SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO QUẢNG NAM

**TRƯỜNG THPT ĐỖ ĐĂNG TUYỂN**

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY**



**Môn: Giáo dục thể chất**

**Bài học: Bóng chuyền – Lớp 11**

**Nguồn sách: Kết nối tri thức với cuộc sống** (NXB-GDVN)

**Giáo viên: Phạm Thị Chín**

**Năm học: 2024 – 2025**

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY MÔN BÓNG CHUYỀN 11**

👉 Thời gian thực hiện: 2 tiết/tuần/35 tuần

**KẾ HOẠCH SỐ 1**

(Tiết PPCT 1 + 2 – Lý thuyết)

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức

- HS hiểu được các yếu tố môi trường tự nhiên và d/dưỡng trong rèn luyện sức khỏe và ph/triển thể chất.

2. Về năng lực: HS biết tự chủ về học tập, biết phối hợp với nhóm để giải quyết vấn đề.

3. Về phẩm chất: Trung thực, chăm chỉ khi thực hiện nhiệm vụ được giao; có trách nhiệm với đồng đội khi tham gia học tập và biết giúp đỡ bạn học ...

B. THIẾT BỊ DẠY & HỌC - HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học.

2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết, các dụng cụ hỗ trợ học tập ...

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS hiểu được tầm quan trọng của các yếu tố môi trường tự nhiên và dinh dưỡng.  **2. Nội dung:** Trong quá trình tập luyện TDTT, các yếu tố môi trường tự nhiên và dinh dưỡng có ảnh hưởng như thế nào đến sự phát triển của cơ thể? | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để sinh hoạt, thảo luận, phát biểu theo nhóm/tổ.  *- Câu 1: Trong quá trình tập luyện TDTT …?*  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm trưởng chỉ huy nhóm/tổ sinh hoạt theo từng chủ đề GV đưa ra.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi thảo luận, các nhóm/tổ cử đại diện phát biểu. | - Sau khi thảo luận và phát biểu ý kiến của các nhóm/tổ, GV nhận xét và kết luận các vấn đề; HS hiểu nội dung (câu hỏi) bài học.  **- Câu 1: Các yếu tố môi trường tự nhiên và chế độ dinh dưỡng có ảnh hưởng rất lớn đến việc rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất cho người tập. Việc hiểu được tác dụng của các yếu tố trên đối với sự phát triển của cơ thể sẽ giúp cho người tập có kế hoạch tập luyện và sử dụng dinh dưỡng hợp lí, góp phần đạt hiệu quả cao trong tập luyện.** |
| **Hoạt động 2: Kiến thức mới** (60 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS hiểu được các yếu tố môi trường tự nhiên và dinh dưỡng trong rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.  **2. Nội dung:**  - Ảnh hưởng của môi trường tự nhiên trong việc rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.  - Tác dụng của dinh dưỡng trong rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  *- GV: Hãy cho biết ảnh hưởng của môi trường tự nhiên trong việc rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất như thế nào?*  *- GV: Trong quá trình tập luyện nếu thấy cơ thể có biểu hiện bất thường thì phải làm sao?* | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ (xem SGK trang 4) thảo luận để hoàn thành bài tập do GV đưa ra (nếu có)  - Tập luyện trong môi trường không khí nắng nóng phải có kế hoạch phù hợp, hạn chế để cho cơ thể mất nước trong thời gian dài, trang phục tập luyện thảo mái, thoáng mát ... dừng tập ngay nếu có biểu hiện bất thường như chóng mặt, buồn nôn, kiệt sức | **1. Ảnh hưởng của môi trường tự nhiên trong việc rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất**  - Không khí: Nhịp thở của người trưởng thành từ 16 – 18 lần/phút. Bình quân lượng không khí cần trong tập luyện TDTT là 100 lít/1 phút (hoạt động bình thường 28 lít/1 phút; nghỉ ngơi 7 lít/1 phút). Nếu môi trường không khí bị ô nhiễm sẽ gây nên các bệnh về đường hô hấp, tim mạch …  **1.1. Tập luyện trong môi trường không khí nắng nóng.**  - Khi nhiệt độ môi trường từ 340C trở lên được xem là nắng nóng.  - Thông thường nhiệt độ cơ dao động từ 36,5 – 370C và dao động cả ngày là bình thường. Khi nhiệt độ cơ thể đến 400C là cảnh báo nguy hiểm. Do đó, cần điều hòa hòa thân nhiệt để sự sản sinh ra nhiệt và sự mất đi của nhiệt lượng phải tương đồng nhau.  + Sự sản sinh ra nhiệt lượng: Thông qua quá trình đốt cháy năng lượng nhiều trong tập luyện sẽ sinh nhiệt lượng, ảnh hưởng của m/trường nắng nóng.  + Sự mất đi nhiệt lượng: Thông qua quá trình đưa máu đến da để gaimr nhiệt độ cơ thể, sự dẫn truyền, sự đối lưu nhiệt, sự bức xạ nhiệt (từ môi trường bên ngoài) và sự bốc hơi nước. |
| *- GV: Tập luyện trong môi trường không khí lạnh thì người tập phải lưu ý những việc nào để đảm bảo an toàn trong tập luyện?* | + Sử dụng trang phục tập luyện phù hợp để giữ ấm cho cơ thể và tăng cường thời gian khởi động. Nếu có dấu hiệu như cảm giác ớn lạnh, run rẩy và cảm thấy hồi hộp, lo lắng thì cần dừng tập và làm ấm cho cơ thể ngay. | **1.2. T/luyện trong môi trường không khí lạnh.**  - Khi trời lạnh, cơ thể người thường nóng hơn môi trường xung quanh (dao động từ 36,5 – 370C) và sẽ loan tỏa nhiệt lượng sinh ra trong cơ bắp ra bên ngoài khi tập luyện. Điều này giúp cơ thể không bị nóng lên khi tập luyện kéo dài và hiệu suất tập luyện của tim mạch thường tốt hơn.  - Tập luyện trong môi trường không khí lạnh có thể giúp giảm cân nhanh hơn; tuy nhiên, nguy cơ xảy ra chấn thương nhiều hơn. |
| *- GV: Hãy cho biết ảnh hưởng của môi trường tự nhiên trong việc rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất như thế nào?*  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | - HS thảo luận các vấn đề:  + Quá trình trao đổi chất của cơ thể.  + Ảnh hưởng của dinh dĩnh đến quá trình tập luyện TDTT.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi thảo luận, các nhóm/tổ cử đại diện phát biểu. | **2. Tác dụng của dinh dưỡng trong rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.**  - Cơ thể luôn có qua trình trao đổi chất. Cơ thể phân giải các chất dinh dưỡng này và sử dụng sản phẩm của quá trình này để tạo ra năng lượng cho sự sống và phát triển.  - Khi tập luyện thể thao, chúng ta cần phải cung cấp đúng và đủ chất dinh dưỡng mà cơ thể cần. Vì vậy, khẩu phần ăn đầy đủ chất đường nhưng giàu chất xơ (như rau, củ, quả ..) rất quan trọng trong quá trình tiêu hóa, giúp nhu động ruột di chuyển thức ăn dể dàng hơn, từ đó đẩy nhanh quá trình tiêu hóa thức ăn, giảm tỉ lệ đường trong máu, hạn chế các bệnh liên quan đến tim mạch.  - Các chất cần cho cơ thể: Chất đường (Glucide); Chất đạm (Protein); Chất béo (Lipid); Vitamin và khoáng; Nước |
| **Hoạt động 3: Luyện tập** (10 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS củng cố kiến thức đã học thông qua các câu hỏi luyện tập.  **2. Nội dung:** Trả lời các câu hỏi trắc nghiệm liên quan đến bài học. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV ra các câu hỏi (trắc nghiệm) để HS thảo luận, trả lời.  + (Câu 1, 2, 3, kèm theo ở phần ghi chú)  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ thảo luận các câu hỏi do GV đề ra, sau đó đưa ra đáp án.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi thảo luận, các nhóm/tổ cử đại diện phát biểu. | - Đáp án:  + Câu 1: A  + Câu 2: B  + Câu 3: D |
| **Hoạt động 4: Vận dụng** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS vận dụng kiến thức đã học vào thực tiễn cuộc sống.  **2. Nội dung:** Trả lời các câu hỏi (trắc nghiệm) liên quan đến bài học. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV ra các câu hỏi (trắc nghiệm) để HS thảo luận, trả lời.  + (Câu 7 file kèm theo ở phần ghi chú)  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ thảo luận các câu hỏi do GV đề ra, sau đó đưa ra đáp án.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi thảo luận, các nhóm/tổ cử đại diện phát biểu. | - Đáp án:  + Câu 4: D |

D. RÚT KINH NGHIỆM.

1. Kết quả đạt được:

2. Hạn chế, tồn tại:

\* Ghi chú:

**Câu 1.** Nhịp thở của người trưởng thành (bình thường) bao nhiêu lần/1 phút?

**A. 16 – 18 lần/ 1 phút**  B. 16 – 30 lần/1 phút

C. 20 – 30 lần/1 phút D. 30 – 60 lần/1 phút

**Câu 2.** Trong tập luyện và thi đấu thể thao, bình quân lượng không khí cần thiết cần cho mỗi trên 1 phút là khoảng bao nhiêu (mỗi người có thể chêch lệch khác nhau nhưng không nhiều)?

A. 50 lít/ 1 phút **B. 100 lít/ 1 phút** C. 150 lít/1 phút D. 200 lít/1 phút

**Câu 3**. Trong tập luyện và thi đấu thể thao , nhiệt độ môi trường được xem là nắng nóng là bao nhiêu độ?

A. 100C B. 200C C. 300C **D. 340C**

**Câu 4:** Khẩu phần ăn đủ chất đường nhưng giàu chất xơ, thành phần thực phẩm đó có nguồn góc từ

A. Thịt đỏ B. Thịt heo C. Cá, tôm, mực **D. Rau, củ, quả**

**KẾ HOẠCH SỐ 2** (tiết PPCT 3 + 4)

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

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức

- HS hiểu được vai trò và tác dụng của môn Bóng chuyền đối với sự phát triển thể chất.

- HS thực hiện được kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay.

2. Về năng lực: HS biết tự chủ về học tập, biết phối hợp với nhóm để giải quyết vấn đề.

3. Về phẩm chất: Trung thực, chăm chỉ khi thực hiện nhiệm vụ được giao; có trách nhiệm với đồng đội khi tham gia học tập và biết giúp đỡ bạn học ...

B. THIẾT BỊ DẠY & HỌC – HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học; 6 quả bóng chuyền.

2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết, các dụng cụ hỗ trợ học tập ...

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS hiểu được vai trò của môn Bóng chuyền đối với sự phát triển thể chất.  **2. Nội dung:** Hãy cho biếtvai trò của môn Bóng chuyền đối với sự phát triển thể chất? | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để tập luyện, sinh hoạt, thảo luận, phát biểu theo nhóm/tổ. | ❷ *Thực hiện NVHT*  ***-*** Lớp trưởng: Tập hợp lớp; báo cáo sĩ số và tình hình sức khỏe HS của lớp cho GV. | - GV nắm được tình hình sức khỏe, tinh thần của HS. |
| *- GV: Hãy cho biết**vai trò của môn Bóng chuyền đối với sự phát triển thể chất?*  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | - HS các nhóm/tổ (xem SGK trang 9) thảo luận và báo cáo thảo luận.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi thảo luận, các nhóm/tổ phát biểu. | \* Khởi động tinh thần.  **- Đáp án: Mang tính giải trí và giáo dục cao, góp phần làm phong phú các hoạt động văn hóa**  **+ Là môn tập thể, giúp tăng cường sự đoàn kết, nêu cao tinh thần tập thể và ý thức tổ chức kỉ luật, rèn luyện cho người tập những đức tính quý báu như gan dạ, tính kiên trì, óc sáng tạo** |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV quan sát lớp trưởng hướng dẫn lớp khởi động.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhắc nhở, sửa sai cho HS; đồng thời động viên tinh thần học sinh, tạo không khí lớp học vui vẻ, năng động | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Lớp trưởng điều hành lớp khởi động  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Học sinh thả lỏng hít thở sau chuẩn bị cho tinh thần thỏa mái cho học tập. | \* Khởi động thể chất.  - Khởi động chung.  - Khởi động chuyên môn. |
| **Hoạt động 2: Kiến thức mới** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS thực hiện được kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay.  **2. Nội dung:** Kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV giới thiệu kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay.  - GV Thị phạm động tác mẫu, qua 3 bước:  - Bước 1: Làm nhanh.  - Bước 2: Làm chậm.  - Bước 3: Làm tổng hợp.  - Sau khi thực hiện động tác mẫu, GV nhắc những lỗi thường mắc phải trong quá trình tập luyện.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, làm rõ các ý kiến trao đổi và kết luận vấn đề trước khi triển khai tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS lắng nghe, quan sát GV thị phạm động tác mẫu  - HS trao đổi những nội dung chưa hiểu, chưa rõ để GV hướng dẫn thêm    ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp đồng loạt tập luyện theo sự hướng dẫn của GV | 1. Kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay.  \* Vận dụng cứu bóng trong các tình huống bóng rơi nhanh phía trước và xa tầm với.  - TTCB: Đứng trung bình hoặc thấp, chân rộng bằng vai, hai tay co tự nhiên, thân trên hơi ngã về trước.  - Thực hiện động tác: Bước một bước dài lên trước và khụy thấp gối, chân còn lại duỗi tự nhiên, thân người đỗ về trước đồng thời tay vươn về trước để đỡ bóng.  - Kết thúc: Đứng dậy, trở về TTCB. |
| **Hoạt động 3: Luyện tập** (50 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Học sinh luyện tập các kĩ thuật động tác, trò chơi vận động (rèn luyện thể lực, thi đấu)  **2. Nội dung:** Kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV hướng dẫn các bài tập bổ trợ và chia lớp thành 4 nhóm/tổ để tổ chức tập luyện.  + GV quan sát các nhóm/tổ tập luyện để kịp thời sửa sai, động viên tinh thần tập luyện cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, sửa sai cho các nhóm/tổ trong (hoặc sau) quá trình tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ về vị trí theo qui định dưới sự chỉ huy của nhóm trưởng để tập luyện.  - Hình thức tập luyện:  + Cá nhân: BT1, 2  + Cặp đôi: BT3  + Nhóm: BT3  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi tập luyện, các nhóm/tổ thực hiện đồng loạt dưới sự giám sát của giáo viên. | 1/ Bài tập hình thành kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay.  - Bài tập 1: **Tại chỗ thực hiện mô phỏng động tác nhoài người đỡ bóng:** Người tập thực hiện mô phỏng động tác nhoài người đỡ bóng theo lệnh của người chỉ huy.  - Bài tập 2: **Đi chậm kết hợp nhoài người đỡ bóng:** Người tập di chuyển chậm, kết hợp thực hiện mô phỏng động tác nhoài người đỡ bóng theo lệnh của người chỉ huy.  - 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, người đối diện nhoài người về trước để đỡ bóng. Sau đó nhiện vụ. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - Tổ chức trò chơi VĐ:  AI NHANH HƠN  - Dụng cụ: Bóng, còi, rổ.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, động viên tinh thần hs. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS tích cực tham gia trò chơi.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kĩ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | - Trò chơi bổ trợ động tác nhoài người đỡ bóng bằng một tay.  + Nội dung: Sách giáo khoa trang 19. |
| **Hoạt động 4: Vận dụng** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Giúp cho học sinh củng cố lại nội dung bài học  **2. Nội dung:** Kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV yêu cầu HS th/hiện kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS các nhóm/tổ cử đại diện thực hiện theo yêu cầu của GV  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi thảo luận, góp ý, các nhóm/tổ phát biểu. | - HS hiểu và thực hiện được kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay. |
| **Hoạt động 5: Kết thúc** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi, thỏa mái sau buổi tập; kiểm tra lại quá trình học tập.  **2. Nội dung:** Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu; nhận xét, đánh giá | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV cho HS thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài tập về nhà. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS thực hiện thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS lắng nghe nhận xét của GV để buổi học sau được tốt hơn | - Sau buổi học, tất cả học sinh nắm được những kiến thức đã học và biết vận dụng vào tập luyện và thi đấu.  - Sau buổi học, tất cả học sinh cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết. |

**KẾ HOẠCH SỐ 3**

**Bài: Kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay** (tiết PPCT 5 + 6)

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức

- HS hiểu được tác dụng của môn Bóng chuyền đối với sự phát triển thể chất.

- HS thực hiện được kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay.

2. Về năng lực: HS biết tự chủ về học tập, biết phối hợp với nhóm để giải quyết vấn đề.

3. Về phẩm chất: Trung thực, chăm chỉ khi thực hiện nhiệm vụ được giao; có trách nhiệm với đồng đội khi tham gia học tập và biết giúp đỡ bạn học ...

B. THIẾT BỊ DẠY & HỌC – HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học; 6 quả bóng chuyền.

2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết, các dụng cụ hỗ trợ học tập ...

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS hiểu được tác dụng của môn Bóng chuyền đối với sự phát triển thể chất  **2. Nội dung:** Hãy cho biếttác dụng của môn Bóng chuyền đối với sự phát triển thể chất? | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để tập luyện, sinh hoạt, thảo luận, phát biểu theo nhóm/tổ. | ❷ *Thực hiện NVHT*  ***-*** Lớp trưởng: Tập hợp lớp; báo cáo sĩ số và tình hình sức khỏe HS của lớp cho GV. | - GV nắm được tình hình sức khỏe, tinh thần của HS. |
| *- GV: Hãy cho biết**tác dụng của môn Bóng chuyền đối với sự phát triển thể chất?*  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | - HS các nhóm/tổ (xem SGK trang 10) thảo luận và báo cáo thảo luận.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi thảo luận, các nhóm/tổ phát biểu. | \* Khởi động tinh thần.  **- Đáp án:** Thông qua việc tham gia tập luyện và thi đấu bóng chuyền sẽ giúp cải thiện được các hệ thống chức năng của cơ thể, phát triển thể chất toàn diện. Các cơ quan được phát triển như: Hệ vận động, hệ tuần hoàn, hệ thần kinh, hệ hô hấp, và hệ tiêu hóa, bài tiết… |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV quan sát lớp trưởng hướng dẫn lớp khởi động.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhắc nhở, sửa sai cho HS; đồng thời động viên tinh thần học sinh, tạo không khí lớp học vui vẻ, năng động … | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Lớp trưởng điều hành lớp khởi động  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Học sinh thả lỏng hít thở sau chuẩn bị cho tinh thần thỏa mái cho học tập. | \* Khởi động thể chất.  - Khởi động chung.  - Khởi động chuyên môn. |
| **Hoạt động 2: Kiến thức mới** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS thực hiện được kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay.  **2. Nội dung:** Kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV giới thiệu kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay.  - GV Thị phạm động tác mẫu, qua 3 bước:  - Bước 1: Làm nhanh.  - Bước 2: Làm chậm.  - Bước 3: Làm tổng hợp.  - Sau khi thực hiện đ/tác mẫu, GV nhắc những lỗi thường mắc phải trong quá trình tập luyện.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, làm rõ các ý kiến trao đổi và kết luận vấn đề trước khi triển khai tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS lắng nghe, quan sát GV thị phạm động tác mẫu.  - HS trao đổi những nội dung chưa hiểu, chưa rõ để GV hướng dẫn thêm.    ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp đồng loạt tập luyện theo sự hướng dẫn của GV | 1. Kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay.  \* Vận dụng cứu bóng trong các tình huống bóng rơi nhanh phía trước và xa tầm với.  - TTCB: Đứng trung bình hoặc thấp, chân rộng bằng vai, hai tay co tự nhiên, thân trên hơi ngã về trước.  - Thực hiện động tác: Bước một bước dài lên trước và khụy thấp gối, chân còn lại duỗi tự nhiên, thân người đỗ về trước đồng thời tay vươn về trước để đỡ bóng.  - Kết thúc: Đứng dậy, trở về TTCB. |
| **Hoạt động 3: Luyện tập** (50 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Học sinh luyện tập các kĩ thuật động tác, trò chơi vận động (rèn luyện thể lực, thi đấu)  **2. Nội dung:** Kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV hướng dẫn các bài tập bổ trợ và chia lớp thành 4 nhóm/tổ để tổ chức tập luyện.  + GV quan sát các nhóm/tổ tập luyện để kịp thời sửa sai, động viên tinh thần tập luyện cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, sửa sai cho các nhóm/tổ trong (hoặc sau) quá trình tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ về vị trí theo qui định dưới sự chỉ huy của nhóm trưởng để tập luyện.  - Hình thức tập luyện:  + Cá nhân: BT1,  + Cặp đôi: BT3  + Nhóm: BT2  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi tập luyện, các nhóm/tổ thực hiện đồng loạt dưới sự giám sát của giáo viên. | 1/ Bài tập hình thành kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay, củng cố bước di chuyển.  - Bài tập 1: **Di chuyển về phía trước:** Người tập sử dụng các bước di chuyển (bước thường, bước lướt),thực hiện di chuyển tiến 10 – 15m.  - Bài tập 2: **Di chuyển ngang chạm vật:** Người tập đứng tại vạch quy định, thực hiện đ/tác di chuyển bằng bước lướt sang ngang hai bên chạm vào cọc đặt cách nhau 3 – 4 m.  - 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 nhoài người về trước để đỡ bóng (Sau đó đổi nhiện vụ) |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - Tổ chức trò chơi VĐ:  AI NHANH HƠN  - Dụng cụ: Bóng, còi, rổ.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, động viên tinh thần của HS. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS tích cực tham gia trò chơi.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kĩ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | - Trò chơi bổ trợ động tác nhoài người đỡ bóng bằng một tay.  + Nội dung: Sách giáo khoa trang 19. |
| **Hoạt động 4: Vận dụng** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Giúp cho học sinh củng cố lại nội dung bài học  **2. Nội dung:** Kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV yêu cầu HS th/hiện kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS các nhóm/tổ cử đại diện thực hiện theo yêu cầu của GV  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi thảo luận, góp ý, các nhóm/tổ phát biểu. | - HS hiểu và thực hiện được kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay. |
| **Hoạt động 5: Kết thúc** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi, thỏa mái sau buổi tập; kiểm tra lại quá trình học tập.  **2. Nội dung:** Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu; nhận xét, đánh giá | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV cho HS thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài tập về nhà. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS thực hiện thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS lắng nghe nhận xét của GV để buổi học sau được tốt hơn | - Sau buổi học, tất cả học sinh nắm được những kiến thức đã học và biết vận dụng vào tập luyện và thi đấu.  - Sau buổi học, tất cả học sinh cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết. |

D. RÚT KINH NGHIỆM.

**KẾ HOẠCH SỐ 4** (Tiết 7 + 8)

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

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức

- HS hiểu được một số điều luật trong thi đấu bóng chuyền.

- HS thực hiện được kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay.

2. Về năng lực: HS biết tự chủ về học tập, biết phối hợp với nhóm để giải quyết vấn đề.

3. Về phẩm chất: Trung thực, chăm chỉ khi thực hiện nhiệm vụ được giao; có trách nhiệm với đồng đội khi tham gia học tập và biết giúp đỡ bạn học ...

B. THIẾT BỊ DẠY & HỌC – HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học; 6 quả bóng chuyền.

2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết, các dụng cụ hỗ trợ học tập ...

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS hiểu được một số điều luật trong thi đấu bóng chuyền.  **2. Nội dung:** Hãy cho biếtsố lần ngừng hợp lệ trong một hiệp thi đấu bóng chuyền? | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để tập luyện, sinh hoạt, thảo luận, phát biểu theo nhóm/tổ. | ❷ *Thực hiện NVHT*  ***-*** Lớp trưởng: Tập hợp lớp; báo cáo sĩ số và tình hình sức khỏe HS của lớp cho GV. | - GV nắm được tình hình sức khỏe, tinh thần của HS. |
| *- GV: Hãy cho biết**số lần ngừng hợp lệ trong một hiệp thi đấu bóng chuyền?*  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | - HS các nhóm/tổ (xem SGK trang 12) thảo luận và báo cáo thảo luận.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi thảo luận, các nhóm/tổ phát biểu. | \* Khởi động tinh thần.  + 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 HLV trưởng vắng mặt) mới được phép xin ngừng trận đấu.  + Thời gian hội ý bình thường dài 30 giây. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV quan sát lớp trưởng hướng dẫn lớp khởi động.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhắc nhở, sửa sai cho HS; đồng thời động viên tinh thần học sinh, tạo không khí lớp học vui vẻ, năng động… | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Lớp trưởng điều hành lớp khởi động  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Học sinh thả lỏng hít thở sau chuẩn bị cho tinh thần thỏa mái cho học tập. | \* Khởi động thể chất.  - Khởi động chung.  - Khởi động chuyên môn. |
| **Hoạt động 2: Kiến thức mới** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS thực hiện được kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay.  **2. Nội dung:** Kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV giới thiệu kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay.  - GV Thị phạm động tác mẫu, qua 3 bước:  - Bước 1: Làm nhanh.  - Bước 2: Làm chậm.  - Bước 3: Làm tổng hợp.  - Sau khi thực hiện đ/tác mẫu, GV nhắc những lỗi thường mắc phải trong quá trình tập luyện.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, làm rõ các ý kiến trao đổi và kết luận vấn đề trước khi triển khai tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS lắng nghe, quan sát GV thị phạm đ/tác mẫu.  - HS trao đổi những nội dung chưa hiểu, chưa rõ để GV hướng dẫn thêm.    ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp đồng loạt tập luyện theo sự hướng dẫn của GV | 1. Kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay.  \* Vận dụng cứu bóng trong các tình huống bóng rơi nhanh phía trước và xa tầm với.  - TTCB: Đứng trung bình hoặc thấp, chân rộng bằng vai, hai tay co tự nhiên, thân trên hơi ngã về trước.  - Thực hiện động tác: Bước một bước dài lên trước và khụy thấp gối, chân còn lại duỗi tự nhiên, thân người đỗ về trước đồng thời tay vươn về trước để đỡ bóng.  - Kết thúc: Đứng dậy, trở về TTCB. |
| **Hoạt động 3: Luyện tập** (50 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Học sinh luyện tập các kĩ thuật động tác, trò chơi vận động (rèn luyện thể lực, thi đấu)  **2. Nội dung:** Kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV hướng dẫn các bài tập bổ trợ và chia lớp thành 4 nhóm/tổ để tổ chức tập luyện.  + GV quan sát các nhóm/tổ tập luyện để kịp thời sửa sai, động viên tinh thần tập luyện cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, sửa sai cho các nhóm/tổ trong (hoặc sau) quá trình tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ về vị trí theo qui định dưới sự chỉ huy của nhóm trưởng để tập luyện.  - Hình thức tập luyện:  + Cặp đôi: BT1  + Nhóm: BT2, 3  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi tập luyện, các nhóm/tổ thực hiện đồng loạt dưới sự giám sát của giáo viên. | 1/ Bài tập hình thành kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay, củng cố các bước d/chuyển  - Bài tập 1: **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 nhoài người về trước để đỡ bóng (Sau đó đổi nhiện vụ)  - Bài tập 2: **Di chuyển liên hoàn:** Đứng tại vạch cuối sân, thực hiện di chuyển bước lướt đến vạch giữa sân rồi vòng trái đồng thời thay đổi bước di chuyển (ngang hoặc chéo)  - Bài tập 3: **Di chuyển bắt bóng:** Hai người đứng đối diện nhau #6m, một người tung bóng lần lược sang bên trái, phải, trước, sau người đối diện bắt bóng (sau đó đổi nhiệm vụ) |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - Tổ chức trò chơi VĐ:  AI NHANH HƠN  - Dụng cụ: Bóng, còi, rổ.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, động viên tinh thần của HS. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS tích cực tham gia trò chơi.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kĩ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | - Trò chơi bổ trợ động tác nhoài người đỡ bóng bằng một tay.  + Nội dung: Sách giáo khoa trang 19. |
| **Hoạt động 4: Vận dụng** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Giúp cho học sinh củng cố lại nội dung bài học  **2. Nội dung:** Kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV yêu cầu HS th/hiện kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS các nhóm/tổ cử đại diện thực hiện theo yêu cầu của GV  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi thảo luận, góp ý, các nhóm/tổ phát biểu. | - HS hiểu và thực hiện được kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay. |
| **Hoạt động 5: Kết thúc** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi, thỏa mái sau buổi tập; kiểm tra lại quá trình học tập.  **2. Nội dung:** Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu; nhận xét, đánh giá | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV cho HS thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài tập về nhà. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS thực hiện thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS lắng nghe nhận xét của GV để buổi học sau được tốt hơn | - Sau buổi học, tất cả học sinh nắm được những kiến thức đã học và biết vận dụng vào tập luyện và thi đấu.  - Sau buổi học, tất cả học sinh cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết. |

**KẾ HOẠCH SỐ 5**

**Bài: Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu** (tiết PPCT 9 + 10)

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức

- HS hiểu được một số điều luật trong thi đấu bóng chuyền.

- HS thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.

2. Về năng lực: HS biết tự chủ về học tập, biết phối hợp với nhóm để giải quyết vấn đề.

3. Về phẩm chất: Trung thực, chăm chỉ khi thực hiện nhiệm vụ được giao; có trách nhiệm với đồng đội khi tham gia học tập và biết giúp đỡ bạn học ...

B. THIẾT BỊ DẠY & HỌC – HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học; 6 quả bóng chuyền.

2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết, các dụng cụ hỗ trợ học tập ...

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS hiểu được một số điều luật trong thi đấu bóng chuyền.  **2. Nội dung:** Hãy cho biếtgiới hạn của việc thay người trong thi đấu bóng chuyền? | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để tập luyện, sinh hoạt, thảo luận, phát biểu theo nhóm/tổ. | ❷ *Thực hiện NVHT*  ***-*** Lớp trưởng: Tập hợp lớp; báo cáo sĩ số và tình hình sức khỏe HS của lớp cho GV. | - GV nắm được tình hình sức khỏe, tinh thần của HS. |
| *- GV: Hãy cho biết**giới hạn của việc thay người trong thi đấu bóng chuyền?*  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | - HS các nhóm/tổ (xem SGK trang 12) thảo luận và báo cáo thảo luận.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi thảo luận, các nhóm/tổ phát biểu. | \* Khởi động tinh thần.  - Một VĐV của đội hình chính thức có thể được thay thế ra sân và lại thay vào sân một hiệp 1 lần và phải đúng vị trí đăng kí ban đầu.  - Một VĐV dự bị được vào sân thay cho VĐV chính thức một hiệp 1 lần và chỉ được thay ra bằng chính VĐV chính thức. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV quan sát lớp trưởng hướng dẫn lớp khởi động.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhắc nhở, sửa sai cho HS; đồng thời động viên tinh thần học sinh, tạo không khí lớp học vui vẻ, năng động… | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Lớp trưởng điều hành lớp khởi động  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Học sinh thả lỏng hít thở sau chuẩn bị cho tinh thần thỏa mái cho học tập. | \* Khởi động thể chất.  - Khởi động chung.  - Khởi động chuyên môn. |
| **Hoạt động 2: Kiến thức mới** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.  **2. Nội dung:** Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV giới thiệu kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.  - GV Thị phạm động tác mẫu, qua 3 bước:  - Bước 1: Làm nhanh.  - Bước 2: Làm chậm.  - Bước 3: Làm tổng hợp.  - Sau khi thực hiện đ/tác mẫu, GV nhắc những lỗi thường mắc phải trong quá trình tập luyện.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, làm rõ các ý kiến trao đổi và kết luận vấn đề trước khi triển khai tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS lắng nghe, quan sát GV thị phạm đ/tác mẫu.  - HS trao đổi những nội dung chưa hiểu, chưa rõ để GV hướng dẫn thêm.    ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp đồng loạt tập luyện theo sự hướng dẫn của GV | 1. Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.  \* Thường đượng chuyền hai sử dụng nhằm thay đổi hướng tấn công.  - TTCB: Đứng tư thế trung bình hoặc thấp. Chân rộng bằng vai, tay co tự nhiên.  - THĐT: 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 khi hai chân duỗi mạnh ở khớp gối kết hợp hơi ngã người về sau, đồng thời hai tay đưa lên cao và duỗi mạnh ở khớp khuỷu.  - Kết thúc: Khi bóng rời tay, thân người và tay tiếp tục vươn duỗi hết ra sau theo hướng bóng. |
| **Hoạt động 3: Luyện tập** (50 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Học sinh luyện tập các kĩ thuật động tác, trò chơi vận động (rèn luyện thể lực, thi đấu)  **2. Nội dung:** Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV hướng dẫn các bài tập bổ trợ và chia lớp thành 4 nhóm/tổ để tổ chức tập luyện.  + GV quan sát các nhóm/tổ tập luyện để kịp thời sửa sai, động viên tinh thần tập luyện cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, sửa sai cho các nhóm/tổ trong (hoặc sau) quá trình tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ về vị trí theo qui định dưới sự chỉ huy của nhóm trưởng để tập luyện.  - Hình thức tập luyện:  + Cá nhân: BT1, 2  + Cặp đôi: BT1, 3  + Nhóm: BT2, 3  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi tập luyện, các nhóm/tổ thực hiện đồng loạt dưới sự giám sát của giáo viên. | 1/ Bài tập hình thành kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.  - Bài tập 1: **Tại chỗ mô phỏng động tác:** Cả lớp thực hiện theo hướng dẫn của GV; sau đó từng người tự nghiên cứu.  - Bài tập 2: **Tại chỗ tung bắt bóng:** Tự tung bóng lên cao, đồng thời ngả người ra sau tiếp xúc bóng trên đỉnh đầu.  - Bài tập 3: **Tung – chuyền bóng cao tay sau đầu:** Nhóm 3 HS đứng thành hàng, bạn đầu hàng đứng đối diện tung bóng cho bạn ở giữa để chuyền bóng cao tay sau đầu cho bạn phía sau bắt bóng và người sau tiếp tục chuyền bóng cho bạn đầu hàng thực hiện lần tiếp theo … |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - Tổ chức trò chơi VĐ: ĐỪNG LÀM RƠI BÓNG  - Dụng cụ: Bóng  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, động viên tinh thần của HS. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS tích cực tham gia trò chơi.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kĩ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | - Trò chơi bổ trợ động tác kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.  + Nội dung: Sách giáo khoa trang 21. |
| **Hoạt động 4: Vận dụng** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Giúp cho học sinh củng cố lại nội dung bài học  **2. Nội dung:** Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV yêu cầu HS th/hiện kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS các nhóm/tổ cử đại diện thực hiện theo yêu cầu của GV  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi thảo luận, góp ý, các nhóm/tổ phát biểu. | - HS hiểu và thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu. |
| **Hoạt động 5: Kết thúc** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi, thỏa mái sau buổi tập; kiểm tra lại quá trình học tập.  **2. Nội dung:** Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu; nhận xét, đánh giá | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV cho HS thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài tập về nhà. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS thực hiện thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS lắng nghe nhận xét của GV để buổi học sau được tốt hơn | - Sau buổi học, tất cả học sinh nắm được những kiến thức đã học và biết vận dụng vào tập luyện và thi đấu.  - Sau buổi học, tất cả học sinh cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết. |

D. RÚT KINH NGHIỆM.

**KẾ HOẠCH SỐ 6** (Tiết 11 + 12)

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

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức

- HS hiểu được một số điều luật trong thi đấu bóng chuyền.

- HS thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.

2. Về năng lực: HS biết tự chủ về học tập, biết phối hợp với nhóm để giải quyết vấn đề.

3. Về phẩm chất: Trung thực, chăm chỉ khi thực hiện nhiệm vụ được giao; có trách nhiệm với đồng đội khi tham gia học tập và biết giúp đỡ bạn học ...

B. THIẾT BỊ DẠY & HỌC – HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học; 6 quả bóng chuyền.

2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết, các dụng cụ hỗ trợ học tập ...

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS hiểu được một số điều luật trong thi đấu bóng chuyền.  **2. Nội dung:** Hãy cho biếtmột số hình thức trì hoãn trận đấu trong thi đấu bóng chuyền? | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để tập luyện, sinh hoạt, thảo luận, phát biểu theo nhóm/tổ. | ❷ *Thực hiện NVHT*  ***-*** Lớp trưởng: Tập hợp lớp; báo cáo sĩ số và tình hình sức khỏe HS của lớp cho GV. | - GV nắm được tình hình sức khỏe, tinh thần của HS. |
| *- GV: Hãy cho biết**một số hình thức trì hoãn trận đấu trong thi đấu bóng chuyền?*  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | - HS các nhóm/tổ (xem SGK trang 12) thảo luận và báo cáo thảo luận.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi thảo luận, các nhóm/tổ phát biểu. | \* Khởi động tinh thần.  - Hành động không đúng của một đội cố tình kéo dại trận đấu là lỗi trì hoãn trận đấu gồm các trường hợp sau đây: 1/ Thường xuyên trì hoãn các lần ngừng giữ hai pha bóng; 2/ Kéo dài các lần tạm ngừng sau khi đã có hiệu lệnh tiếp tục trận đấu; 3/ Thay người không đúng luật; 4/ Tái phạm đề nghị không hợp lệ; 5/ Trì hoãn trận đấu bởi một thành viên của đội. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV quan sát lớp trưởng hướng dẫn lớp khởi động.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhắc nhở, sửa sai cho HS; đồng thời động viên tinh thần học sinh, tạo không khí lớp học vui vẻ, năng động… | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Lớp trưởng điều hành lớp khởi động  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Học sinh thả lỏng hít thở sau chuẩn bị cho tinh thần thỏa mái cho học tập. | \* Khởi động thể chất.  - Khởi động chung.  - Khởi động chuyên môn. |
| **Hoạt động 2: Kiến thức mới** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.  **2. Nội dung:** Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV giới thiệu kĩ thuật ch/bóng cao tay sau đầu.  - GV Thị phạm động tác mẫu, qua 3 bước:  - Bước 1: Làm nhanh.  - Bước 2: Làm chậm.  - Bước 3: Làm tổng hợp.  - Sau khi thực hiện đ/tác mẫu, GV nhắc những lỗi thường mắc phải trong quá trình tập luyện.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, làm rõ các ý kiến trao đổi và kết luận vấn đề trước khi triển khai tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS lắng nghe, quan sát GV thị phạm đ/tác mẫu.  - HS trao đổi những nội dung chưa hiểu, chưa rõ để GV hướng dẫn thêm.    ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp đồng loạt tập luyện theo sự hướng dẫn của GV | 1. Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.  \* Thường đượng chuyền hai sử dụng nhằm thay đổi hướng tấn công.  - TTCB: Đứng tư thế trung bình hoặc thấp. Chân rộng bằng vai, tay co tự nhiên.  - THĐT: 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 khi hai chân duỗi mạnh ở khớp gối kết hợp hơi ngã người về sau, đồng thời hai tay đưa lên cao và duỗi mạnh ở khớp khuỷu.  - Kết thúc: Khi bóng rời tay, thân người và tay tiếp tục vươn duỗi hết ra sau theo hướng bóng. |
| **Hoạt động 3: Luyện tập** (50 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Học sinh luyện tập các kĩ thuật động tác, trò chơi vận động (rèn luyện thể lực, thi đấu)  **2. Nội dung:** Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV hướng dẫn các bài tập bổ trợ và chia lớp thành 4 nhóm/tổ để tổ chức tập luyện.  + GV quan sát các nhóm/tổ tập luyện để kịp thời sửa sai, động viên tinh thần tập luyện cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, sửa sai cho các nhóm/tổ trong (hoặc sau) quá trình tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ về vị trí theo qui định dưới sự chỉ huy của nhóm trưởng để tập luyện.  - Hình thức tập luyện:  + Cá nhân: BT1, 2  + Cặp đôi: BT1, 3  + Nhóm: BT2, 3  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi tập luyện, các nhóm/tổ thực hiện đồng loạt dưới sự giám sát của giáo viên. | 1/ Bài tập hình thành kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.  - Bài tập 1: **Tại chỗ mô phỏng động tác:** Cả lớp thực hiện theo hướng dẫn của GV; sau đó từng người tự nghiên cứu.  - Bài tập 2: **Tại chỗ tung bắt bóng:** Tự tung bóng lên cao, đồng thời ngả người ra sau tiếp xúc bóng trên đỉnh đầu.  - Bài tập 3: **Tung – chuyền bóng cao tay sau đầu:** Nhóm 3 HS đứng thành hàng, bạn đầu hàng đứng đối diện tung bóng cho bạn ở giữa để chuyền bóng cao tay sau đầu cho bạn phía sau bắt bóng và người sau tiếp tục chuyền bóng cho bạn đầu hàng thực hiện lần tiếp theo … |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - Tổ chức trò chơi VĐ: ĐỪNG LÀM RƠI BÓNG  - Dụng cụ: Bóng  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, động viên tinh thần của HS. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS tích cực tham gia trò chơi.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kĩ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | - Trò chơi bổ trợ động tác kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.  + Nội dung: Sách giáo khoa trang 21. |
| **Hoạt động 4: Vận dụng** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Giúp cho học sinh củng cố lại nội dung bài học  **2. Nội dung:** Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV yêu cầu HS th/hiện kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS các nhóm/tổ cử đại diện thực hiện theo yêu cầu của GV  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi thảo luận, góp ý, các nhóm/tổ phát biểu. | - HS hiểu và thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu. |
| **Hoạt động 5: Kết thúc** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi, thỏa mái sau buổi tập; kiểm tra lại quá trình học tập.  **2. Nội dung:** Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu; nhận xét, đánh giá | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV cho HS thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài tập về nhà. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS thực hiện thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS lắng nghe nhận xét của GV để buổi học sau được tốt hơn | - Sau buổi học, tất cả học sinh nắm được những kiến thức đã học và biết vận dụng vào tập luyện và thi đấu.  - Sau buổi học, tất cả học sinh cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết. |

**KẾ HOẠCH SỐ 7** (Tiết 13 + 14)

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

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức

- HS hiểu được một số điều luật trong thi đấu bóng chuyền.

- HS thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.

2. Về năng lực: HS biết tự chủ về học tập, biết phối hợp với nhóm để giải quyết vấn đề.

3. Về phẩm chất: Trung thực, chăm chỉ khi thực hiện nhiệm vụ được giao; có trách nhiệm với đồng đội khi tham gia học tập và biết giúp đỡ bạn học ...

B. THIẾT BỊ DẠY & HỌC – HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học; 6 quả bóng chuyền.

2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết, các dụng cụ hỗ trợ học tập ...

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS hiểu được một số điều luật trong thi đấu bóng chuyền.  **2. Nội dung:** Hãy cho biếtmột số hình thức PHẠT vì trì hoãn trận đấu trong thi đấu bóng chuyền? | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để tập luyện, sinh hoạt, thảo luận, phát biểu theo nhóm/tổ. | ❷ *Thực hiện NVHT*  ***-*** Lớp trưởng: Tập hợp lớp; báo cáo sĩ số và tình hình sức khỏe HS của lớp cho GV. | - GV nắm được tình hình sức khỏe, tinh thần của HS. |
| *- GV: Hãy cho biết**một số hình thức PHẠT vì trì hoãn trận đấu trong thi đấu bóng chuyền?*  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | - HS các nhóm/tổ (xem SGK trang 12) thảo luận và báo cáo thảo luận.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi thảo luận, các nhóm/tổ phát biểu. | \* Khởi động tinh thần.  - Cảnh cáo lỗi trì hoãn hoặc “Phạt lỗi trì hoãn” được tính cho cả đội.  - Thanh viên của đội phạm lỗi trì hoãn đầu tiên bị phạt “Cảnh cáo” trì hoãn trận đấu.  - Bất cứ thành viên nào của đội trong trận đấu phạm lỗi trì hoãn lần thứ hai và những lần tiếp theo với bất kì hình thức nào đều bị phạm lỗi (1 điểm và quyền phát bóng cho đối phương). |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV quan sát lớp trưởng hướng dẫn lớp khởi động.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhắc nhở, sửa sai cho HS; đồng thời động viên tinh thần học sinh, tạo không khí lớp học vui vẻ, năng động… | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Lớp trưởng điều hành lớp khởi động  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Học sinh thả lỏng hít thở sau chuẩn bị cho tinh thần thỏa mái cho học tập. | \* Khởi động thể chất.  - Khởi động chung.  - Khởi động chuyên môn. |
| **Hoạt động 2: Kiến thức mới** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.  **2. Nội dung:** Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV giới thiệu kĩ thuật ch/bóng cao tay sau đầu.  - GV Thị phạm động tác mẫu, qua 3 bước:  - Bước 1: Làm nhanh.  - Bước 2: Làm chậm.  - Bước 3: Làm tổng hợp.  - Sau khi thực hiện đ/tác mẫu, GV nhắc những lỗi thường mắc phải trong quá trình tập luyện.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, làm rõ các ý kiến trao đổi và kết luận vấn đề trước khi triển khai tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS lắng nghe, quan sát GV thị phạm đ/tác mẫu.  - HS trao đổi những nội dung chưa hiểu, chưa rõ để GV hướng dẫn thêm.    ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp đồng loạt tập luyện theo sự hướng dẫn của GV | 1. Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.  \* Thường đượng chuyền hai sử dụng nhằm thay đổi hướng tấn công.  - TTCB: Đứng tư thế trung bình hoặc thấp. Chân rộng bằng vai, tay co tự nhiên.  - THĐT: 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 khi hai chân duỗi mạnh ở khớp gối kết hợp hơi ngã người về sau, đồng thời hai tay đưa lên cao và duỗi mạnh ở khớp khuỷu.  - Kết thúc: Khi bóng rời tay, thân người và tay tiếp tục vươn duỗi hết ra sau theo hướng bóng. |
| **Hoạt động 3: Luyện tập** (50 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Học sinh luyện tập các kĩ thuật động tác, trò chơi vận động (rèn luyện thể lực, thi đấu)  **2. Nội dung:** Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV hướng dẫn các bài tập bổ trợ và chia lớp thành 4 nhóm/tổ để tổ chức tập luyện.  + GV quan sát các nhóm/tổ tập luyện để kịp thời sửa sai, động viên tinh thần tập luyện cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, sửa sai cho các nhóm/tổ trong (hoặc sau) quá trình tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ về vị trí theo qui định dưới sự chỉ huy của nhóm trưởng để tập luyện.  - Hình thức tập luyện:  + Cá nhân:  + Cặp đôi: BT 1  + Nhóm: BT2, 3  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi tập luyện, các nhóm/tổ thực hiện đồng loạt dưới sự giám sát của giáo viên. | 1/ Bài tập hình thành kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.  - Bài tập 1: **Phối hợp di chuyển chuyền bóng:** Người tập di chuyển tiến lùi liên tục và chuyền bóng cao tay sau đầu do bạn tập tung bóng.  - Bài tập 2: **Chuyền bóng 3 người:** Đứng hàng dọc, người đầu hàng ch/bóng cao tay cho người giữa, bạn này ch/bóng cao tay sau đầu cho bạn phía sau, bạn sau ch/bóng cao tay trước mặt cho bạn đầu hàng … và lặp lại.  - Bài tập 3: **Chuyền bóng tới vị trí quy định:** Bạn cùng tập đứng vị trí số 6 tung bóng cho người tập ch/bóng sau đầu về vị trí số 2 và số 4 (phối hợp đập bóng, nếu có). |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - Tổ chức trò chơi VĐ: CH/BÓNG SAU ĐẦU  - Dụng cụ: Bóng  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, động viên tinh thần của HS. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS tích cực tham gia trò chơi.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kĩ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | - Trò chơi bổ trợ động tác kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.  + Nội dung: Sách giáo khoa trang 24. |
| **Hoạt động 4: Vận dụng** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Giúp cho học sinh củng cố lại nội dung bài học  **2. Nội dung:** Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV yêu cầu HS th/hiện kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS các nhóm/tổ cử đại diện thực hiện theo yêu cầu của GV  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi thảo luận, góp ý, các nhóm/tổ phát biểu. | - HS hiểu và thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu. |
| **Hoạt động 5: Kết thúc** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi, thỏa mái sau buổi tập; kiểm tra lại quá trình học tập.  **2. Nội dung:** Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu; nhận xét, đánh giá | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV cho HS thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài tập về nhà. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS thực hiện thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS lắng nghe nhận xét của GV để buổi học sau được tốt hơn | - Sau buổi học, tất cả học sinh nắm được những kiến thức đã học và biết vận dụng vào tập luyện và thi đấu.  - Sau buổi học, tất cả học sinh cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết. |

**KẾ HOẠCH SỐ 8** (Tiết 15 + 16)

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

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức

- HS hiểu được một số điều luật trong thi đấu bóng chuyền.

- HS thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.

2. Về năng lực: HS biết tự chủ về học tập, biết phối hợp với nhóm để giải quyết vấn đề.

3. Về phẩm chất: Trung thực, chăm chỉ khi thực hiện nhiệm vụ được giao; có trách nhiệm với đồng đội khi tham gia học tập và biết giúp đỡ bạn học ...

B. THIẾT BỊ DẠY & HỌC – HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học; 6 quả bóng chuyền.

2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết, các dụng cụ hỗ trợ học tập ...

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS hiểu được một số điều luật trong thi đấu bóng chuyền.  **2. Nội dung:** Hãy cho biếtnghỉ giữa quãng và đổi sân trong thi đấu bóng chuyền? | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để tập luyện, sinh hoạt, thảo luận, phát biểu theo nhóm/tổ. | ❷ *Thực hiện NVHT*  ***-*** Lớp trưởng: Tập hợp lớp; báo cáo sĩ số và tình hình sức khỏe HS của lớp cho GV. | - GV nắm được tình hình sức khỏe, tinh thần của HS. |
| *- GV: Hãy cho biết**nghỉ giữa quãng và đổi sân trong thi đấu bóng chuyền?*  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | - HS các nhóm/tổ (xem SGK trang 13) thảo luận và báo cáo thảo luận.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi thảo luận, các nhóm/tổ phát biểu. | \* Khởi động tinh thần.  **- Thời gian nghỉ giữa các hiệp kéo dài 3 phút. Trong thời gian đó tiến hành đổi sân và ghi nhận đội hình đăng kí của đội vào biên bản.**  **- Sau mỗi hiệp, các đội đổi sân. Ở hiệp quyêt thắng, khi một đội được 8 điểm, hai đội phải đổi sân.** |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV quan sát lớp trưởng hướng dẫn lớp khởi động.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhắc nhở, sửa sai cho HS; đồng thời động viên tinh thần học sinh, tạo không khí lớp học vui vẻ, năng động… | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Lớp trưởng điều hành lớp khởi động  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Học sinh thả lỏng hít thở sau chuẩn bị cho tinh thần thỏa mái cho học tập. | \* Khởi động thể chất.  - Khởi động chung.  - Khởi động chuyên môn. |
| **Hoạt động 2: Kiến thức mới** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.  **2. Nội dung:** Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV giới thiệu kĩ thuật ch/bóng cao tay sau đầu.  - GV Thị phạm động tác mẫu, qua 3 bước:  - Bước 1: Làm nhanh.  - Bước 2: Làm chậm.  - Bước 3: Làm tổng hợp.  - Sau khi thực hiện đ/tác mẫu, GV nhắc những lỗi thường mắc phải trong quá trình tập luyện.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, làm rõ các ý kiến trao đổi và kết luận vấn đề trước khi triển khai tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS lắng nghe, quan sát GV thị phạm đ/tác mẫu.  - HS trao đổi những nội dung chưa hiểu, chưa rõ để GV hướng dẫn thêm.    ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp đồng loạt tập luyện theo sự hướng dẫn của GV | 1. Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.  \* Thường đượng chuyền hai sử dụng nhằm thay đổi hướng tấn công.  - TTCB: Đứng tư thế trung bình hoặc thấp. Chân rộng bằng vai, tay co tự nhiên.  - THĐT: 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 khi hai chân duỗi mạnh ở khớp gối kết hợp hơi ngã người về sau, đồng thời hai tay đưa lên cao và duỗi mạnh ở khớp khuỷu.  - Kết thúc: Khi bóng rời tay, thân người và tay tiếp tục vươn duỗi hết ra sau theo hướng bóng. |
| **Hoạt động 3: Luyện tập** (50 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Học sinh luyện tập các kĩ thuật động tác, trò chơi vận động (rèn luyện thể lực, thi đấu)  **2. Nội dung:** Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV hướng dẫn các bài tập bổ trợ và chia lớp thành 4 nhóm/tổ để tổ chức tập luyện.  + GV quan sát các nhóm/tổ tập luyện để kịp thời sửa sai, động viên tinh thần tập luyện cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, sửa sai cho các nhóm/tổ trong (hoặc sau) quá trình tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ về vị trí theo qui định dưới sự chỉ huy của nhóm trưởng để tập luyện.  - Hình thức tập luyện:  + Cá nhân:  + Cặp đôi: BT 1  + Nhóm: BT2, 3  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi tập luyện, các nhóm/tổ thực hiện đồng loạt dưới sự giám sát của giáo viên. | 1/ Bài tập hình thành kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.  - Bài tập 1: **Phối hợp di chuyển chuyền bóng:** Người tập di chuyển tiến lùi liên tục và chuyền bóng cao tay sau đầu do bạn tập tung bóng.  - Bài tập 2: **Chuyền bóng 3 người:** Đứng hàng dọc, người đầu hàng ch/bóng cao tay cho người giữa, bạn này ch/bóng cao tay sau đầu cho bạn phía sau, bạn sau ch/bóng cao tay trước mặt cho bạn đầu hàng … và lặp lại.  - Bài tập 3: **Chuyền bóng tới vị trí quy định:** Bạn cùng tập đứng vị trí số 6 tung bóng cho người tập ch/bóng sau đầu về vị trí số 2 và số 4 (phối hợp đập bóng, nếu có). |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - Tổ chức trò chơi VĐ: CH/BÓNG SAU ĐẦU  - Dụng cụ: Bóng  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, động viên tinh thần của HS. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS tích cực tham gia trò chơi.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kĩ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | - Trò chơi bổ trợ động tác kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.  + Nội dung: Sách giáo khoa trang 24. |
| **Hoạt động 4: Vận dụng** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Giúp cho học sinh củng cố lại nội dung bài học  **2. Nội dung:** Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV yêu cầu HS th/hiện kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS các nhóm/tổ cử đại diện thực hiện theo yêu cầu của GV  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi thảo luận, góp ý, các nhóm/tổ phát biểu. | - HS hiểu và thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu. |
| **Hoạt động 5: Kết thúc** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi, thỏa mái sau buổi tập; kiểm tra lại quá trình học tập.  **2. Nội dung:** Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu; nhận xét, đánh giá | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV cho HS thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài tập về nhà. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS thực hiện thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS lắng nghe nhận xét của GV để buổi học sau được tốt hơn | - Sau buổi học, tất cả học sinh nắm được những kiến thức đã học và biết vận dụng vào tập luyện và thi đấu.  - Sau buổi học, tất cả học sinh cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết. |

D. RÚT KINH NGHIỆM.

**KẾ HOẠCH SỐ 9** (Tiết 17 + 18)

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

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức

- HS thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.

- Kiểm tra giữa kì I: Học sinh hiểu và thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.

2. Về năng lực: HS biết tự chủ về học tập, biết phối hợp với nhóm để giải quyết vấn đề.

3. Về phẩm chất: Trung thực, chăm chỉ khi thực hiện nhiệm vụ được giao; có trách nhiệm với đồng đội khi tham gia học tập và biết giúp đỡ bạn học ...

B. THIẾT BỊ DẠY & HỌC – HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học; 6 quả bóng chuyền.

2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết, các dụng cụ hỗ trợ học tập ...

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS thỏa mái tinh thần trước khi kiểm tra giữa kì I.  **2. Nội dung:** Tổ chức trò chơi vận động: Chuyền bóng sau đầu | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để tập luyện, sinh hoạt, thảo luận, phát biểu theo nhóm/tổ. | ❷ *Thực hiện NVHT*  ***-*** Lớp trưởng: Tập hợp lớp; báo cáo sĩ số và tình hình sức khỏe HS của lớp cho GV. | - GV nắm được tình hình sức khỏe, tinh thần của HS. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - Tổ chức trò chơi VĐ: CH/BÓNG SAU ĐẦU  - Dụng cụ: Bóng  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, động viên tinh thần của HS. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS tích cực tham gia trò chơi.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kĩ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | - Trò chơi bổ trợ động tác kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.  + Nội dung: Sách giáo khoa trang 24. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV quan sát lớp trưởng hướng dẫn lớp khởi động.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhắc nhở, sửa sai cho HS; đồng thời động viên tinh thần học sinh, tạo không khí lớp học vui vẻ, năng động… | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Lớp trưởng điều hành lớp khởi động  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Học sinh thả lỏng hít thở sau chuẩn bị cho tinh thần thỏa mái cho học tập. | \* Khởi động thể chất.  - Khởi động chung.  - Khởi động chuyên môn. |
| **Hoạt động 2: Kiến thức mới** (10 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.  **2. Nội dung:** Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV giới thiệu kĩ thuật ch/bóng cao tay sau đầu.  - GV Thị phạm động tác mẫu, qua 3 bước:  - Bước 1: Làm nhanh.  - Bước 2: Làm chậm.  - Bước 3: Làm tổng hợp.  - Sau khi thực hiện đ/tác mẫu, GV nhắc những lỗi thường mắc phải trong quá trình tập luyện.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, làm rõ các ý kiến trao đổi và kết luận vấn đề trước khi triển khai tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS lắng nghe, quan sát GV thị phạm đ/tác mẫu.  - HS trao đổi những nội dung chưa hiểu, chưa rõ để GV hướng dẫn thêm.    ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp đồng loạt tập luyện theo sự hướng dẫn của GV | 1. Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.  \* Thường đượng chuyền hai sử dụng nhằm thay đổi hướng tấn công.  - TTCB: Đứng tư thế trung bình hoặc thấp. Chân rộng bằng vai, tay co tự nhiên.  - THĐT: 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 khi hai chân duỗi mạnh ở khớp gối kết hợp hơi ngã người về sau, đồng thời hai tay đưa lên cao và duỗi mạnh ở khớp khuỷu.  - Kết thúc: Khi bóng rời tay, thân người và tay tiếp tục vươn duỗi hết ra sau theo hướng bóng. |
| **Hoạt động 3: Ôn tập & Kiểm tra giữa kì I** (60 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Học sinh luyện tập các kĩ thuật động tác, trò chơi vận động (rèn luyện thể lực, thi đấu)  **2. Nội dung:** Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV hướng dẫn các bài tập bổ trợ và chia lớp thành 4 nhóm/tổ để tổ chức tập luyện.  + GV quan sát các nhóm/tổ tập luyện để kịp thời sửa sai, động viên tinh thần tập luyện cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, sửa sai cho các nhóm/tổ trong (hoặc sau) quá trình tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ về vị trí theo qui định dưới sự chỉ huy của nhóm trưởng để tập luyện.  - Hình thức tập luyện:  + Cá nhân:  + Cặp đôi:  + Nhóm: BT1  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi tập luyện, các nhóm/tổ thực hiện đồng loạt dưới sự giám sát của giáo viên. | 1/ Bài tập hình thành kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.  - Bài tập 1: **Chuyền bóng tới vị trí quy định:** Bạn cùng tập đứng vị trí số 6 tung bóng cho người tập ở vị trí số 3 chuyền bóng sau đầu về vị trí số 2 và số 4. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - Tổ chức KTGK I  - GV: Giới thiệu test kiểm tra và các yêu cầu cần đạt  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, động viên tinh thần tham gia tích cực của HS. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS chuẩn bị tinh thần thật tốt để kiểm tra.  - Mỗi HS thực hiện 5 lần.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và thực hiện được kĩ thuật động tác. | \* Kiểm tra giữa kì I: Ch/bóng cao tay sau đầu.  - Test kiểm tra:  + Bóng được tung ở vị trí số 6, người thực hiện đứng ở vị trí số 3 chuyền bóng cao tay sau đầu về một trong hai vị trí số 2 và số 4.  - Yêu cầu cần đạt:  + Thực hiện đúng kĩ thuật.  + Thực hiện được 3/5 lần chuyền.  + Học sinh trung thực trong kiểm tra. |
| **Hoạt động 4: Kết thúc** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi, thỏa mái sau buổi tập; kiểm tra lại quá trình học tập.  **2. Nội dung:** Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu; nhận xét, đánh giá | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV cho HS thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài tập về nhà. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS thực hiện thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS lắng nghe nhận xét của GV để buổi học sau được tốt hơn | - Sau buổi học, tất cả học sinh nắm được những kiến thức đã học và biết vận dụng vào tập luyện và thi đấu.  - Sau buổi học, tất cả học sinh cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết. |

D. RÚT KINH NGHIỆM.

**KẾ HOẠCH SỐ 10** (tiết PPCT 19 + 20)

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

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức

- HS hiểu được một số điều luật trong thi đấu bóng chuyền.

- HS thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.

2. Về năng lực: HS biết tự chủ về học tập, biết phối hợp với nhóm để giải quyết vấn đề.

3. Về phẩm chất: Trung thực, chăm chỉ khi thực hiện nhiệm vụ được giao; có trách nhiệm với đồng đội khi tham gia học tập và biết giúp đỡ bạn học ...

B. THIẾT BỊ DẠY & HỌC – HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học; 6 quả bóng chuyền.

2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết, các dụng cụ hỗ trợ học tập ...

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS hiểu được một số điều luật trong thi đấu bóng chuyền.  **2. Nội dung:** Hãy cho biếtVĐV Libero được sử dụng trong thi đấu bóng chuyền như thế nào? | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để tập luyện, sinh hoạt, thảo luận, phát biểu theo nhóm/tổ. | ❷ *Thực hiện NVHT*  ***-*** Lớp trưởng: Tập hợp lớp; báo cáo sĩ số và tình hình sức khỏe HS của lớp cho GV. | - GV nắm được tình hình sức khỏe, tinh thần của HS. |
| *- GV: Hãy cho biết**VĐV Libero được sử dụng trong (hoạt động) thi đấu bóng chuyền như thế nào?*  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | - HS các nhóm/tổ (xem SGK trang 13) thảo luận và báo cáo thảo luận.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi thảo luận, các nhóm/tổ phát biểu. | \* Khởi động tinh thần.  **- Mỗi đội được đăng kí 2 VĐV Libero.**  **- VĐV Libero mặc áo khác màu với đội mình.**  **- Được phép thay thế bất kì VĐV ở hàng sau.**  **- Không được phép h/thành đ/bóng tấn công bất kì vị trí nào lúc bóng cao hơn mép lưới.**  **- Không được chắn bóng và phát bóng.**  **- Không giới hạn số lần thay người của Libero nhưng giữa 2 lần phải qua 1 pha bóng** |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV quan sát lớp trưởng hướng dẫn lớp khởi động.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhắc nhở, sửa sai cho HS; đồng thời động viên tinh thần học sinh, tạo không khí lớp học vui vẻ, năng động… | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Lớp trưởng điều hành lớp khởi động  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Học sinh thả lỏng hít thở sau chuẩn bị cho tinh thần thỏa mái cho học tập. | \* Khởi động thể chất.  - Khởi động chung.  - Khởi động chuyên môn. |
| **Hoạt động 2: Kiến thức mới** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.  **2. Nội dung:** Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV giới thiệu kĩ thuật ch/bóng cao tay sau đầu.  - GV Thị phạm động tác mẫu, qua 3 bước:  - Bước 1: Làm nhanh.  - Bước 2: Làm chậm.  - Bước 3: Làm tổng hợp.  - Sau khi thực hiện đ/tác mẫu, GV nhắc những lỗi thường mắc phải trong quá trình tập luyện.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, làm rõ các ý kiến trao đổi và kết luận vấn đề trước khi triển khai tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS lắng nghe, quan sát GV thị phạm đ/tác mẫu.  - HS trao đổi những nội dung chưa hiểu, chưa rõ để GV hướng dẫn thêm.    ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp đồng loạt tập luyện theo sự hướng dẫn của GV | 1. Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.  \* Thường đượng chuyền hai sử dụng nhằm thay đổi hướng tấn công.  - TTCB: Đứng tư thế trung bình hoặc thấp. Chân rộng bằng vai, tay co tự nhiên.  - THĐT: 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 khi hai chân duỗi mạnh ở khớp gối kết hợp hơi ngã người về sau, đồng thời hai tay đưa lên cao và duỗi mạnh ở khớp khuỷu.  - Kết thúc: Khi bóng rời tay, thân người và tay tiếp tục vươn duỗi hết ra sau theo hướng bóng. |
| **Hoạt động 3: Luyện tập** (50 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Học sinh luyện tập các kĩ thuật động tác, trò chơi vận động (rèn luyện thể lực, thi đấu)  **2. Nội dung:** Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV hướng dẫn các bài tập bổ trợ và chia lớp thành 4 nhóm/tổ để tổ chức tập luyện.  + GV quan sát các nhóm/tổ tập luyện để kịp thời sửa sai, động viên tinh thần tập luyện cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, sửa sai cho các nhóm/tổ trong (hoặc sau) quá trình tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ về vị trí theo qui định dưới sự chỉ huy của nhóm trưởng để tập luyện.  - Hình thức tập luyện:  + Cá nhân:  + Cặp đôi: BT 1  + Nhóm: BT2, 3  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi tập luyện, các nhóm/tổ thực hiện đồng loạt dưới sự giám sát của giáo viên. | 1/ Bài tập hình thành kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.  - Bài tập 1: **Phối hợp di chuyển chuyền bóng:** Người tập di chuyển tiến lùi liên tục và chuyền bóng cao tay sau đầu do bạn tập tung bóng.  - Bài tập 2: **Chuyền bóng 3 người:** Đứng hàng dọc, người đầu hàng ch/bóng cao tay cho người giữa, bạn này ch/bóng cao tay sau đầu cho bạn phía sau, bạn sau ch/bóng cao tay trước mặt cho bạn đầu hàng … và lặp lại.  - Bài tập 3: **Chuyền bóng tới vị trí quy định:** Bạn cùng tập đứng vị trí số 6 tung bóng cho người tập ch/bóng sau đầu về vị trí số 2 và số 4 (phối hợp đập bóng, nếu có). |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - Tổ chức trò chơi VĐ: CH/BÓNG SAU ĐẦU  - Dụng cụ: Bóng  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, động viên tinh thần của HS. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS tích cực tham gia trò chơi.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kĩ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | - Trò chơi bổ trợ động tác kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.  + Nội dung: Sách giáo khoa trang 24. |
| **Hoạt động 4: Vận dụng** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Giúp cho học sinh củng cố lại nội dung bài học  **2. Nội dung:** Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV yêu cầu HS th/hiện kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS các nhóm/tổ cử đại diện thực hiện theo yêu cầu của GV  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi thảo luận, góp ý, các nhóm/tổ phát biểu. | - HS hiểu và thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu. |
| **Hoạt động 5: Kết thúc** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi, thỏa mái sau buổi tập; kiểm tra lại quá trình học tập.  **2. Nội dung:** Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu; nhận xét, đánh giá | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV cho HS thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài tập về nhà. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS thực hiện thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS lắng nghe nhận xét của GV để buổi học sau được tốt hơn | - Sau buổi học, tất cả học sinh nắm được những kiến thức đã học và biết vận dụng vào tập luyện và thi đấu.  - Sau buổi học, tất cả học sinh cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết. |

**KẾ HOẠCH SỐ 11**

**Bài: Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt** (tiết PPCT 21 + 22)

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức

- HS hiểu được một số điều luật trong thi đấu bóng chuyền.

- HS thực hiện được kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt.

2. Về năng lực: HS biết tự chủ về học tập, biết phối hợp với nhóm để giải quyết vấn đề.

3. Về phẩm chất: Trung thực, chăm chỉ khi thực hiện nhiệm vụ được giao; có trách nhiệm với đồng đội khi tham gia học tập và biết giúp đỡ bạn học ...

B. THIẾT BỊ DẠY & HỌC – HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học; 6 quả bóng chuyền.

2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết, các dụng cụ hỗ trợ học tập ...

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS hiểu được một số điều luật trong thi đấu bóng chuyền.  **2. Nội dung:** Hãy cho biếtcác hình thức phạt lỗi thái độ, hành vi xấu trong thi đấu bóng chuyền? | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để tập luyện, sinh hoạt, thảo luận, phát biểu theo nhóm/tổ. | ❷ *Thực hiện NVHT*  ***-*** Lớp trưởng: Tập hợp lớp; báo cáo sĩ số và tình hình sức khỏe HS của lớp cho GV. | - GV nắm được tình hình sức khỏe, tinh thần của HS. |
| *- GV: Hãy cho biết**các hình thức phạt lỗi thái độ, hành vi xấu trong thi đấu bóng chuyền?*  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | - HS các nhóm/tổ (xem SGK trang 13) thảo luận và báo cáo thảo luận.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi thảo luận, các nhóm/tổ phát biểu. | \* Khởi động tinh thần. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV quan sát lớp trưởng hướng dẫn lớp khởi động.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhắc nhở, sửa sai cho HS; đồng thời động viên tinh thần học sinh, tạo không khí lớp học vui vẻ, năng động… | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Lớp trưởng điều hành lớp khởi động  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Học sinh thả lỏng hít thở sau chuẩn bị cho tinh thần thỏa mái cho học tập. | \* Khởi động thể chất.  - Khởi động chung.  - Khởi động chuyên môn. |
| **Hoạt động 2: Kiến thức mới** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS thực hiện được kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt.  **2. Nội dung:** Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV giới thiệu kĩ thuật ph/bóng cao tay trước mặt  - GV Thị phạm động tác mẫu, qua 3 bước:  - Bước 1: Làm nhanh.  - Bước 2: Làm chậm.  - Bước 3: Làm tổng hợp.  - Sau khi thực hiện đ/tác mẫu, GV nhắc những lỗi thường mắc phải trong quá trình tập luyện.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, làm rõ các ý kiến trao đổi và kết luận vấn đề trước khi triển khai tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS lắng nghe, quan sát GV thị phạm đ/tác mẫu.  - HS trao đổi những nội dung chưa hiểu, chưa rõ để GV hướng dẫn thêm.    ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp đồng loạt tập luyện theo sự hướng dẫn của GV | 1. Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt.  - TTCB: Đứng chân trước chân sau, tay trái cầm bóng phía trước.  - THĐT: Tay trái tung bóng thẳng lên cao 1m, đồng thời tay phải co lại và chuyển động từ trước – ra sau – lên cao, bàn tay mở tự nhiên. Khi bóng rơi đến tầm thích hợp, tay phải nhanh chóng chuyển động từ sau – lên cao – ra trước đánh mạnh phía sau hơi chếch dưới tâm bóng.  - Kết thúc: Tay phải vươn theo bóng, thân người hơi gập về trước, chân sau bước về trước giữ thăng bằng. |
| **Hoạt động 3: Luyện tập** (50 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Học sinh luyện tập các kĩ thuật động tác, trò chơi vận động (rèn luyện thể lực, thi đấu)  **2. Nội dung:** Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV hướng dẫn các bài tập bổ trợ và chia lớp thành 4 nhóm/tổ để tổ chức tập luyện.  + GV quan sát các nhóm/tổ tập luyện để kịp thời sửa sai, động viên tinh thần tập luyện cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, sửa sai cho các nhóm/tổ trong (hoặc sau) quá trình tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ về vị trí theo qui định dưới sự chỉ huy của nhóm trưởng để tập luyện.  - Hình thức tập luyện:  + Cá nhân: BT1  + Cặp đôi: BT3  + Nhóm: BT1, 2.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi tập luyện, các nhóm/tổ thực hiện đồng loạt dưới sự giám sát của giáo viên. | 1/ Bài tập hình thành kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.  - Bài tập 1. **Tại chỗ mô phỏng động tác:** Các giai đoạn phát bóng cao tay chính diện trước mặt (không có bóng).  - Bài tập 2. **Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng:** 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).  - Bài tập 3. **Phát bóng qua lại:** Hai người đứng đối diện cách nhau 6 – 8m, lần lượt phát bóng qua lại với nhau |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - Tổ chức trò chơi VĐ: THI NÉM BÓNG.  - Dụng cụ: Bóng  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, động viên tinh thần của HS. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS tích cực tham gia trò chơi.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kĩ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | - Trò chơi bổ trợ động tác kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.  + Nội dung: Sách giáo khoa trang 26. |
| **Hoạt động 4: Vận dụng** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Giúp cho học sinh củng cố lại nội dung bài học  **2. Nội dung:** Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV yêu cầu HS thực hiện kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS các nhóm/tổ cử đại diện thực hiện theo yêu cầu của GV  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi thảo luận, góp ý, các nhóm/tổ phát biểu. | - HS hiểu và thực hiện được kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt. |
| **Hoạt động 5: Kết thúc** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi, thỏa mái sau buổi tập; kiểm tra lại quá trình học tập.  **2. Nội dung:** Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu; nhận xét, đánh giá. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV cho HS thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài tập về nhà. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS thực hiện thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS lắng nghe nhận xét của GV để buổi học sau được tốt hơn. | - Sau buổi học, tất cả học sinh nắm được những kiến thức đã học và biết vận dụng vào tập luyện và thi đấu.  - Sau buổi học, tất cả học sinh cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết. |

**KẾ HOẠCH SỐ 12**

**Bài: Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt** (tiết PPCT 23 + 24)

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức: HS thực hiện được kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt.

2. Về năng lực: HS biết tự chủ về học tập, biết phối hợp với nhóm để giải quyết vấn đề.

3. Về phẩm chất: Trung thực, chăm chỉ khi thực hiện nhiệm vụ được giao; có trách nhiệm với đồng đội khi tham gia học tập và biết giúp đỡ bạn học ...

B. THIẾT BỊ DẠY & HỌC – HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học; 6 quả bóng chuyền.

2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết, các dụng cụ hỗ trợ học tập ...

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Tạo không khí thỏa mái, vui nhộn cho học sinh trước giờ học.  **2. Nội dung:** Tổ chức trò chơi vận động: THI NÉM BÓNG. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để tập luyện, sinh hoạt, thảo luận, phát biểu theo nhóm/tổ. | ❷ *Thực hiện NVHT*  ***-*** Lớp trưởng: Tập hợp lớp; báo cáo sĩ số và tình hình sức khỏe HS của lớp cho GV. | - GV nắm được tình hình sức khỏe, tinh thần của HS. |
| - GV tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động: THI NÉM BÓNG.  - Mục đích: Tạo niềm vui cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | - HS các nhóm/tổ tham gia tích cực, dưới sự điều hành của nhóm trưởng.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kỹ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | \* Khởi động tinh thần.  + Nội dung: Sách giáo khoa trang 26. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV quan sát lớp trưởng hướng dẫn lớp khởi động.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhắc nhở, sửa sai cho HS; đồng thời động viên tinh thần học sinh, tạo không khí lớp học vui vẻ, năng động… | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Lớp trưởng điều hành lớp khởi động  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Học sinh thả lỏng hít thở sau chuẩn bị cho tinh thần thỏa mái cho học tập. | \* Khởi động thể chất.  - Khởi động chung.  - Khởi động chuyên môn. |
| **Hoạt động 2: Kiến thức mới** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS thực hiện được kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt.  **2. Nội dung:** Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV giới thiệu kĩ thuật ph/bóng cao tay trước mặt  - GV Thị phạm động tác mẫu, qua 3 bước:  - Bước 1: Làm nhanh.  - Bước 2: Làm chậm.  - Bước 3: Làm tổng hợp.  - Sau khi thực hiện đ/tác mẫu, GV nhắc những lỗi thường mắc phải trong quá trình tập luyện.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, làm rõ các ý kiến trao đổi và kết luận vấn đề trước khi triển khai tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS lắng nghe, quan sát GV thị phạm đ/tác mẫu.  - HS trao đổi những nội dung chưa hiểu, chưa rõ để GV hướng dẫn thêm.    ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp đồng loạt tập luyện theo sự hướng dẫn của GV | 1. Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt.  - TTCB: Đứng chân trước chân sau, tay trái cầm bóng phía trước.  - THĐT: Tay trái tung bóng thẳng lên cao 1m, đồng thời tay phải co lại và chuyển động từ trước – ra sau – lên cao, bàn tay mở tự nhiên. Khi bóng rơi đến tầm thích hợp, tay phải nhanh chóng chuyển động từ sau – lên cao – ra trước đánh mạnh phía sau hơi chếch dưới tâm bóng.  - Kết thúc: Tay phải vươn theo bóng, thân người hơi gập về trước, chân sau bước về trước giữ thăng bằng. |
| **Hoạt động 3: Luyện tập** (50 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Học sinh luyện tập các kĩ thuật động tác, trò chơi vận động (rèn luyện thể lực, thi đấu)  **2. Nội dung:** Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV hướng dẫn các bài tập bổ trợ và chia lớp thành 4 nhóm/tổ để tổ chức tập luyện.  + GV quan sát các nhóm/tổ tập luyện để kịp thời sửa sai, động viên tinh thần tập luyện cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, sửa sai cho các nhóm/tổ trong (hoặc sau) quá trình tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ về vị trí theo qui định dưới sự chỉ huy của nhóm trưởng để tập luyện.  - Hình thức tập luyện:  + Cá nhân: BT2, 3  + Cặp đôi: BT1  + Nhóm: BT2, 3.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi tập luyện, các nhóm/tổ thực hiện đồng loạt dưới sự giám sát của giáo viên. | 1/ Bài tập hình thành kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.  - Bài tập 1. **Phát bóng qua lại:** Hai người đứng đối diện cách nhau 6 – 8m, lần lượt phát bóng qua lại với nhau  - Bài tập 2. **Phát bóng tại vạch 3m:** Đứng tại vạch 3m, thực hiện phát bóng qua lưới.  - Bài tập 3: **Phát bóng tại vị trí cách lưới 6m:** Đứng tại vị trí cách lưới 6m, thực hiện phát bóng qua lưới. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV chia lớp thành nhiều đội, để tổ chức thi đấu tập.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, động viên tinh thần tham gia tích cực của HS. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ tích cực tham gia thi đấu tập.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kĩ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | - Cách thực hiện: Chia lớp thành nhiều đội để tham gia thi đấu nhằm tạo niềm vui trong học tập, nâng cao kĩ, chiến thuật bóng chuyền và tăng cường thể lực cho học sinh. |
| **Hoạt động 4: Vận dụng** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Giúp cho học sinh củng cố lại nội dung bài học  **2. Nội dung:** Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV yêu cầu HS thực hiện kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS các nhóm/tổ cử đại diện thực hiện theo yêu cầu của GV  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi thảo luận, góp ý, các nhóm/tổ phát biểu. | - HS hiểu và thực hiện được kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt. |
| **Hoạt động 5: Kết thúc** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi, thỏa mái sau buổi tập; kiểm tra lại quá trình học tập.  **2. Nội dung:** Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu; nhận xét, đánh giá. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV cho HS thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài tập về nhà. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS thực hiện thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS lắng nghe nhận xét của GV để buổi học sau được tốt hơn. | - Sau buổi học, tất cả học sinh nắm được những kiến thức đã học và biết vận dụng vào tập luyện và thi đấu.  - Sau buổi học, tất cả học sinh cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết. |

D. RÚT KINH NGHIỆM.

**KẾ HOẠCH SỐ 13**

**Bài: Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt** (tiết PPCT 25 + 26)

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức: HS thực hiện được kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt.

2. Về năng lực: HS biết tự chủ về học tập, biết phối hợp với nhóm để giải quyết vấn đề.

3. Về phẩm chất: Trung thực, chăm chỉ khi thực hiện nhiệm vụ được giao; có trách nhiệm với đồng đội khi tham gia học tập và biết giúp đỡ bạn học ...

B. THIẾT BỊ DẠY & HỌC – HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học; 6 quả bóng chuyền.

2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết, các dụng cụ hỗ trợ học tập ...

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Tạo không khí thỏa mái, vui nhộn cho học sinh trước giờ học.  **2. Nội dung:** Tổ chức trò chơi vận động: THI NÉM BÓNG. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để tập luyện, sinh hoạt, thảo luận, phát biểu theo nhóm/tổ. | ❷ *Thực hiện NVHT*  ***-*** Lớp trưởng: Tập hợp lớp; báo cáo sĩ số và tình hình sức khỏe HS của lớp cho GV. | - GV nắm được tình hình sức khỏe, tinh thần của HS. |
| - GV tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động: THI NÉM BÓNG.  - Mục đích: Tạo niềm vui cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | - HS các nhóm/tổ tham gia tích cực, dưới sự điều hành của nhóm trưởng.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kỹ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | \* Khởi động tinh thần.  + Nội dung: Sách giáo khoa trang 26. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV quan sát lớp trưởng hướng dẫn lớp khởi động.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhắc nhở, sửa sai cho HS; đồng thời động viên tinh thần học sinh, tạo không khí lớp học vui vẻ, năng động… | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Lớp trưởng điều hành lớp khởi động  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Học sinh thả lỏng hít thở sau chuẩn bị cho tinh thần thỏa mái cho học tập. | \* Khởi động thể chất.  - Khởi động chung.  - Khởi động chuyên môn. |
| **Hoạt động 2: Kiến thức mới** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS thực hiện được kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt.  **2. Nội dung:** Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV giới thiệu kĩ thuật ph/bóng cao tay trước mặt  - GV Thị phạm động tác mẫu, qua 3 bước:  - Bước 1: Làm nhanh.  - Bước 2: Làm chậm.  - Bước 3: Làm tổng hợp.  - Sau khi thực hiện đ/tác mẫu, GV nhắc những lỗi thường mắc phải trong quá trình tập luyện.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, làm rõ các ý kiến trao đổi và kết luận vấn đề trước khi triển khai tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS lắng nghe, quan sát GV thị phạm đ/tác mẫu.  - HS trao đổi những nội dung chưa hiểu, chưa rõ để GV hướng dẫn thêm.    ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp đồng loạt tập luyện theo sự hướng dẫn của GV | 1. Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt.  - TTCB: Đứng chân trước chân sau, tay trái cầm bóng phía trước.  - THĐT: Tay trái tung bóng thẳng lên cao 1m, đồng thời tay phải co lại và chuyển động từ trước – ra sau – lên cao, bàn tay mở tự nhiên. Khi bóng rơi đến tầm thích hợp, tay phải nhanh chóng chuyển động từ sau – lên cao – ra trước đánh mạnh phía sau hơi chếch dưới tâm bóng.  - Kết thúc: Tay phải vươn theo bóng, thân người hơi gập về trước, chân sau bước về trước giữ thăng bằng. |
| **Hoạt động 3: Luyện tập** (50 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Học sinh luyện tập các kĩ thuật động tác, trò chơi vận động (rèn luyện thể lực, thi đấu)  **2. Nội dung:** Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV hướng dẫn các bài tập bổ trợ và chia lớp thành 4 nhóm/tổ để tổ chức tập luyện.  + GV quan sát các nhóm/tổ tập luyện để kịp thời sửa sai, động viên tinh thần tập luyện cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, sửa sai cho các nhóm/tổ trong (hoặc sau) quá trình tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ về vị trí theo qui định dưới sự chỉ huy của nhóm trưởng để tập luyện.  - Hình thức tập luyện:  + Cá nhân: BT2, 3  + Cặp đôi: BT1  + Nhóm: BT2, 3.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi tập luyện, các nhóm/tổ thực hiện đồng loạt dưới sự giám sát của giáo viên. | 1/ Bài tập hình thành kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.  - Bài tập 1. **Phát bóng cuối sân:** Người tập đứng tại khu vực phát bóng, thực hiện động tác phát bóng cao tay qua lưới.  - Bài tập 2. **Phối hợp phát bóng và đỡ giao bóng:** Người tập đứng tại khu vực phát bóng, thực hiện động tác phát bóng cao tay qua lưới cho bạn tập đỡ giao bóng ở bên sân đối diện  - Bài tập 3: **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 đến người tập 3 để thực hiện chuyền bóng cao tay lại cho người tập 1… |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV chia lớp thành nhiều đội, để tổ chức thi đấu tập.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, động viên tinh thần tham gia tích cực của HS. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ tích cực tham gia thi đấu tập.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kĩ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | - Cách thực hiện: Chia lớp thành nhiều đội để tham gia thi đấu nhằm tạo niềm vui trong học tập, nâng cao kĩ, chiến thuật bóng chuyền và tăng cường thể lực cho học sinh. |
| **Hoạt động 4: Vận dụng** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Giúp cho học sinh củng cố lại nội dung bài học  **2. Nội dung:** Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV yêu cầu HS thực hiện kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS các nhóm/tổ cử đại diện thực hiện theo yêu cầu của GV  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi thảo luận, góp ý, các nhóm/tổ phát biểu. | - HS hiểu và thực hiện được kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt. |
| **Hoạt động 5: Kết thúc** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi, thỏa mái sau buổi tập; kiểm tra lại quá trình học tập.  **2. Nội dung:** Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu; nhận xét, đánh giá. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV cho HS thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài tập về nhà. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS thực hiện thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS lắng nghe nhận xét của GV để buổi học sau được tốt hơn. | - Sau buổi học, tất cả học sinh nắm được những kiến thức đã học và biết vận dụng vào tập luyện và thi đấu.  - Sau buổi học, tất cả học sinh cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết. |

D. RÚT KINH NGHIỆM.

**KẾ HOẠCH SỐ 14**

**Bài: Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt** (tiết PPCT 27 + 28)

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức: HS thực hiện được kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt.

2. Về năng lực: HS biết tự chủ về học tập, biết phối hợp với nhóm để giải quyết vấn đề.

3. Về phẩm chất: Trung thực, chăm chỉ khi thực hiện nhiệm vụ được giao; có trách nhiệm với đồng đội khi tham gia học tập và biết giúp đỡ bạn học ...

B. THIẾT BỊ DẠY & HỌC – HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học; 6 quả bóng chuyền.

2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết, các dụng cụ hỗ trợ học tập ...

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Tạo không khí thỏa mái, vui nhộn cho học sinh trước giờ học.  **2. Nội dung:** Tổ chức trò chơi vận động: THI NÉM BÓNG. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để tập luyện, sinh hoạt, thảo luận, phát biểu theo nhóm/tổ. | ❷ *Thực hiện NVHT*  ***-*** Lớp trưởng: Tập hợp lớp; báo cáo sĩ số và tình hình sức khỏe HS của lớp cho GV. | - GV nắm được tình hình sức khỏe, tinh thần của HS. |
| - GV tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động: THI NÉM BÓNG.  - Mục đích: Tạo niềm vui cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | - HS các nhóm/tổ tham gia tích cực, dưới sự điều hành của nhóm trưởng.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kỹ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | \* Khởi động tinh thần.  + Nội dung: Sách giáo khoa trang 26. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV quan sát lớp trưởng hướng dẫn lớp khởi động.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhắc nhở, sửa sai cho HS; đồng thời động viên tinh thần học sinh, tạo không khí lớp học vui vẻ, năng động… | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Lớp trưởng điều hành lớp khởi động  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Học sinh thả lỏng hít thở sau chuẩn bị cho tinh thần thỏa mái cho học tập. | \* Khởi động thể chất.  - Khởi động chung.  - Khởi động chuyên môn. |
| **Hoạt động 2: Kiến thức mới** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS thực hiện được kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt.  **2. Nội dung:** Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV giới thiệu kĩ thuật ph/bóng cao tay trước mặt  - GV Thị phạm động tác mẫu, qua 3 bước:  - Bước 1: Làm nhanh.  - Bước 2: Làm chậm.  - Bước 3: Làm tổng hợp.  - Sau khi thực hiện đ/tác mẫu, GV nhắc những lỗi thường mắc phải trong quá trình tập luyện.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, làm rõ các ý kiến trao đổi và kết luận vấn đề trước khi triển khai tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS lắng nghe, quan sát GV thị phạm đ/tác mẫu.  - HS trao đổi những nội dung chưa hiểu, chưa rõ để GV hướng dẫn thêm.    ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp đồng loạt tập luyện theo sự hướng dẫn của GV | 1. Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt.  - TTCB: Đứng chân trước chân sau, tay trái cầm bóng phía trước.  - THĐT: Tay trái tung bóng thẳng lên cao 1m, đồng thời tay phải co lại và chuyển động từ trước – ra sau – lên cao, bàn tay mở tự nhiên. Khi bóng rơi đến tầm thích hợp, tay phải nhanh chóng chuyển động từ sau – lên cao – ra trước đánh mạnh phía sau hơi chếch dưới tâm bóng.  - Kết thúc: Tay phải vươn theo bóng, thân người hơi gập về trước, chân sau bước về trước giữ thăng bằng. |
| **Hoạt động 3: Luyện tập** (50 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Học sinh luyện tập các kĩ thuật động tác, trò chơi vận động (rèn luyện thể lực, thi đấu)  **2. Nội dung:** Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV hướng dẫn các bài tập bổ trợ và chia lớp thành 4 nhóm/tổ để tổ chức tập luyện.  + GV quan sát các nhóm/tổ tập luyện để kịp thời sửa sai, động viên tinh thần tập luyện cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, sửa sai cho các nhóm/tổ trong (hoặc sau) quá trình tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ về vị trí theo qui định dưới sự chỉ huy của nhóm trưởng để tập luyện.  - Hình thức tập luyện:  + Cá nhân: BT2, 3  + Cặp đôi: BT1  + Nhóm: BT2, 3.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi tập luyện, các nhóm/tổ thực hiện đồng loạt dưới sự giám sát của giáo viên. | 1/ Bài tập hình thành kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.  - Bài tập 1. **Phát bóng cuối sân:** Người tập đứng tại khu vực phát bóng, thực hiện động tác phát bóng cao tay qua lưới.  - Bài tập 2. **Phối hợp phát bóng và đỡ giao bóng:** Người tập đứng tại khu vực phát bóng, thực hiện động tác phát bóng cao tay qua lưới cho bạn tập đỡ giao bóng ở bên sân đối diện  - Bài tập 3: **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 đến người tập 3 để thực hiện chuyền bóng cao tay lại cho người tập 1… |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV chia lớp thành nhiều đội, để tổ chức thi đấu tập.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, động viên tinh thần tham gia tích cực của HS. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ tích cực tham gia thi đấu tