:*  Hai người đứng đối diện cách nhau 6m, một người tung bóng lần lượt sang bên phải, trái, trước, sau người đối diện. Người này di chuyển bắt bóng rồi ném trả lại cho người tung bóng. Thực hiện khoảng 2 phút thì đổi nhiệm vụ cho nhau (có thể tăng cự li tung bóng). | 8-9’ | - GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có củng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương.  - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 2  - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát, sửa sai cho HS. | - HS chủ động luyện tập cặp đội với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm***  Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 1, 2, 3 | 8-9’ | - GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.  - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập  - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai… | - HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| **Trò chơi: “Chạy đổi hướng”:**  + Dụng cụ: Còi, sân bóng chuyền.  + Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp hàng dọc đứng ở vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh, người chơi đứng đầu hàng chạy nhanh đến vạch giới hạn thứ 2 rồi chạy lùi về vạch giới hạn thứ 1 (khoảng cách 2 vạch giới hạn là 6 m), sau đó di chuyển nhanh vượt qua vạch cuối sân đối diện, lúc này người đồng đội tiếp theo sẽ bắt đầu thực hiện lượt chạy của mình. Đội nào hoàn thành trước là đội chiến thắng (H.4). | 2-3’ | - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài. | - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng: (2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học: (4-5’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay | 4-5’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Ngày soạn: / /2023  Ngày dạy: / /2023 |

**Tiết 08 (PPCT 08): Kiểm tra thường xuyên:**

**Kĩ thuật di chuyển bắt bóng**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức:**

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kĩ thuật di chuyển bắt bóng môn bóng chuyền

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kĩ thuật di chuyển bắt bóng

**2. Về năng lực:**

# **2.1. Năng lực chung**

# - Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

# - Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

# **2.2. Năng lực đặc thù**

# - Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được kĩ thuật di chuyển bắt bóng trong tập luyện và thi đấu môn bóng chuyền

**3. Về phẩm chất:**

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

# **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp;Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyền.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1. Hoạt động mở đầu: (8-10’)a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.b. Nội dung: GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  - Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  + Khởi động chung.  + Khởi chuyên môn. | 8-10’ | - GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (không có)** | | | |
| **3. Hoạt động kiểm tra: (27-29’)**  a. Mục tiêu: Học sinh thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật di chuyển bắt bóng  b. Nội dung: Kiểm tra kĩ thuật di chuyển bắt bóng  c. Sản phẩm học tập: Học sinh thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật di chuyển bắt bóng  d. Tổ chức hoạt động: | | | |
| \* Kiểm tra kĩ thuật di chuyển bắt bóng:  - Chưa đạt:  + Nam: Thực hiện đúng kĩ thuật di chuyển bắt bóng 1-3 lần. Có thể vận dụng kĩ thuật di chuyển bắt bóng trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. Chưa nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.  + Nữ: Thực hiện đúng kĩ thuật di chuyển bắt bóng 1-2 lần. Có thể vận dụng kĩ thuật di chuyển bắt bóng trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. Chưa nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.  - Đạt:  + Nam: Thực hiện đúng kĩ thuật di chuyển bắt bóng 4-6 lần. Biết linh hoạt vận dụng kĩ thuật di chuyển bắt bóng trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. Nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.  + Nữ: Thực hiện đúng kĩ thuật di chuyển bắt bóng 2-3 lần. Biết linh hoạt vận dụng kĩ thuật di chuyển bắt bóng trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. Nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động. | 27-29’ | - GV nêu yêu cầu bài kiểm tra cho HS thực hiện, đánh giáxếp loại. | - HS lần lượt lên thực hiện yêu cầu bài kiểm tra |
| 4. Hoạt động vận dụng: (2-3’)a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.b. Nội dung: GV trình bày vấn đề. c. Sản phẩm học tập: HS biết vận dụng kĩ thuật di chuyển bắt bóng vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật di chuyển bắt bóng vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật di chuyển bắt bóng vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.  - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). | - HS vận dụng kĩ thuật di chuyển bắt bóng vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học: (2-3’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học, công bố điểmb. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức đã học.  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| **-** Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà | 2-3’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ kiểm tra.  - Ôn lại kiến thức đã học | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau |

|  |
| --- |
| Ngày soạn: / /2023  Ngày dạy: / /2023 |

**Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển và chuyền bóng**

**Tiết 9 (PPCT 09): Kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay:**

# I. MỤC TIÊU

# 1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được: Bài tập củng cố các bước di chuyển cơ bản:

+ Di chuyển về phía trước; di chuyển ngang chạm vật ; Di chuyển liên hoàn

+ Di chuyển bắt bóng

- Trò chơi: Chạy đổi hướng

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay trong bóng chuyển.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kĩ thuật.

**2. Về năng lực:**

# **2.1. Năng lực chung**

# - Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

# - Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

# - Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

# **2.2. Năng lực đặc thù**

# - Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

**3. Về phẩm chất:**

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

# **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp;Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyền.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1. Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp (H1)  + Các động tác căng cơ (H2)  b. Khởi chuyên môn:  Các động tác di chuyển (H3) | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0’)** | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Bài tập củng cố các bước di chuyển cơ bản:  + Di chuyển về phía trước; di chuyển ngang chạm vật ; Di chuyển liên hoàn  + Di chuyển bắt bóng  - Trò chơi: Chạy đổi hướng  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | |
| ***Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân***  *Bài tập 1: Di chuyển về phía trước:*  Người tập sử dụng các bước di chuyển (bước thường, bước lướt) để thực hiện di chuyển tiến về trước đoạn đường 10 – 15 m.  *Bài tập 2: Di chuyển ngang chạm vật:*  Người tập đứng tại vạch quy định. Khi có hiệu lệnh thực hiện động tác di chuyển bằng bước lướt ngang sang hai bên chạm vào cọc hình nón đặt cách nhau 3 – 4 m  *Bài tập 3: Di chuyển liên hoàn:*  Người tập xếp hàng dọc đứng tại vạch cuối sân, khi có hiệu lệnh thực hiện di chuyển bằng bước lướt đến vạch giữa sân rồi vòng trái đồng thời thay đổi bước di chuyển (di chuyển ngang hoặc chéo) để quay lại vạch cuối sân. Có thể thực hiện liên tục nhiều lần tuỳ theo năng lực vận động của người tập | 8-9’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 1, 2, 3  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác. | - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| **Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi:**  *Bài tập 4: Di chuyển bắt bóng:*  Hai người đứng đối diện cách nhau 6m, một người tung bóng lần lượt sang bên phải, trái, trước, sau người đối diện. Người này di chuyển bắt bóng rồi ném trả lại cho người tung bóng. Thực hiện khoảng 2 phút thì đổi nhiệm vụ cho nhau (có thể tăng cự li tung bóng). | 8-9’ | - GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có củng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương.  - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 2  - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát, sửa sai cho HS. | - HS chủ động luyện tập cặp đội với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm***  Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 1, 2, 3 | 8-9’ | - GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.  - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập  - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai… | - HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| **Trò chơi: “Chạy đổi hướng”:**  + Dụng cụ: Còi, sân bóng chuyền.  + Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp hàng dọc đứng ở vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh, người chơi đứng đầu hàng chạy nhanh đến vạch giới hạn thứ 2 rồi chạy lùi về vạch giới hạn thứ 1 (khoảng cách 2 vạch giới hạn là 6 m), sau đó di chuyển nhanh vượt qua vạch cuối sân đối diện, lúc này người đồng đội tiếp theo sẽ bắt đầu thực hiện lượt chạy của mình. Đội nào hoàn thành trước là đội chiến thắng (H.4). | 2-3’ | - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài. | - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng: (2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học: (4-5’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay | 4-5’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay |

|  |
| --- |
| Ngày soạn: / /2023  Ngày dạy: / /2023 |

**Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển và chuyền bóng**

**Tiết 10 (PPCT 10): Kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay:**

# I. MỤC TIÊU

# 1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ: Thực hiện được:

- Bài tập hình thành kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay

- Bài tập củng cố các bước di chuyển cơ bản

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay trong bóng chuyển.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kĩ thuật.

**2. Về năng lực:**

# **2.1. Năng lực chung**

## - Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

## - Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

# - Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

# **2.2. Năng lực đặc thù**

# - Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

**3. Về phẩm chất:**

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

# **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp;Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyền.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1. Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp (H1)  + Các động tác căng cơ (H2)  b. Khởi chuyên môn:  Các động tác di chuyển (H3) | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0’)** | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Bài tập hình thành kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay  - Bài tập củng cố các bước di chuyển cơ bản  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | |
| ***Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân:***  Theo hướng dẫn và phân công của giáo viên, người tập chủ động tự thực hiện luyện tập trên lớp hoặc luyện tập ở nhà để làm quen động tác nhoài người đỡ bóng bằng bài tập 1, 2. Các bài tập củng cố kĩ thuật di chuyển 1, 2, 3. | 8-9’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: động tác nhoài người đỡ bóng bằng bài tập 1, 2. Các bài tập củng cố kĩ thuật di chuyển 1, 2, 3.  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác. | - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| **Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi:**  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét, hỗ trợ nhau thực hiện đúng động tác nhoài người đỡ bóng khi tham gia bài tập 2. Bài tập 4 củng cố kĩ thuật di chuyển cơ bản. | 8-9’ | - GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có củng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương.  - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi: động tác nhoài người đỡ bóng khi tham gia bài tập 2. Bài tập 4 củng cố kĩ thuật di chuyển cơ bản.  - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát, sửa sai cho HS. | - HS chủ động luyện tập cặp đội với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm***  Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 1, 2. Các bài tập 1, 2, 3 củng cố kĩ thuật di chuyển cơ bản. | 10-12’ | - GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.  - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập  - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai… | - HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng: (2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học: (4-5’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay | 4-5’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay |

|  |
| --- |
| Ngày soạn: / /2023  Ngày dạy: / /2023 |

**Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển và chuyền bóng**

**Tiết 11 (PPCT 11): Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu:**

# I. MỤC TIÊU

# 1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Nắm được Một số điều luật thi đấu môn bóng chuyền

- Thực hiện được: Bài tập hình thành kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu:

+ Tại chỗ mô phỏng động tác

+ Tại chỗ tung bắt bóng

- Trò chơi: Đừng làm rơi bóng

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu bóng chuyển.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kĩ thuật.

**2. Về năng lực:**

# **2.1. Năng lực chung**

# - Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

# - Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

# - Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

# **2.2. Năng lực đặc thù**

# - Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

**3. Về phẩm chất:**

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

# **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp;Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyền.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1. Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp (H1)  + Các động tác căng cơ (H2)  b. Khởi chuyên môn:   * Các động tác di chuyển.   – Bài tập khởi động với bóng: Ném bóng qua lại bằng một, hai tay sau đầu, ném bóng bật sàn qua lại bằng một và hai tay (H.8). | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (8-10’)**  a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu ; Một số điều luật thi đấu môn bóng chuyền  b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV.  c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập đồng loạt kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.  d. Tổ chức hoạt động: | | | | |
| **Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu:**  Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu thường được người chuyền hai sử dụng nhằm thay đổi hướng bóng tấn công của đội mình gây khó khăn cho đối phương trong việc tổ chức chắn bóng.  + Tư thế chuẩn bị: Đứng tư thế chuẩn bị trung bình hoặc thấp, chân rộng bằng hoặc hơn vai, hai tay co tự nhiên, thân hơi gập về trước, mắt quan sát bóng (H.10a).  + Thực hiện động tác: Từ tư thế chuẩn bị, bước một chân ra sau để giữ thăng bằng, khi xác định điểm rơi của bóng, người tập hạ thấp trọng tâm, hai tay đưa lên cao, sử dụng các ngón tay để tiếp xúc bóng. Sau đó hai chân duỗi mạnh ở khớp gối kết hợp hơi ngã người ra sau, hơi ưỡn ngực và thắt lưng, đồng thời hai tay đưa lên cao và duỗi mạnh ở khớp khuỷu (H.10b).  + Kết thúc: Khi bóng rời tay, thân người và tay tiếp tục vươn duỗi hết ra sau theo hướng bóng đi. Sau đó nhanh chóng về tư thế chuẩn bị và tiếp tục thực hiện những động tác tiếp theo (H.10c).  **\* Một số điều luật thi đấu môn bóng chuyền:**  1.1. Số lần ngừng hợp lệ (Điều 15):  – Mỗi hiệp một đội được xin ngừng tối đa 2 lần hội ý và 6 lần thay người.  – Chỉ có huấn luyện viên trưởng và đội trưởng trên sân (khi huấn luyện viên trưởng vắng mặt) mới được phép xin ngừng trận đấu.  – Thời gian một lần hội ý bình thường dài 30 giây.  1.2. Giới hạn của việc thay người:  - Một vận động viên của đội hình chính thức có thể được thay ra sân và lại thay vào sân, nhưng trong một hiệp chỉ được một lần và phải đúng vị trí của mình trong đội hình đã đăng kí ở phiếu báo trước đó.  – Một vận động viên dự bị được vào sân thay cho một vận động viên chính thức 1 lần trong 1 hiệp và chỉ được thay ra bằng chính vận động viên chính thức đã thay. | 8-10’ | - GV làm mẫu theo các bước sau:  + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác  + Lần 2: Thực hiện lại động tác Kĩ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật.  - GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ.  - GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.  - GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.  - GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác:  + Khi tiếp xúc bóng, cần xoè rộng bàn tay để phần thân các đốt ngón tay tiếp xúc bóng (tránh tiếp xúc bóng chỉ bằng các đầu ngón tay), vị trí tiếp xúc bóng ở trước và trên trán khoảng 10 – 20 cm.  + Khi chuyển bóng cần chú ý góc độ hướng chuyển động của tay để bóng đi đúng hướng, điều chỉnh góc độ bay của bóng bằng động tác tay kết hợp với độ ưỡn của thân người.  + Khi chuyền bóng cần phối hợp lực đạp chân với tay đẩy bóng đi để bóng đi được xa.  - GV nêu Một số điều luật thi đấu môn bóng chuyền | - HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kĩ thuật  - HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV    - HS chú ý lắng nghe |
| **3. Hoạt động luyện tập:(18-20’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  Bài tập hình thành kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu:  + Tại chỗ mô phỏng động tác  + Tại chỗ tung bắt bóng  - Trò chơi: Đừng làm rơi bóng  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | |
| ***Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân***  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây:  Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác:  Người tập thực hiện mô phỏng chuyền bóng cao tay sau đầu.  *Bài tập 2: Tại chỗ tung bắt bóng:*  Người tập đứng tư thế chuẩn bị, tự tung bóng lên cao, đồng thời ngả người ra sau tiếp xúc bóng trên đỉnh đầu. | 5-6’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 1, 2  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác. | - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi***  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét, giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi chuyền bóng cao tay sau đầu khi tham gia bài tập 1:  *Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác:*  Người tập thực hiện mô phỏng chuyền bóng cao tay sau đầu. | 5-6’ | - GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có củng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương.  - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 1  - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát, sửa sai cho HS. | - HS chủ động luyện tập cặp đội với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm***  Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo phân công và hướng dẫn của giáo viên luân phiên thực hiện bài tập 1, 2:  *Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác:*  Người tập thực hiện mô phỏng chuyền bóng cao tay sau đầu.  *Bài tập 2: Tại chỗ tung bắt bóng:*  Người tập đứng tư thế chuẩn bị, tự tung bóng lên cao, đồng thời ngả người ra sau tiếp xúc bóng trên đỉnh đầu. | 5-6’ | - GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.  - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập  - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai… | - HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Trò chơi : “Đừng làm rơi bóng”:***  + Dụng cụ: Bóng chuyền, sân tập, còi, lưới.  + Cách thực hiện: Chia số người chơi thành hai đội đều nhau, đứng đối diện ở hai bên sân bóng chuyền. Khi có hiệu lệnh, hai đội luân phiên chuyền bóng qua lại sao cho bóng qua sân đối phương, không hạn chế số lần chạm bóng của mỗi đội. Đội nào để bóng chạm mặt sân của mình hoặc chuyền bóng rơi ngoài sân đối phương là đội thua cuộc và phải ra ngoài để đội khác vào (H.9). | 2-3’ | - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài. | - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng: (2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học: (4-5’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu | 4-5’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Ngày soạn: / /2023  Ngày dạy: / /2023 |

**Tiết 12 (PPCT 12): Kiểm tra thường xuyên:**

**Kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức:**

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay môn bóng chuyền

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay

**2. Về năng lực:**

# **2.1. Năng lực chung**

# - Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

# - Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

# **2.2. Năng lực đặc thù**

# - Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay trong tập luyện và thi đấu môn bóng chuyền

**3. Về phẩm chất:**

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

# **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp;Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyền.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1. Hoạt động mở đầu: (8-10’)a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.b. Nội dung: GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  - Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  + Khởi động chung.  + Khởi chuyên môn. | 8-10’ | - GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (không có)** | | | |
| **3. Hoạt động kiểm tra: (27-29’)**  a. Mục tiêu: Học sinh thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay  b. Nội dung: Kiểm tra kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay  c. Sản phẩm học tập: Học sinh thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay  d. Tổ chức hoạt động: | | | |
| \* Kiểm tra kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay:  - Chưa đạt:  + Nam: Thực hiện đúng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay 1-3 lần. Có thể vận dụng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. Chưa nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.  + Nữ: Thực hiện đúng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay 1-2 lần. Có thể vận dụng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. Chưa nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.  - Đạt:  + Nam: Thực hiện đúng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay 4-6 lần. Biết linh hoạt vận dụng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. Nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.  + Nữ: Thực hiện đúng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay 2-3 lần. Biết linh hoạt vận dụng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. Nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động. | 27-29’ | - GV nêu yêu cầu bài kiểm tra cho HS thực hiện, đánh giáxếp loại. | - HS lần lượt lên thực hiện yêu cầu bài kiểm tra |
| 4. Hoạt động vận dụng: (2-3’)a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.b. Nội dung: GV trình bày vấn đề. c. Sản phẩm học tập: HS biết vận dụng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.  - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). | - HS vận dụng kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học: (2-3’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học, công bố điểmb. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức đã học.  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| **-** Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà | 2-3’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ kiểm tra.  - Ôn lại kiến thức đã học | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau |

|  |
| --- |
| Ngày soạn: / /2023  Ngày dạy: / /2023 |

**Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển và chuyền bóng**

**Tiết 13 (PPCT 13): Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu:**

# I. MỤC TIÊU

# 1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được:

+ Tại chỗ mô phỏng động tác; tại chỗ tung bắt bóng

+ Tung chuyền bóng cao tay sau đầu

- Trò chơi: Chuyền bóng sau đầu

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu bóng chuyển.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kĩ thuật.

**2. Về năng lực:**

# **2.1. Năng lực chung**

# - Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

# - Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

# - Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

# **2.2. Năng lực đặc thù**

# - Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

**3. Về phẩm chất:**

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

# **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp;Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyền.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1. Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp (H1)  + Các động tác căng cơ (H2)  b. Khởi chuyên môn:   * Các động tác di chuyển.   – Bài tập khởi động với bóng: Ném bóng qua lại bằng một, hai tay sau đầu, ném bóng bật sàn qua lại bằng một và hai tay (H.8). | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0’)** | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  Bài tập hình thành kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu:  + Ôn: tại chỗ mô phỏng động tác; tại chỗ tung bắt bóng  + Học: Tung chuyền bóng cao tay sau đầu  - Trò chơi: Chuyền bóng sau đầu  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | |
| ***Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân***  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây:  *Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác*  *Bài tập 2: Tại chỗ tung bắt bóng*  *Bài tập 3: Tung – chuyền bóng cao tay sau đầu:*  Từng nhóm 3 người tập đứng thẳng hàng, bạn đầu hàng cầm bóng đứng đối diện và tung bóng cho bạn ở giữa để thực hiện chuyền bóng cao tay sau đầu cho bạn đứng sau bắt bóng, đồng thời bạn đứng sau chuyển bóng về cho người đầu hàng tiếp tục thực hiện tung bóng. Sau khoảng 10 lượt thì thay người chuyển bóng. | 8-9’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 1, 2, 3  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác. | - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi***  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét, giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi chuyền bóng cao tay sau đầu khi tham gia bài tập 1, 3:  *Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác*  *Bài tập 3: Tung – chuyền bóng cao tay sau đầu:*  Từng nhóm 3 người tập đứng thẳng hàng, bạn đầu hàng cầm bóng đứng đối diện và tung bóng cho bạn ở giữa để thực hiện chuyền bóng cao tay sau đầu cho bạn đứng sau bắt bóng, đồng thời bạn đứng sau chuyển bóng về cho người đầu hàng tiếp tục thực hiện tung bóng. Sau khoảng 10 lượt thì thay người chuyển bóng. | 8-9’ | - GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có củng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương.  - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 1, 3  - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát, sửa sai cho HS. | - HS chủ động luyện tập cặp đội với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm***  Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo phân công và hướng dẫn của giáo viên luân phiên thực hiện bài tập 1, 2, 3:  *Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác*  *Bài tập 2: Tại chỗ tung bắt bóng*  *Bài tập 3: Tung – chuyền bóng cao tay sau đầu* | 8-9’ | - GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.  - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập  - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai… | - HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Trò chơi bổ trợ kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu: CHUYỂN BÓNG SAU ĐẦU***  + Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu, phát triển thể lực.  + Dụng cụ: Bóng, rổ đựng bóng.  + Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các đội đều nhau. Lần lượt từng đội xếp hàng dọc đứng cách lưới 3 m. Khi có hiệu lệnh, người chơi lần lượt di chuyển lên trước cách lưới 1,5 m, xoay mặt về hướng người chỉ huy và thực hiện kĩ thuật chuyền bóng sau đầu được tung bởi người chỉ huy tới khu vực được quy định. Đội nào có số lượng bóng rơi vào khu vực được quy định nhiều hơn là đội chiến thắng (H.11). | 2-3’ | - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài. | - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng: (2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học: (4-5’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu | 4-5’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu |

|  |
| --- |
| Ngày soạn: / /2023  Ngày dạy: / /2023 |

**Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển và chuyền bóng**

**Tiết 14 (PPCT 14): Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu:**

# I. MỤC TIÊU

# 1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được:

+ Tại chỗ mô phỏng động tác; tại chỗ tung bắt bóng

+ Tung chuyền bóng cao tay sau đầu

- Trò chơi: Đừng làm rơi bóng

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu bóng chuyển.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kĩ thuật.

**2. Về năng lực:**

# **2.1. Năng lực chung**

# - Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

# - Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

# - Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

# **2.2. Năng lực đặc thù**

# - Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

**3. Về phẩm chất:**

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

# **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp;Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyền.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1. Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp (H1)  + Các động tác căng cơ (H2)  b. Khởi chuyên môn:   * Các động tác di chuyển.   – Bài tập khởi động với bóng: Ném bóng qua lại bằng một, hai tay sau đầu, ném bóng bật sàn qua lại bằng một và hai tay (H.8). | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0’)** | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  Bài tập hình thành kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu:  + Ôn: tại chỗ mô phỏng động tác; tại chỗ tung bắt bóng  + Ôn: Tung chuyền bóng cao tay sau đầu  - Trò chơi: Đừng làm bóng rơi  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | |
| ***Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân***  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây:  *Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác*  *Bài tập 2: Tại chỗ tung bắt bóng* | 7-8’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 1, 2  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác. | - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi***  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét, giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi chuyền bóng cao tay sau đầu khi tham gia bài tập 1, 3:  *Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác*  *Bài tập 3: Tung – chuyền bóng cao tay sau đầu:*  Từng nhóm 3 người tập đứng thẳng hàng, bạn đầu hàng cầm bóng đứng đối diện và tung bóng cho bạn ở giữa để thực hiện chuyền bóng cao tay sau đầu cho bạn đứng sau bắt bóng, đồng thời bạn đứng sau chuyển bóng về cho người đầu hàng tiếp tục thực hiện tung bóng. Sau khoảng 10 lượt thì thay người chuyển bóng. | 7-8’ | - GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có củng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương.  - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 1, 3  - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát, sửa sai cho HS. | - HS chủ động luyện tập cặp đội với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm***  Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo phân công và hướng dẫn của giáo viên luân phiên thực hiện bài tập 1, 2, 3:  *Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác*  *Bài tập 2: Tại chỗ tung bắt bóng*  *Bài tập 3: Tung – chuyền bóng cao tay sau đầu* | 10-2’ | - GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.  - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập  - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai… | - HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Trò chơi : “Đừng làm rơi bóng”:***  + Dụng cụ: Bóng chuyền, sân tập, còi, lưới.  + Cách thực hiện: Chia số người chơi thành hai đội đều nhau, đứng đối diện ở hai bên sân bóng chuyền. Khi có hiệu lệnh, hai đội luân phiên chuyền bóng qua lại sao cho bóng qua sân đối phương, không hạn chế số lần chạm bóng của mỗi đội. Đội nào để bóng chạm mặt sân của mình hoặc chuyền bóng rơi ngoài sân đối phương là đội thua cuộc và phải ra ngoài để đội khác vào (H.9). | 2-3’ | - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài. | - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng: (2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học: (4-5’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu | 4-5’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu |

|  |
| --- |
| Ngày soạn: / /2023  Ngày dạy: / /2023 |

**Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển và chuyền bóng**

**Tiết 15 (PPCT 15): Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu:**

# I. MỤC TIÊU

# 1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được:

+ Tại chỗ mô phỏng động tác; tại chỗ tung bắt bóng ; tung chuyền bóng cao tay sau đầu

+ Phối hợp di chuyển chuyền bóng

- Trò chơi: Đừng làm rơi bóng

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu bóng chuyển.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kĩ thuật.

**2. Về năng lực:**

# **2.1. Năng lực chung**

# - Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

# - Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

# - Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

# **2.2. Năng lực đặc thù**

# - Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

**3. Về phẩm chất:**

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

# **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp;Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyền.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1. Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp (H1)  + Các động tác căng cơ (H2)  b. Khởi chuyên môn:   * Các động tác di chuyển.   – Bài tập khởi động với bóng: Ném bóng qua lại bằng một, hai tay sau đầu, ném bóng bật sàn qua lại bằng một và hai tay (H.8). | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0’)** | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  Bài tập hình thành kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu:  + Tại chỗ mô phỏng động tác; tại chỗ tung bắt bóng ; tung chuyền bóng cao tay sau đầu  + Phối hợp di chuyển chuyền bóng  - Trò chơi: Đừng làm rơi bóng  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | |
| ***Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân***  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây:  *Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác*  *Bài tập 2: Tại chỗ tung bắt bóng* | 7-8’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 1, 2  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác. | - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi***  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét, giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi chuyền bóng cao tay sau đầu khi tham gia bài tập 1, 3, 4:  *Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác*  *Bài tập 3: Tung – chuyền bóng cao tay sau đầu*  *Bài tập 4: Phối hợp di chuyển chuyền bóng:*  Người tập di chuyển tiến – lùi liên tục và thực hiện chuyền bóng cao tay sau đầu do bạn cùng tập tung. | 8-9’ | - GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có củng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương.  - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 1, 3, 4  - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát, sửa sai cho HS. | - HS chủ động luyện tập cặp đội với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm***  Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo phân công và hướng dẫn của giáo viên luân phiên thực hiện bài tập 1, 2, 3, 4:  *Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác*  *Bài tập 2: Tại chỗ tung bắt bóng*  *Bài tập 3: Tung – chuyền bóng cao tay sau đầu*  *Bài tập 4: Phối hợp di chuyển chuyền bóng:*  Người tập di chuyển tiến – lùi liên tục và thực hiện chuyền bóng cao tay sau đầu do bạn cùng tập tung. | 9-10’ | - GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.  - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập  - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai… | - HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Trò chơi : “Đừng làm rơi bóng”:***  + Dụng cụ: Bóng chuyền, sân tập, còi, lưới.  + Cách thực hiện: Chia số người chơi thành hai đội đều nhau, đứng đối diện ở hai bên sân bóng chuyền. Khi có hiệu lệnh, hai đội luân phiên chuyền bóng qua lại sao cho bóng qua sân đối phương, không hạn chế số lần chạm bóng của mỗi đội. Đội nào để bóng chạm mặt sân của mình hoặc chuyền bóng rơi ngoài sân đối phương là đội thua cuộc và phải ra ngoài để đội khác vào (H.9). | 2-3’ | - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài. | - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng: (2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học: (4-5’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu | 4-5’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu |

|  |
| --- |
| Ngày soạn: / /2023  Ngày dạy: / /2023 |

**Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển và chuyền bóng**

**Tiết 16 (PPCT 16): Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu:**

# I. MỤC TIÊU

# 1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Biết được vai trò, tác dụng của môn bóng chuyền đối với sự phát triển thể chất

- Thực hiện được:

+ Tại chỗ mô phỏng động tác; tại chỗ tung bắt bóng ; tung chuyền bóng cao tay sau đầu

+ Phối hợp di chuyển chuyền bóng

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu bóng chuyển.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kĩ thuật.

**2. Về năng lực:**

# **2.1. Năng lực chung**

# - Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

# - Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

# - Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

# **2.2. Năng lực đặc thù**

# - Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

**3. Về phẩm chất:**

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

# **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp;Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyền.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1. Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp (H1)  + Các động tác căng cơ (H2)  b. Khởi chuyên môn:   * Các động tác di chuyển.   – Bài tập khởi động với bóng: Ném bóng qua lại bằng một, hai tay sau đầu, ném bóng bật sàn qua lại bằng một và hai tay (H.8). | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (5-6’)**  a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được vai trò, tác dụng của môn bóng chuyền đối với sự phát triển thể chất.  b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích; HS lắng nghe  c. Sản phẩm học tập: HS nắm được vai trò, tác dụng của môn bóng chuyền đối với sự phát triển thể chất.  d. Tổ chức hoạt động: | | | |
| **Vai trò, tác dụng của môn bóng chuyền đối với sự phát triển thể chất:**  **a.Vai trò:**  - Giúp tăng cường sự đoàn kết, nêu cao tinh thần tập thể và ý thức tổ chức kỉ luật…  **b. Tác dụng:**  - Đối với hệ vận động  - Đối vói hệ tuần hoàn  - Đối với hệ hô hấp  - Đối với hệ thần kinh  - Đối với hệ tiêu hoá, bài tiết |  | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - GV đặt câu hỏi cho HS thảo luận  - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).  - GV mời đại diện HS khác nhận xét, bổ sung.  - GV nhận xét, đánh giá, khuyến khích động viên HS. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS vận dụng kiến thức thực tế, hiểu biết của bản thân để trả lời câu hỏi |
| **3. Hoạt động luyện tập:(23’-24’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  Bài tập hình thành kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu:  + Tại chỗ mô phỏng động tác; tại chỗ tung bắt bóng ; tung chuyền bóng cao tay sau đầu  + Phối hợp di chuyển chuyền bóng  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | |
| ***Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân***  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây:  *Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác*  *Bài tập 2: Tại chỗ tung bắt bóng* | 6-7’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 1, 2  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác. | - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi***  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét, giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi chuyền bóng cao tay sau đầu khi tham gia bài tập 1, 3, 4:  *Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác*  *Bài tập 3: Tung – chuyền bóng cao tay sau đầu*  *Bài tập 4: Phối hợp di chuyển chuyền bóng:*  Người tập di chuyển tiến – lùi liên tục và thực hiện chuyền bóng cao tay sau đầu do bạn cùng tập tung. | 7-8’ | - GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có củng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương.  - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 1, 3, 4  - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát, sửa sai cho HS. | - HS chủ động luyện tập cặp đội với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm***  Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo phân công và hướng dẫn của giáo viên luân phiên thực hiện bài tập 1, 2, 3, 4:  *Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác*  *Bài tập 2: Tại chỗ tung bắt bóng*  *Bài tập 3: Tung – chuyền bóng cao tay sau đầu*  *Bài tập 4: Phối hợp di chuyển chuyền bóng:*  Người tập di chuyển tiến – lùi liên tục và thực hiện chuyền bóng cao tay sau đầu do bạn cùng tập tung. | 8-9’ | - GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.  - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập  - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai… | - HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng: (2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học: (4-5’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu | 4-5’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu |

|  |
| --- |
| Ngày soạn: / /2023  Ngày dạy: / /2023 |

**Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển và chuyền bóng**

**Tiết 17 (PPCT 17): Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu:**

# I. MỤC TIÊU

# 1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được:

+ Tại chỗ mô phỏng động tác; tại chỗ tung bắt bóng ; tung chuyền bóng cao tay sau đầu; phối hợp di chuyển chuyền bóng

+ Chuyền bóng 3 người

- Trò chơi: Chuyền bóng sau đầu

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu bóng chuyển.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kĩ thuật.

**2. Về năng lực:**

# **2.1. Năng lực chung**

# - Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

# - Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

# - Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

# **2.2. Năng lực đặc thù**

# - Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

**3. Về phẩm chất:**

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

# **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp;Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyền.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1. Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp (H1)  + Các động tác căng cơ (H2)  b. Khởi chuyên môn:   * Các động tác di chuyển.   – Bài tập khởi động với bóng: Ném bóng qua lại bằng một, hai tay sau đầu, ném bóng bật sàn qua lại bằng một và hai tay (H.8). | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0’)** | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Bài tập hình thành kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu:  + Tại chỗ mô phỏng động tác; tại chỗ tung bắt bóng ; tung chuyền bóng cao tay sau đầu; phối hợp di chuyển chuyền bóng  + Chuyền bóng 3 người  - Trò chơi: Chuyền bóng sau đầu  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | |
| ***Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân***  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây:  *Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác*  *Bài tập 2: Tại chỗ tung bắt bóng* | 6-7’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 1, 2  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác. | - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi***  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét, giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi chuyền bóng cao tay sau đầu khi tham gia bài tập 1, 3, 4:  *Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác*  *Bài tập 3: Tung – chuyền bóng cao tay sau đầu*  *Bài tập 4: Phối hợp di chuyển chuyền bóng* | 6-7’ | - GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có củng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương.  - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 1, 3, 4  - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát, sửa sai cho HS. | - HS chủ động luyện tập cặp đội với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm***  Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo phân công và hướng dẫn của giáo viên luân phiên thực hiện bài tập 1, 2, 3, 4, 5:  *Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác*  *Bài tập 2: Tại chỗ tung bắt bóng*  *Bài tập 3: Tung – chuyền bóng cao tay sau đầu*  *Bài tập 4: Phối hợp di chuyển chuyền bóng*  *Bài tập 5: Chuyền bóng 3 người:*  Nhóm 3 người đứng theo hàng dọc, người đầu hàng đứng đối diện thực hiện động tác chuyển bóng cao tay trước mặt đến bạn đứng giữa, bạn này thực hiện chuyền bóng cao tay sau đầu cho bạn đứng phía sau, bạn đứng phía sau sẽ chuyển bóng cao tay trước mặt đến người đứng đầu hàng để tiếp tục chuyển bóng. Sau 10 lượt chuyền thì hoán đổi vị trí cho nhau. | 10-12’ | - GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.  - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập  - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai… | - HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Trò chơi bổ trợ kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu: CHUYỂN BÓNG SAU ĐẦU***  + Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu, phát triển thể lực.  + Dụng cụ: Bóng, rổ đựng bóng.  + Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các đội đều nhau. Lần lượt từng đội xếp hàng dọc đứng cách lưới 3 m. Khi có hiệu lệnh, người chơi lần lượt di chuyển lên trước cách lưới 1,5 m, xoay mặt về hướng người chỉ huy và thực hiện kĩ thuật chuyền bóng sau đầu được tung bởi người chỉ huy tới khu vực được quy định. Đội nào có số lượng bóng rơi vào khu vực được quy định nhiều hơn là đội chiến thắng (H.11). | 2-3’ | - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài. | - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV. | |
| 4. Hoạt động vận dụng: (2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học: (4-5’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu | 4-5’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu |

|  |
| --- |
| Ngày soạn: / /2023  Ngày dạy: / /2023 |

**Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển và chuyền bóng**

**Tiết 18 (PPCT 18): Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu:**

# I. MỤC TIÊU

# 1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được:

+ Tại chỗ mô phỏng động tác; tại chỗ tung bắt bóng ; tung chuyền bóng cao tay sau đầu; phối hợp di chuyển chuyền bóng

+ Chuyền bóng 3 người

- Trò chơi: Đừng làm rơi bóng

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu bóng chuyển.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kĩ thuật.

**2. Về năng lực:**

# **2.1. Năng lực chung**

# - Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

# - Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

# - Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

# **2.2. Năng lực đặc thù**

# - Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

**3. Về phẩm chất:**

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

# **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp;Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyền.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1. Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp (H1)  + Các động tác căng cơ (H2)  b. Khởi chuyên môn:   * Các động tác di chuyển.   – Bài tập khởi động với bóng: Ném bóng qua lại bằng một, hai tay sau đầu, ném bóng bật sàn qua lại bằng một và hai tay (H.8). | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0’)** | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Bài tập hình thành kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu:  + Tại chỗ mô phỏng động tác; tại chỗ tung bắt bóng ; tung chuyền bóng cao tay sau đầu; phối hợp di chuyển chuyền bóng  + Chuyền bóng 3 người  - Trò chơi: Đừng làm rơi bóng  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | |
| ***Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân***  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây:  *Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác*  *Bài tập 2: Tại chỗ tung bắt bóng* | 6-7’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 1, 2  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác. | - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi***  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét, giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi chuyền bóng cao tay sau đầu khi tham gia bài tập 1, 3, 4:  *Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác*  *Bài tập 3: Tung – chuyền bóng cao tay sau đầu*  *Bài tập 4: Phối hợp di chuyển chuyền bóng* | 6-7’ | - GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có củng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương.  - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 1, 3, 4  - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát, sửa sai cho HS. | - HS chủ động luyện tập cặp đội với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm***  Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo phân công và hướng dẫn của giáo viên luân phiên thực hiện bài tập 1, 2, 3, 4, 5:  *Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác*  *Bài tập 2: Tại chỗ tung bắt bóng*  *Bài tập 3: Tung – chuyền bóng cao tay sau đầu*  *Bài tập 4: Phối hợp di chuyển chuyền bóng*  *Bài tập 5: Chuyền bóng 3 người:*  Nhóm 3 người đứng theo hàng dọc, người đầu hàng đứng đối diện thực hiện động tác chuyển bóng cao tay trước mặt đến bạn đứng giữa, bạn này thực hiện chuyền bóng cao tay sau đầu cho bạn đứng phía sau, bạn đứng phía sau sẽ chuyển bóng cao tay trước mặt đến người đứng đầu hàng để tiếp tục chuyển bóng. Sau 10 lượt chuyền thì hoán đổi vị trí cho nhau. | 10-12’ | - GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.  - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập  - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai… | - HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Trò chơi : “Đừng làm rơi bóng”:***  + Dụng cụ: Bóng chuyền, sân tập, còi, lưới.  + Cách thực hiện: Chia số người chơi thành hai đội đều nhau, đứng đối diện ở hai bên sân bóng chuyền. Khi có hiệu lệnh, hai đội luân phiên chuyền bóng qua lại sao cho bóng qua sân đối phương, không hạn chế số lần chạm bóng của mỗi đội. Đội nào để bóng chạm mặt sân của mình hoặc chuyền bóng rơi ngoài sân đối phương là đội thua cuộc và phải ra ngoài để đội khác vào (H.9). | 2-3’ | - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài. | - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV. | |
| 4. Hoạt động vận dụng: (2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học: (4-5’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu | 4-5’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu |

|  |
| --- |
| Ngày soạn: / /2023  Ngày dạy: / /2023 |

**Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển và chuyền bóng**

**Tiết 19 (PPCT 19): Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu:**

# I. MỤC TIÊU

# 1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được:

+ Tung chuyền bóng cao tay sau đầu; phối hợp di chuyển chuyền bóng ; chuyền bóng 3 người

+ Chuyền bóng tới vị trí quy định

- Trò chơi: Chuyền bóng sau đầu

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu bóng chuyển.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kĩ thuật.

**2. Về năng lực:**

# **2.1. Năng lực chung**

# - Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

# - Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

# - Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

# **2.2. Năng lực đặc thù**

# - Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

**3. Về phẩm chất:**

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

# **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp;Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyền.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1. Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp (H1)  + Các động tác căng cơ (H2)  b. Khởi chuyên môn:   * Các động tác di chuyển.   – Bài tập khởi động với bóng: Ném bóng qua lại bằng một, hai tay sau đầu, ném bóng bật sàn qua lại bằng một và hai tay (H.8). | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0’)** | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Bài tập hình thành kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu:  + Tung chuyền bóng cao tay sau đầu; phối hợp di chuyển chuyền bóng ; chuyền bóng 3 người  + Chuyền bóng tới vị trí quy định  - Trò chơi: Chuyền bóng sau đầu  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | |
| ***Nhiệm vụ 1: Luyện tập cặp đôi***  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét, giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi chuyền bóng cao tay sau đầu khi tham gia bài tập 3,4:  *Bài tập 3: Tung – chuyền bóng cao tay*  *Bài tập 4: Phối hợp di chuyển chuyền bóng* | 6-7’ | - GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có củng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương.  - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 3, 4  - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát, sửa sai cho HS. | - HS chủ động luyện tập cặp đội với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 2: Luyện tập nhóm***  Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo phân công và hướng dẫn của giáo viên luân phiên thực hiện bài tập 3, 4, 5, 6:  *Bài tập 3: Tung – chuyền bóng cao tay sau đầu*  *Bài tập 4: Phối hợp di chuyển chuyền bóng*  *Bài tập 5: Chuyền bóng 3 người*  *Bài tập 6: Chuyền bóng tới vị trí quy định:*  Bạn cùng tập đứng ở vị trí số 6 tung bóng cho người tập đứng ở vị trí số 3 thực hiện động tác chuyền cao tay sau đầu đến vị trí số 2 và 4 (bóng chuyền cao trên lưới có thể đập tấn công). Sau 10 lượt thì hoán đổi vị trí cho nhau. | 21-23’ | - GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.  - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập  - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai… | - HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Trò chơi bổ trợ kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu: CHUYỂN BÓNG SAU ĐẦU***  + Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu, phát triển thể lực.  + Dụng cụ: Bóng, rổ đựng bóng.  + Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các đội đều nhau. Lần lượt từng đội xếp hàng dọc đứng cách lưới 3 m. Khi có hiệu lệnh, người chơi lần lượt di chuyển lên trước cách lưới 1,5 m, xoay mặt về hướng người chỉ huy và thực hiện kĩ thuật chuyền bóng sau đầu được tung bởi người chỉ huy tới khu vực được quy định. Đội nào có số lượng bóng rơi vào khu vực được quy định nhiều hơn là đội chiến thắng (H.11). | 2-3’ | - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài. | - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV. | |
| 4. Hoạt động vận dụng: (2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học: (4-5’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu | 4-5’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu |

|  |
| --- |
| Ngày soạn: / /2023  Ngày dạy: / /2023 |

**Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển và chuyền bóng**

**Tiết 20 (PPCT 20): Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu:**

# I. MỤC TIÊU

# 1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được:

+ Tung chuyền bóng cao tay sau đầu; phối hợp di chuyển chuyền bóng ; chuyền bóng 3 người

+ Chuyền bóng tới vị trí quy định

- Trò chơi: Đừng làm rơi bóng

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu bóng chuyển.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kĩ thuật.

**2. Về năng lực:**

# **2.1. Năng lực chung**

# - Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

# - Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

# - Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

# **2.2. Năng lực đặc thù**

# - Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

**3. Về phẩm chất:**

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

# **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp;Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyền.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1. Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp (H1)  + Các động tác căng cơ (H2)  b. Khởi chuyên môn:   * Các động tác di chuyển.   – Bài tập khởi động với bóng: Ném bóng qua lại bằng một, hai tay sau đầu, ném bóng bật sàn qua lại bằng một và hai tay (H.8). | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0’)** | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Bài tập hình thành kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu:  + Tung chuyền bóng cao tay sau đầu; phối hợp di chuyển chuyền bóng ; chuyền bóng 3 người  + Chuyền bóng tới vị trí quy định  - Trò chơi: Đừng làm rơi bóng  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | |
| ***Nhiệm vụ 1: Luyện tập cặp đôi***  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét, giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi chuyền bóng cao tay sau đầu khi tham gia bài tập 3,4:  *Bài tập 3: Tung – chuyền bóng cao tay*  *Bài tập 4: Phối hợp di chuyển chuyền bóng* | 6-7’ | - GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có củng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương.  - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 3, 4  - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát, sửa sai cho HS. | - HS chủ động luyện tập cặp đội với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm***  Nhóm lớn hoặc các nhóm nhỏ theo phân công và hướng dẫn của giáo viên luân phiên thực hiện bài tập 3, 4, 5, 6:  *Bài tập 3: Tung – chuyền bóng cao tay sau đầu*  *Bài tập 4: Phối hợp di chuyển chuyền bóng*  *Bài tập 5: Chuyền bóng 3 người*  *Bài tập 6: Chuyền bóng tới vị trí quy định:*  Bạn cùng tập đứng ở vị trí số 6 tung bóng cho người tập đứng ở vị trí số 3 thực hiện động tác chuyền cao tay sau đầu đến vị trí số 2 và 4 (bóng chuyền cao trên lưới có thể đập tấn công). Sau 10 lượt thì hoán đổi vị trí cho nhau. | 21-23’ | - GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.  - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập  - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai… | - HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Trò chơi : “Đừng làm rơi bóng”:***  + Dụng cụ: Bóng chuyền, sân tập, còi, lưới.  + Cách thực hiện: Chia số người chơi thành hai đội đều nhau, đứng đối diện ở hai bên sân bóng chuyền. Khi có hiệu lệnh, hai đội luân phiên chuyền bóng qua lại sao cho bóng qua sân đối phương, không hạn chế số lần chạm bóng của mỗi đội. Đội nào để bóng chạm mặt sân của mình hoặc chuyền bóng rơi ngoài sân đối phương là đội thua cuộc và phải ra ngoài để đội khác vào (H.9). | 2-3’ | - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài. | - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV. | |
| 4. Hoạt động vận dụng: (2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học: (4-5’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu | 4-5’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu |

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

**Chủ đề 3: Kĩ thuật phát và đập bóng**

**Tiết 1 (PPCT 21): Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt:**

# I. MỤC TIÊU

# 1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được:

+ Tại chỗ mô phỏng động tác

+ Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng

- Trò chơi: Thi ném bóng

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt trong môn bóng chuyển.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kĩ thuật.

**2. Về năng lực:**

# **2.1. Năng lực chung**

# - Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

# - Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

# - Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

# **2.2. Năng lực đặc thù**

# - Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

**3. Về phẩm chất:**

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

# **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp;Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyền.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1. Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp (H1)  + Các động tác căng cơ (H2)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển.  - Di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo, chạy 9-3-6-3-9.  – Bài tập khởi động với bóng: Ném bóng bằng một tay, hai tay. | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (8-10’)**  a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt.  b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV.  c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập đồng loạt kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt.  d. Tổ chức hoạt động: | | | | |
| **Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt:**  Phát bóng cao tay trước mặt là một trong các kĩ thuật tấn công có hiệu quả và thường được sử dụng trong thi đấu bóng chuyền.  + Tư thế chuẩn bị: Đứng chân trái đặt trước, khoảng cách hai chân rộng bằng vai, trọng lượng cơ thể  phân bố đều cả hai chân, mặt hướng về phía lưới, tay trái cầm bóng ở phía trước (H.5a).  + Thực hiện động tác: Từ tư thế chuẩn bị, tay trái cầm bóng đưa lên ngang tầm mắt rồi tung bóng thẳng hướng lên cao hơn đầu 0,8 – 1 m và hơi chếch sang tay phải. Đồng thời tay phải co lại và chuyển động từ trước – lên cao – ra sau, bàn tay mở tự nhiên, thân người hơi ngả về sau, mắt nhìn theo bóng.  Khi bóng rơi đến tầm thích hợp, tay phải nhanh chóng chuyển động từ sau – lên cao – ra trước đánh mạnh vào phía sau hơi chếch dưới tâm bóng. Khi tiếp xúc bóng, bàn tay mở, cổ tay cứng, ngón tay chụm tự nhiên và tiếp xúc bóng bằng cả bàn tay. Trước khi bóng rời tay, nhanh chóng gập cổ tay (để thêm lực đánh bóng) đồng thời chuyển trọng tâm cơ thể từ chân sau ra trước, vai phải đưa lên cao cùng với thân và xoay thân người ra trước chếch sang bên trái (H.5b).  + Kết thúc: Sau khi đánh bóng, tay phải vươn theo bóng, thân người hơi gập về trước, chân sau nhanh chóng bước ra trước để giữ thăng bằng và nhanh chóng bước vào sân (H.5c). | 8-10’ | - GV làm mẫu theo các bước sau:  + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác  + Lần 2: Thực hiện lại động tác Kĩ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật.  - GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ.  - GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.  - GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.  - GV chú ý nhấn mạnh các lưu ý khi thực hiện động tác:  + Khi tung bóng, đường bóng phải ổn định từ dưới lên trên, gần như phương thẳng đứng và không tung bóng quá cao hoặc quá thấp.  + Khi tiếp xúc bóng, bàn tay mở tự nhiên, cổ tay cứng, tiếp xúc bóng bằng cả bàn tay. Trước khi bóng rời tay, nhanh chóng gập cổ tay để tiếp thêm lực khi đánh bóng.  + Tuỳ vào chiều cao của người phát bóng và khoảng cách bóng với thân người để điều chỉnh mức độ ngửa bàn tay về sau hay gập về trước khi đánh bóng.  + Trước khi bóng rời tay (đánh bóng đi) không giẫm chân vào sân để tránh phạm quy.  + Mũi chân trước, thân và mặt hướng về lưới. Khi phát bóng, đánh vào giữa và dưới tâm bóng để bóng không đi lệch hướng và có thể đi cao và xa.    - GV mời HS thực hiện đồng loạt kĩ thuật | - HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kĩ thuật  - HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV |
| **3. Hoạt động luyện tập:(18-20’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Bài tập hình thành kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt:  + Tại chỗ mô phỏng động tác  + Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng  - Trò chơi: Thi ném bóng  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | |
| ***Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân***  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây:  *Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác:*  Người tập tại chỗ mô phỏng các giai đoạn kĩ thuật phát bóng cao tay chính diện không bóng.  *Bài tập 2: Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng:*  thực hiện đến Người tập tại chỗ cầm bóng đưa cao hơn đầu, thực hiện động tác đánh bóng và tiếp xúc vào giữa dưới tâm bóng (không đánh bóng đi). | 5-6’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 1, 2  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác. | - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi***  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt khi tham gia các bài tập 1, 2 | 5-6’ | - GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có củng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương.  - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 1, 2  - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát, sửa sai cho HS. | - HS chủ động luyện tập cặp đội với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm***  Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 1, 2. | 4-5’ | - GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.  - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập  - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai… | - HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***\* Trò chơi: THI NÉM BÓNG:***  + Mục đích: Phát triển sức mạnh cánh tay, khả năng phối hợp vận động.  + Dụng cụ: Bóng chuyền, còi, lưới.  + Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các đội đều nhau đứng sau vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh của người chỉ huy, người chơi của mỗi đội lần lượt lấy bóng tại rổ đội mình và thực hiện động tác ném bóng một tay sao cho bóng qua lưới vào trong sân đối diện. Đội nào hoàn thành trước và có số lượng bóng qua lưới vào trong sân nhiều nhất là đội chiến thắng (H.4). | 2-3’ | - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài. | - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng: (2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học: (4-5’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt | 4-5’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt |

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

**Chủ đề 3: Kĩ thuật phát và đập bóng**

**Tiết 2 (PPCT 22): Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt:**

# I. MỤC TIÊU

# 1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được:

+ Tại chỗ mô phỏng động tác; mô phỏng động tác tiếp xúc bóng

+ Phát bóng qua lại

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt trong môn bóng chuyển.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kĩ thuật.

**2. Về năng lực:**

# **2.1. Năng lực chung**

# - Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

# - Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

# - Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

# **2.2. Năng lực đặc thù**

# - Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

**3. Về phẩm chất:**

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

# **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp;Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyền.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1. Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp (H1)  + Các động tác căng cơ (H2)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển.  - Di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo, chạy 9-3-6-3-9.  – Bài tập khởi động với bóng: Ném bóng bằng một tay, hai tay. | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0’)** | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Bài tập hình thành kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt:  + Tại chỗ mô phỏng động tác; mô phỏng động tác tiếp xúc bóng  + Phát bóng qua lại  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | |
| ***Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân***  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây:  *Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác*  *Bài tập 2: Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng* | 7-8’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 1, 2  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác. | - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi***  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt khi tham gia các bài tập 1, 2,3:  *Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác*  *Bài tập 2: Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng*  *Bài tập 3: Phát bóng qua lại:*  Hai người tập đứng đối diện cách nhau 6 – 8 m, lần lượt phát bóng qua lại với nhau. | 10-11’ | - GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có củng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương.  - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 1, 2, 3  - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát, sửa sai cho HS. | - HS chủ động luyện tập cặp đội với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm***  Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 1, 2, 3:  *Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác*  *Bài tập 2: Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng*  *Bài tập 3: Phát bóng qua lại:*  Hai người tập đứng đối diện cách nhau 6 – 8 m, lần lượt phát bóng qua lại với nhau. | 10-11’ | - GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.  - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập  - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai… | - HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng: (2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học: (4-5’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt | 4-5’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt |

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

**Chủ đề 3: Kĩ thuật phát và đập bóng**

**Tiết 3 (PPCT 23): Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt:**

# I. MỤC TIÊU

# 1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được:

+ Tại chỗ mô phỏng động tác; mô phỏng động tác tiếp xúc bóng; phát bóng qua lại

+ Phát bóng tại vạch 3m

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt trong môn bóng chuyển.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kĩ thuật.

**2. Về năng lực:**

# **2.1. Năng lực chung**

# - Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

# - Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

# - Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

# **2.2. Năng lực đặc thù**

# - Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

**3. Về phẩm chất:**

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

# **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp;Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyền.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1. Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp (H1)  + Các động tác căng cơ (H2)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển.  - Di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo, chạy 9-3-6-3-9.  – Bài tập khởi động với bóng: Ném bóng bằng một tay, hai tay. | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0’)** | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Bài tập hình thành kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt:  + Tại chỗ mô phỏng động tác; mô phỏng động tác tiếp xúc bóng; phát bóng qua lại  + Phát bóng tại vạch 3m  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | |
| ***Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân***  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây:  *Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác*  *Bài tập 2: Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng*  *Bài tập 4: Phát bóng tại vạch 3 m:*  Người tập đứng tại vạch 3 m thực hiện động tác phát bóng qua lưới. | 7-8’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 1, 2,4  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác. | - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi***  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt khi tham gia các bài tập 1, 2,3:  *Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác*  *Bài tập 2: Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng*  *Bài tập 3: Phát bóng qua lại* | 7-8’ | - GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có củng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương.  - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 1, 2, 3  - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát, sửa sai cho HS. | - HS chủ động luyện tập cặp đội với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm***  Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 1, 2, 3:  *Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác*  *Bài tập 2: Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng*  *Bài tập 3: Phát bóng qua lại*  *Bài tập 4: Phát bóng tại vạch 3 m:*  Người tập đứng tại vạch 3 m thực hiện động tác phát bóng qua lưới. | 13-14’ | - GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.  - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập  - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai… | - HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng: (2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học: (4-5’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt | 4-5’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Ngày soạn: / /2023  Ngày dạy: / /2023 |

**Tiết 04 (PPCT 24): Kiểm tra giữa học kì I:**

**Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức:**

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu trong môn bóng chuyền

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu

**2. Về năng lực:**

# **2.1. Năng lực chung**

# - Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

# - Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

# **2.2. Năng lực đặc thù**

# - Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu trong tập luyện và thi đấu môn bóng chuyền

**3. Về phẩm chất:**

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

# **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp;Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyền.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1. Hoạt động mở đầu: (8-10’)a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.b. Nội dung: GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  - Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  + Khởi động chung.  + Khởi chuyên môn. | 8-10’ | - GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (không có)** | | | |
| **3. Hoạt động kiểm tra: (27-29’)**  a. Mục tiêu: Học sinh thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu  b. Nội dung: Kiểm tra kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu  c. Sản phẩm học tập: Học sinh thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu  d. Tổ chức hoạt động: | | | |
| \* Kiểm tra kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay:  - Chưa đạt:  + Nam: Thực hiện đúng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu 1-3 lần. Có thể vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. Chưa nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.  + Nữ: Thực hiện đúng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu 1-2 lần. Có thể vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. Chưa nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.  - Đạt:  + Nam: Thực hiện đúng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu 4-6 lần. Biết linh hoạt vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. Nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.  + Nữ: Thực hiện đúng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu 2-3 lần. Biết linh hoạt vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. Nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động | 27-29’ | - GV nêu yêu cầu bài kiểm tra cho HS thực hiện, đánh giáxếp loại. | - HS lần lượt lên thực hiện yêu cầu bài kiểm tra |
| 4. Hoạt động vận dụng: (2-3’)a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.b. Nội dung: GV trình bày vấn đề. c. Sản phẩm học tập: HS biết vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.  - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). | - HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học: (2-3’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học, công bố điểmb. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức đã học.  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| **-** Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà | 2-3’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ kiểm tra.  - Ôn lại kiến thức đã học | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau |

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

**Chủ đề 3: Kĩ thuật phát và đập bóng**

**Tiết 5 (PPCT 25): Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt:**

# I. MỤC TIÊU

# 1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được:

+ Tại chỗ mô phỏng động tác; mô phỏng động tác tiếp xúc bóng; phát bóng qua lại

+ Phát bóng tại vạch 3m

- Trò chơi: Thi phát bóng

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt trong môn bóng chuyển.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kĩ thuật.

**2. Về năng lực:**

# **2.1. Năng lực chung**

# - Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

# - Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

# - Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

# **2.2. Năng lực đặc thù**

# - Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

**3. Về phẩm chất:**

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

# **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp;Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyền.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1. Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp (H1)  + Các động tác căng cơ (H2)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển.  - Di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo, chạy 9-3-6-3-9.  – Bài tập khởi động với bóng: Ném bóng bằng một tay, hai tay. | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0’)** | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Bài tập hình thành kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt:  + Tại chỗ mô phỏng động tác; mô phỏng động tác tiếp xúc bóng; phát bóng qua lại  + Phát bóng tại vạch 3m  - Trò chơi: Thi phát bóng  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | |
| ***Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân***  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây:  *Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác*  *Bài tập 2: Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng*  *Bài tập 4: Phát bóng tại vạch 3 m:*  Người tập đứng tại vạch 3 m thực hiện động tác phát bóng qua lưới. | 7-8’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 1, 2,4  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác. | - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi***  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt khi tham gia các bài tập 1, 2,3:  *Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác*  *Bài tập 2: Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng*  *Bài tập 3: Phát bóng qua lại* | 7-8’ | - GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có củng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương.  - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 1, 2, 3  - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát, sửa sai cho HS. | - HS chủ động luyện tập cặp đội với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm***  Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 1, 2, 3:  *Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác*  *Bài tập 2: Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng*  *Bài tập 3: Phát bóng qua lại*  *Bài tập 4: Phát bóng tại vạch 3 m:*  Người tập đứng tại vạch 3 m thực hiện động tác phát bóng qua lưới. | 10-12’ | - GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.  - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập  - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai… | - HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| • ***Trò chơi bổ trợ kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt***  ***THI PHÁT BÓNG:***  + Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt, phát triển thể lực.  + Dụng cụ: Bóng, rổ, còi, lưới.  + Cách thực hiện: Chia số người thành 2 – 4 đội đều nhau, mỗi đội xếp hàng dọc đứng tại vạch cuối sân, lần lượt mỗi đội thực hiện lượt chơi. Khi có hiệu lệnh, người chơi lần lượt lấy bóng tại rổ và thực hiện phát bóng cao tay trước mặt sao cho bóng qua lưới và vào trong sân. Nếu bóng chưa qua lưới hoặc ra ngoài sân thì phải phát lại. Trong thời gian quy định (từ 3 – 4 phút) đội nào phát được nhiều quả bóng qua lưới hơn là đội chiến thắng (H.6). | 2-3’ | - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài. | - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV. | |
| 4. Hoạt động vận dụng: (2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học: (4-5’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt | 4-5’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt |

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

**Chủ đề 3: Kĩ thuật phát và đập bóng**

**Tiết 6 (PPCT 26): Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt:**

# I. MỤC TIÊU

# 1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được:

+ Tại chỗ mô phỏng động tác; mô phỏng động tác tiếp xúc bóng; phát bóng qua lại

+ Phát bóng tại vạch 3m

+ Phát bóng tại vị trí cách lưới 6m

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt trong môn bóng chuyển.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kĩ thuật.

**2. Về năng lực:**

# **2.1. Năng lực chung**

# - Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

# - Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

# - Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

# **2.2. Năng lực đặc thù**

# - Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

**3. Về phẩm chất:**

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

# **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp;Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyền.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1. Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp (H1)  + Các động tác căng cơ (H2)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển.  - Di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo, chạy 9-3-6-3-9.  – Bài tập khởi động với bóng: Ném bóng bằng một tay, hai tay. | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0’)** | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Bài tập hình thành kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt:  + Tại chỗ mô phỏng động tác; mô phỏng động tác tiếp xúc bóng; phát bóng qua lại  + Phát bóng tại vạch 3m  + Phát bóng tại vị trí cách lưới 6m  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | |
| ***Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân***  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây:  *Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác*  *Bài tập 2: Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng*  *Bài tập 4: Phát bóng tại vạch 3 m*  *Bài tập 5: Phát bóng tại vị trí cách lưới 6 m:*  Người tập đứng tại vị trí cách lưới 6 m thực hiện động tác phát bóng qua lưới. | 10-12’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 1, 2,4, 5  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác. | - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi***  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt khi tham gia các bài tập 1, 2,3:  *Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác*  *Bài tập 2: Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng*  *Bài tập 3: Phát bóng qua lại* | 7-8’ | - GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có củng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương.  - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 1, 2, 3  - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát, sửa sai cho HS. | - HS chủ động luyện tập cặp đội với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm***  Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 1, 2, 3:  *Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác*  *Bài tập 2: Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng*  *Bài tập 3: Phát bóng qua lại*  *Bài tập 4: Phát bóng tại vạch 3 m*  *Bài tập 5: Phát bóng tại vị trí cách lưới 6 m:*  Người tập đứng tại vị trí cách lưới 6 m thực hiện động tác phát bóng qua lưới. | 11-13’ | - GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.  - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập  - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai… | - HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng: (2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học: (4-5’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt | 4-5’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt |

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

**Chủ đề 3: Kĩ thuật phát và đập bóng**

**Tiết 7 (PPCT 27): Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt:**

# I. MỤC TIÊU

# 1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được:

+ Tại chỗ mô phỏng động tác; mô phỏng động tác tiếp xúc bóng; phát bóng qua lại

+ Phát bóng tại vạch 3m

+ Phát bóng tại vị trí cách lưới 6m

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt trong môn bóng chuyển.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kĩ thuật.

**2. Về năng lực:**

# **2.1. Năng lực chung**

# - Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

# - Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

# - Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

# **2.2. Năng lực đặc thù**

# - Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

**3. Về phẩm chất:**

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

# **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp;Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyền.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1. Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp (H1)  + Các động tác căng cơ (H2)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển.  - Di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo, chạy 9-3-6-3-9.  – Bài tập khởi động với bóng: Ném bóng bằng một tay, hai tay. | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0’)** | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Bài tập hình thành kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt:  + Tại chỗ mô phỏng động tác; mô phỏng động tác tiếp xúc bóng; phát bóng qua lại  + Phát bóng tại vạch 3m  + Phát bóng tại vị trí cách lưới 6m  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | |
| ***Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân***  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây:  *Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác*  *Bài tập 2: Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng*  *Bài tập 4: Phát bóng tại vạch 3 m*  *Bài tập 5: Phát bóng tại vị trí cách lưới 6 m:*  Người tập đứng tại vị trí cách lưới 6 m thực hiện động tác phát bóng qua lưới. | 10-12’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 1, 2,4, 5  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác. | - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi***  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt khi tham gia các bài tập 1, 2,3:  *Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác*  *Bài tập 2: Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng*  *Bài tập 3: Phát bóng qua lại* | 7-8’ | - GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có củng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương.  - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 1, 2, 3  - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát, sửa sai cho HS. | - HS chủ động luyện tập cặp đội với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm***  Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 1, 2, 3:  *Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác*  *Bài tập 2: Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng*  *Bài tập 3: Phát bóng qua lại*  *Bài tập 4: Phát bóng tại vạch 3 m*  *Bài tập 5: Phát bóng tại vị trí cách lưới 6 m:*  Người tập đứng tại vị trí cách lưới 6 m thực hiện động tác phát bóng qua lưới. | 11-13’ | - GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.  - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập  - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai… | - HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng: (2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học: (4-5’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt | 4-5’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt |

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

**Chủ đề 3: Kĩ thuật phát và đập bóng**

**Tiết 8 (PPCT 28): Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt:**

# I. MỤC TIÊU

# 1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được:

+ Phát bóng qua lại;Phát bóng tại vạch 3m; phát bóng tại vị trí cách lưới 6m

+ Phát bóng cuối sân

- Trò chơi: Thi phát bóng

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt trong môn bóng chuyển.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kĩ thuật.

**2. Về năng lực:**

# **2.1. Năng lực chung**

# - Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

# - Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

# - Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

# **2.2. Năng lực đặc thù**

# - Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

**3. Về phẩm chất:**

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

# **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp;Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyền.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1. Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp (H1)  + Các động tác căng cơ (H2)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển.  - Di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo, chạy 9-3-6-3-9.  – Bài tập khởi động với bóng: Ném bóng bằng một tay, hai tay. | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0’)** | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Bài tập hình thành kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt:  + Phát bóng qua lại;Phát bóng tại vạch 3m; phát bóng tại vị trí cách lưới 6m  + Phát bóng cuối sân  - Trò chơi: Thi phát bóng  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | |
| ***Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân***  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: Bài tập 4,5,6  *Bài tập 4: Phát bóng tại vạch 3 m*  *Bài tập 5: Phát bóng tại vị trí cách lưới 6 m*  *Bài tập 6: Phát bóng cuối sân:*  Người tập đứng tại khu vực phát bóng, thực hiện động tác phát bóng qua lưới. | 10-12’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 4, 5, 6  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác. | - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi***  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt khi tham gia các bài tập 3:  *Bài tập 3: Phát bóng qua lại* | 5-6’ | - GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có củng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương.  - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 3  - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát, sửa sai cho HS. | - HS chủ động luyện tập cặp đội với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm***  Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 3, 4, 5, 6  *Bài tập 3: Phát bóng qua lại*  *Bài tập 4: Phát bóng tại vạch 3 m*  *Bài tập 5: Phát bóng tại vị trí cách lưới 6 m*  *Bài tập 6: Phát bóng cuối sân:*  Người tập đứng tại khu vực phát bóng, thực hiện động tác phát bóng qua lưới. | 11-13’ | - GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.  - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập  - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai… | - HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| • ***Trò chơi bổ trợ kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt***  ***THI PHÁT BÓNG:***  + Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt, phát triển thể lực.  + Dụng cụ: Bóng, rổ, còi, lưới.  + Cách thực hiện: Chia số người thành 2 – 4 đội đều nhau, mỗi đội xếp hàng dọc đứng tại vạch cuối sân, lần lượt mỗi đội thực hiện lượt chơi. Khi có hiệu lệnh, người chơi lần lượt lấy bóng tại rổ và thực hiện phát bóng cao tay trước mặt sao cho bóng qua lưới và vào trong sân. Nếu bóng chưa qua lưới hoặc ra ngoài sân thì phải phát lại. Trong thời gian quy định (từ 3 – 4 phút) đội nào phát được nhiều quả bóng qua lưới hơn là đội chiến thắng (H.6). | 2-3’ | - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài. | - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV. | |
| 4. Hoạt động vận dụng: (2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học: (4-5’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt | 4-5’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt |

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

**Chủ đề 3: Kĩ thuật phát và đập bóng**

**Tiết 9 (PPCT 29): Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt:**

# I. MỤC TIÊU

# 1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được:

+ Phát bóng qua lại;Phát bóng tại vạch 3m; phát bóng tại vị trí cách lưới 6m

+ Phát bóng cuối sân

- Trò chơi: Thi ném bóng

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt trong môn bóng chuyển.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kĩ thuật.

**2. Về năng lực:**

# **2.1. Năng lực chung**

# - Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

# - Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

# - Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

# **2.2. Năng lực đặc thù**

# - Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

**3. Về phẩm chất:**

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

# **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp;Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyền.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1. Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp (H1)  + Các động tác căng cơ (H2)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển.  - Di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo, chạy 9-3-6-3-9.  – Bài tập khởi động với bóng: Ném bóng bằng một tay, hai tay. | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0’)** | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Bài tập hình thành kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt:  + Phát bóng qua lại;Phát bóng tại vạch 3m; phát bóng tại vị trí cách lưới 6m  + Phát bóng cuối sân  - Trò chơi: Thi ném bóng  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | |
| ***Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân***  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: Bài tập 4,5,6  *Bài tập 4: Phát bóng tại vạch 3 m*  *Bài tập 5: Phát bóng tại vị trí cách lưới 6 m*  *Bài tập 6: Phát bóng cuối sân:*  Người tập đứng tại khu vực phát bóng, thực hiện động tác phát bóng qua lưới. | 10-12’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 4, 5, 6  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác. | - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi***  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt khi tham gia các bài tập 3:  *Bài tập 3: Phát bóng qua lại* | 5-6’ | - GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có củng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương.  - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 3  - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát, sửa sai cho HS. | - HS chủ động luyện tập cặp đội với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm***  Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 3, 4, 5, 6  *Bài tập 3: Phát bóng qua lại*  *Bài tập 4: Phát bóng tại vạch 3 m*  *Bài tập 5: Phát bóng tại vị trí cách lưới 6 m*  *Bài tập 6: Phát bóng cuối sân:*  Người tập đứng tại khu vực phát bóng, thực hiện động tác phát bóng qua lưới. | 11-13’ | - GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.  - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập  - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai… | - HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***\* Trò chơi: THI NÉM BÓNG:***  + Mục đích: Phát triển sức mạnh cánh tay, khả năng phối hợp vận động.  + Dụng cụ: Bóng chuyền, còi, lưới.  + Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các đội đều nhau đứng sau vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh của người chỉ huy, người chơi của mỗi đội lần lượt lấy bóng tại rổ đội mình và thực hiện động tác ném bóng một tay sao cho bóng qua lưới vào trong sân đối diện. Đội nào hoàn thành trước và có số lượng bóng qua lưới vào trong sân nhiều nhất là đội chiến thắng (H.4). | 2-3’ | - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài. | - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV. | |
| 4. Hoạt động vận dụng: (2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học: (4-5’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt | 4-5’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt |

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

**Chủ đề 3: Kĩ thuật phát và đập bóng**

**Tiết 10 (PPCT 30): Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt:**

# I. MỤC TIÊU

# 1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được:

+ Phát bóng tại vạch 3m; phát bóng tại vị trí cách lưới 6m; phát bóng cuối sân

+ Phối hợp phát bóng và đỡ giao bóng

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt trong môn bóng chuyển.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kĩ thuật.

**2. Về năng lực:**

# **2.1. Năng lực chung**

# - Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

# - Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

# - Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

# **2.2. Năng lực đặc thù**

# - Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

**3. Về phẩm chất:**

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

# **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp;Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyền.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1. Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp (H1)  + Các động tác căng cơ (H2)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển.  - Di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo, chạy 9-3-6-3-9.  – Bài tập khởi động với bóng: Ném bóng bằng một tay, hai tay. | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0’)** | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Bài tập hình thành kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt:  + Phát bóng tại vạch 3m; phát bóng tại vị trí cách lưới 6m; phát bóng cuối sân  + Phối hợp phát bóng và đỡ giao bóng  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | |
| ***Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân***  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: Bài tập 4,5,6  *Bài tập 4: Phát bóng tại vạch 3 m*  *Bài tập 5: Phát bóng tại vị trí cách lưới 6 m*  *Bài tập 6: Phát bóng cuối sân:*  Người tập đứng tại khu vực phát bóng, thực hiện động tác phát bóng qua lưới. | 10-11’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 4, 5, 6  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác. | - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi***  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt khi tham gia các bài tập 7:  *Bài tập 7: Phối hợp phát bóng và đỡ giao bóng:*  Người tập đứng tại khu vực phát bóng, thực hiện động tác phát bóng qua lưới cho bạn cùng tập đỡ giao bóng ở sân đối diện. | 5-6’ | - GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có củng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương.  - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 7  - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát, sửa sai cho HS. | - HS chủ động luyện tập cặp đội với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm***  Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 4, 5, 6, 7  *Bài tập 4: Phát bóng tại vạch 3 m*  *Bài tập 5: Phát bóng tại vị trí cách lưới 6 m*  *Bài tập 6: Phát bóng cuối sân*  *Bài tập 7: Phối hợp phát bóng và đỡ giao bóng:*  Người tập đứng tại khu vực phát bóng, thực hiện động tác phát bóng qua lưới cho bạn cùng tập đỡ giao bóng ở sân đối diện. | 12-13’ | - GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.  - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập  - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai… | - HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng: (2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học: (4-5’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt | 4-5’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt |

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

**Chủ đề 3: Kĩ thuật phát và đập bóng**

**Tiết 11 (PPCT 31): Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt:**

# I. MỤC TIÊU

# 1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được:

+ Phát bóng tại vạch 3m; phát bóng tại vị trí cách lưới 6m; phát bóng cuối sân

+ Phối hợp phát bóng và đỡ giao bóng

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt trong môn bóng chuyển.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kĩ thuật.

**2. Về năng lực:**

# **2.1. Năng lực chung**

# - Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

# - Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

# - Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

# **2.2. Năng lực đặc thù**

# - Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

**3. Về phẩm chất:**

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

# **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp;Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyền.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1. Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp (H1)  + Các động tác căng cơ (H2)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển.  - Di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo, chạy 9-3-6-3-9.  – Bài tập khởi động với bóng: Ném bóng bằng một tay, hai tay. | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0’)** | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Bài tập hình thành kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt:  + Phát bóng tại vạch 3m; phát bóng tại vị trí cách lưới 6m; phát bóng cuối sân  + Phối hợp phát bóng và đỡ giao bóng  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | |
| ***Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân***  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: Bài tập 4,5,6  *Bài tập 4: Phát bóng tại vạch 3 m*  *Bài tập 5: Phát bóng tại vị trí cách lưới 6 m*  *Bài tập 6: Phát bóng cuối sân:*  Người tập đứng tại khu vực phát bóng, thực hiện động tác phát bóng qua lưới. | 10-11’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 4, 5, 6  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác. | - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi***  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt khi tham gia các bài tập 7:  *Bài tập 7: Phối hợp phát bóng và đỡ giao bóng:*  Người tập đứng tại khu vực phát bóng, thực hiện động tác phát bóng qua lưới cho bạn cùng tập đỡ giao bóng ở sân đối diện. | 5-6’ | - GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có củng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương.  - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 7  - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát, sửa sai cho HS. | - HS chủ động luyện tập cặp đội với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm***  Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 4, 5, 6, 7  *Bài tập 4: Phát bóng tại vạch 3 m*  *Bài tập 5: Phát bóng tại vị trí cách lưới 6 m*  *Bài tập 6: Phát bóng cuối sân*  *Bài tập 7: Phối hợp phát bóng và đỡ giao bóng:*  Người tập đứng tại khu vực phát bóng, thực hiện động tác phát bóng qua lưới cho bạn cùng tập đỡ giao bóng ở sân đối diện. | 12-13’ | - GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.  - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập  - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai… | - HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng: (2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học: (4-5’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt | 4-5’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt |

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

**Chủ đề 3: Kĩ thuật phát và đập bóng**

**Tiết 12 (PPCT 32): Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt:**

# I. MỤC TIÊU

# 1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được:

+ Phát bóng cuối sân; phối hợp phát bóng và đỡ giao bóng

+ Phối hợp phát bóng, chuyền bóng thấp và cao tay

- Trò chơi: Thi ném bóng

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt trong môn bóng chuyển.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kĩ thuật.

**2. Về năng lực:**

# **2.1. Năng lực chung**

# - Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

# - Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

# - Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

# **2.2. Năng lực đặc thù**

# - Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

**3. Về phẩm chất:**

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

# **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp;Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyền.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1. Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp (H1)  + Các động tác căng cơ (H2)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển.  - Di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo, chạy 9-3-6-3-9.  – Bài tập khởi động với bóng: Ném bóng bằng một tay, hai tay. | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0’)** | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Bài tập hình thành kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt:  + Phát bóng cuối sân; phối hợp phát bóng và đỡ giao bóng  + Phối hợp phát bóng, chuyền bóng thấp và cao tay  - Trò chơi: Thi ném bóng  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | |
| ***Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân***  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: Bài tập 6  *Bài tập 6: Phát bóng cuối sân:*  Người tập đứng tại khu vực phát bóng, thực hiện động tác phát bóng qua lưới. | 8-10’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 6  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác. | - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi***  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt khi tham gia các bài tập 7:  *Bài tập 7: Phối hợp phát bóng và đỡ giao bóng* | 5-6’ | - GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có củng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương.  - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 7  - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát, sửa sai cho HS. | - HS chủ động luyện tập cặp đội với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm***  Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 6, 7, 8  *Bài tập 6: Phát bóng cuối sân*  *Bài tập 7: Phối hợp phát bóng và đỡ giao bóng*  *Bài tập 8: Phối hợp phát bóng, chuyền bóng thấp và cao tay:*  Người tập 1 phát bóng cho người tập 2 đỡ bước 1 sao cho bóng được đưa tới người tập 3 để thực hiện chuyền bóng cao tay lại cho người tập 1. Sau 4 – 5 lần thì đổi vị trí cho nhau. | 10-12’ | - GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.  - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập  - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai… | - HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***\* Trò chơi: THI NÉM BÓNG:***  + Mục đích: Phát triển sức mạnh cánh tay, khả năng phối hợp vận động.  + Dụng cụ: Bóng chuyền, còi, lưới.  + Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các đội đều nhau đứng sau vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh của người chỉ huy, người chơi của mỗi đội lần lượt lấy bóng tại rổ đội mình và thực hiện động tác ném bóng một tay sao cho bóng qua lưới vào trong sân đối diện. Đội nào hoàn thành trước và có số lượng bóng qua lưới vào trong sân nhiều nhất là đội chiến thắng (H.4). | 2-3’ | - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài. | - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV. | |
| 4. Hoạt động vận dụng: (2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học: (4-5’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt | 4-5’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt |

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

**Chủ đề 3: Kĩ thuật phát và đập bóng**

**Tiết 13 (PPCT 33): Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt:**

# I. MỤC TIÊU

# 1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được:

+ Phát bóng cuối sân; phối hợp phát bóng và đỡ giao bóng

+ Phối hợp phát bóng, chuyền bóng thấp và cao tay

- Trò chơi: Thi phát bóng

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt trong môn bóng chuyển.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kĩ thuật.

**2. Về năng lực:**

# **2.1. Năng lực chung**

# - Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

# - Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

# - Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

# **2.2. Năng lực đặc thù**

# - Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

**3. Về phẩm chất:**

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

# **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp;Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyền.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1. Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp (H1)  + Các động tác căng cơ (H2)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển.  - Di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo, chạy 9-3-6-3-9.  – Bài tập khởi động với bóng: Ném bóng bằng một tay, hai tay. | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0’)** | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Bài tập hình thành kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt:  + Phát bóng cuối sân; phối hợp phát bóng và đỡ giao bóng  + Phối hợp phát bóng, chuyền bóng thấp và cao tay  - Trò chơi: Thi phát bóng  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | |
| ***Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân***  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: Bài tập 6  *Bài tập 6: Phát bóng cuối sân:*  Người tập đứng tại khu vực phát bóng, thực hiện động tác phát bóng qua lưới. | 8-10’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 6  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác. | - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi***  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt khi tham gia các bài tập 7:  *Bài tập 7: Phối hợp phát bóng và đỡ giao bóng* | 5-6’ | - GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có củng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương.  - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 7  - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát, sửa sai cho HS. | - HS chủ động luyện tập cặp đội với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm***  Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 6, 7, 8  *Bài tập 6: Phát bóng cuối sân*  *Bài tập 7: Phối hợp phát bóng và đỡ giao bóng*  *Bài tập 8: Phối hợp phát bóng, chuyền bóng thấp và cao tay:*  Người tập 1 phát bóng cho người tập 2 đỡ bước 1 sao cho bóng được đưa tới người tập 3 để thực hiện chuyền bóng cao tay lại cho người tập 1. Sau 4 – 5 lần thì đổi vị trí cho nhau. | 10-12’ | - GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.  - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập  - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai… | - HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| • ***Trò chơi bổ trợ kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt***  ***THI PHÁT BÓNG:***  + Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt, phát triển thể lực.  + Dụng cụ: Bóng, rổ, còi, lưới.  + Cách thực hiện: Chia số người thành 2 – 4 đội đều nhau, mỗi đội xếp hàng dọc đứng tại vạch cuối sân, lần lượt mỗi đội thực hiện lượt chơi. Khi có hiệu lệnh, người chơi lần lượt lấy bóng tại rổ và thực hiện phát bóng cao tay trước mặt sao cho bóng qua lưới và vào trong sân. Nếu bóng chưa qua lưới hoặc ra ngoài sân thì phải phát lại. Trong thời gian quy định (từ 3 – 4 phút) đội nào phát được nhiều quả bóng qua lưới hơn là đội chiến thắng (H.6). | 2-3’ | - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài. | - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV. | |
| 4. Hoạt động vận dụng: (2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học: (4-5’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt | 4-5’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt |

Ngày soạn: / /2023

Ngày dạy: / /2023

**Chủ đề 3: Kĩ thuật phát và đập bóng**

**Tiết 14 (PPCT 34): Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt:**

# I. MỤC TIÊU

# 1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được:

+ Phát bóng cuối sân; phối hợp phát bóng và đỡ giao bóng

+ Phối hợp phát bóng, chuyền bóng thấp và cao tay

- Trò chơi: Thi ném bóng

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt trong môn bóng chuyển.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kĩ thuật.

**2. Về năng lực:**

# **2.1. Năng lực chung**

# - Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

# - Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

# - Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

# **2.2. Năng lực đặc thù**

# - Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được các bước di chuyển trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

**3. Về phẩm chất:**

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

# **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp;Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyền.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1. Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp (H1)  + Các động tác căng cơ (H2)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển.  - Di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo, chạy 9-3-6-3-9.  – Bài tập khởi động với bóng: Ném bóng bằng một tay, hai tay. | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (0’)** | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Bài tập hình thành kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt:  + Phát bóng cuối sân; phối hợp phát bóng và đỡ giao bóng  + Phối hợp phát bóng, chuyền bóng thấp và cao tay  - Trò chơi: Thi ném bóng  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | |
| ***Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân***  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: Bài tập 6  *Bài tập 6: Phát bóng cuối sân:*  Người tập đứng tại khu vực phát bóng, thực hiện động tác phát bóng qua lưới. | 8-10’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 6  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác. | - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi***  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt khi tham gia các bài tập 7:  *Bài tập 7: Phối hợp phát bóng và đỡ giao bóng* | 5-6’ | - GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có củng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương.  - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 7  - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát, sửa sai cho HS. | - HS chủ động luyện tập cặp đội với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm***  Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 6, 7, 8  *Bài tập 6: Phát bóng cuối sân*  *Bài tập 7: Phối hợp phát bóng và đỡ giao bóng*  *Bài tập 8: Phối hợp phát bóng, chuyền bóng thấp và cao tay:*  Người tập 1 phát bóng cho người tập 2 đỡ bước 1 sao cho bóng được đưa tới người tập 3 để thực hiện chuyền bóng cao tay lại cho người tập 1. Sau 4 – 5 lần thì đổi vị trí cho nhau. | 10-12’ | - GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.  - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập  - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai… | - HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***\* Trò chơi: THI NÉM BÓNG:***  + Mục đích: Phát triển sức mạnh cánh tay, khả năng phối hợp vận động.  + Dụng cụ: Bóng chuyền, còi, lưới.  + Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các đội đều nhau đứng sau vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh của người chỉ huy, người chơi của mỗi đội lần lượt lấy bóng tại rổ đội mình và thực hiện động tác ném bóng một tay sao cho bóng qua lưới vào trong sân đối diện. Đội nào hoàn thành trước và có số lượng bóng qua lưới vào trong sân nhiều nhất là đội chiến thắng (H.4). | 2-3’ | - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài. | - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV. | |
| 4. Hoạt động vận dụng: (2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học: (4-5’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt | 4-5’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt |

|  |
| --- |
| Ngày soạn: / /2023  Ngày dạy: / /2023 |

**Chủ đề 3: Kĩ thuật phát và đập bóng**

**Tiết 15 (PPCT 35): Kĩ thuật đập bóng xoay người:**

# I. MỤC TIÊU

# 1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được: Bài tập hình thành kĩ thuật đập bóng xoay người:

+ Mô phỏng động tác đập bóng xoay người

+ Mô phỏng động tác đập bóng xoay người trên lưới

- Trò chơi: Chạy tiếp sức

- HS nhận biết và thực hiện được các giai đoạn trong kĩ thuật đập bóng xoay người trong bóng chuyển.

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện kĩ thuật.

**2. Về năng lực:**

# **2.1. Năng lực chung**

# - Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

# - Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

# - Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

# **2.2. Năng lực đặc thù**

# - Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được kĩ thuật đập bóng xoay người trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

**3. Về phẩm chất:**

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

# **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp;Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyền.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1. Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp (H1)  + Các động tác căng cơ (H2)  b. Khởi chuyên môn:  Các động tác di chuyển (H3) | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (8-10’)**  a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kĩ thuật đập bóng xoay người  b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kĩ thuật kĩ thuật đập bóng xoay người; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV.  c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập đồng loạt kĩ thuật đập bóng xoay người.  d. Tổ chức hoạt động: | | | | |
| **Kĩ thuật đập bóng xoay người:**  Kĩ thuật đập bóng xoay người thường được sử dụng trong các tình huống người đập bóng muốn thay đổi hướng đập để gây khó khăn cho đối phương.  + Tư thế chuẩn bị: Người tập đứng chân trước chân sau ở tư thế cao, mặt hướng lưới và cách lưới khoảng 3 m, thân hơi ngả về trước, hai tay tự nhiên. Mắt quan sát bóng (H.8).  + Thực hiện động tác: Giai đoạn chạy đà (H.8a) và giậm nhảy (H.8b) thực hiện tương tự kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà. Ở giai đoạn trên không đánh bóng, sau khi gần độ cao phù hợp thì tay phải chuyển động lên cao – ra sau, khuỷu tay cao hơn vai, lòng bàn tay hướng về trước, tay trái co lại tự nhiên, hai chân hơi co ở khớp gối, ngực hơi ưỡn, thân người căng như hình cánh cung. Khi bóng rơi vừa tầm đánh thì tay phải duỗi nhanh từ sau – lên trên – ra trước đồng thời gập cổ tay để bóng cắm xuống. Khi tiếp xúc bóng, thân người xoay về hướng lưới để điều chỉnh đường đi của bóng sang trái (H.9a).  +Kết thúc: Sau khi bóng rời tay, thu nhanh tay để tránh chạm vào lưới. Tiếp xúc mặt sân bằng hai nửa trước của bàn chân đồng thời khuỵu gối, hạ thấp trọng tâm để giảm xung lực. Sau đó nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị (H.9b). | 8-10’ | - GV làm mẫu theo các bước sau:  + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác  + Lần 2: Thực hiện lại động tác Kĩ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật.  - GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ.  - GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.  - GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.  - GV chú ý nhấn mạnh các lưu ý khi thực hiện động tác đập bóng xoay người:  + Vị trí tiếp xúc bóng thường ở tầm cao hơn đầu và chếch về phía trước.  + Nếu bóng nâng gần lưới, sử dụng lực của cánh tay và cổ tay để đập bóng và hạn chế gập bụng để tránh chạm lưới.  + Nếu bóng nâng xa lưới, thân người cần ngả ra sau nhiều hơn và kết hợp gập bụng về trước khi đập bóng để tăng sức mạnh đập bóng.    - GV mời HS thực hiện đồng loạt kĩ thuật  - GV theo dõi, sửa sai | - HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kĩ thuật  - HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV |
| **3. Hoạt động luyện tập:(18-20’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Bài tập hình thành kĩ thuật đập bóng xoay người:  + Mô phỏng động tác đập bóng xoay người  + Mô phỏng động tác đập bóng xoay người trên lưới  - Trò chơi: Chạy tiếp sức  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | |
| ***Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân***  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây:  *Bài tập 1: Mô phỏng động tác đập bóng xoay người:*  Người tập thực hiện các giai đoạn của kĩ thuật đập bóng xoay người không bóng.  *Bài tập 2: Mô phỏng động tác đập bóng xoay người trên lưới:*  Người tập đứng cách lưới 3 – 4 m, thực hiện các giai đoạn chạy đà, bật nhảy và trên không đánh bóng của kĩ thuật đập bóng xoay người trên lưới (thực hiện không bóng). | 5-6’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.  - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: các bài tập 1, 2  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác. | - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi***  Từng cặp luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét và hỗ trợ nhau thực hiện đúng các giai đoạn trong kĩ thuật đập bóng xoay người khi tham gia 2 bài tập trên. | 5-6’ | - GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có củng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để thuận tiện khi luyện tập và phòng tránh chấn thương.  - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi bài tập 1, 2  - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp.  - GV quan sát, sửa sai cho HS. | - HS chủ động luyện tập cặp đội với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm***  Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của giáo viên cùng nhau luân phiên thực hiện bài tập 1, 2. | 4-5’ | - GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.  - GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ luyện tập,...) để tiến hành luyện tập  - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai… | - HS chủ động luyện tập nhóm với nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Trò chơi: “Chạy tiếp sức”:***  + Dụng cụ: Sân bóng chuyền, còi.  + Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các đội đều nhau và xếp thành các hàng dọc sau vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh, người chơi đầu hàng bật cao tại chỗ 3 – 5 lần (theo quy định) rồi chạy nhanh tới vạch cuối bên kia sân, chạy vòng về chạm tay bạn kế tiếp để tiếp tục thực hiện trò chơi. Đội nào hoàn thành trước là đội chiến thắng (H.7). | 2-3’ | - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài. | - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng: (2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật đập bóng xoay người vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật đập bóng xoay người vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật đập bóng xoay người vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật đập bóng xoay người vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học: (4-5’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật đập bóng xoay người | 4-5’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật đập bóng xoay người | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật đập bóng xoay người |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Ngày soạn: / /2023  Ngày dạy: / /2023 |

**Tiết 16 (PPCT 36): Kiểm tra cuối kỳ I:**

**Kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức:**

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt trong môn bóng chuyền

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt

**2. Về năng lực:**

# **2.1. Năng lực chung**

# - Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

# - Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

# **2.2. Năng lực đặc thù**

# - Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt trong tập luyện và thi đấu môn bóng chuyền

**3. Về phẩm chất:**

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

# **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp;Tranh ảnh minh họa bài dạy, còi, bóng chuyền.

**2. Học sinh:** Trang phục thể thao đúng quy định, vệ sinh sân thể dục sạch sẽ.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1. Hoạt động mở đầu: (8-10’)a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.b. Nội dung: GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  - Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  + Khởi động chung.  + Khởi chuyên môn. | 8-10’ | - GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (không có)** | | | |
| **3. Hoạt động kiểm tra: (27-29’)**  a. Mục tiêu: Học sinh thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt  b. Nội dung: Kiểm tra kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt  c. Sản phẩm học tập: Học sinh thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt  d. Tổ chức hoạt động: | | | |
| \* Kiểm tra kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt:  - Chưa đạt:  + Nam: Thực hiện đúng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt 1-3 lần. Có thể vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. Chưa nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.  + Nữ: Thực hiện đúng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt 1-2 lần. Có thể vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. Chưa nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.  - Đạt:  + Nam: Thực hiện đúng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt 4-6 lần. Biết linh hoạt vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. Nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.  + Nữ: Thực hiện đúng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt 2-3 lần. Biết linh hoạt vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu. Nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động | 27-29’ | - GV nêu yêu cầu bài kiểm tra cho HS thực hiện, đánh giáxếp loại. | - HS lần lượt lên thực hiện yêu cầu bài kiểm tra |
| 4. Hoạt động vận dụng: (2-3’)a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.b. Nội dung: GV trình bày vấn đề. c. Sản phẩm học tập: HS biết vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.  - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). | - HS vận dụng kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học: (2-3’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học, công bố điểmb. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức đã học.  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| **-** Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà | 2-3’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ kiểm tra.  - Ôn lại kiến thức đã học | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau |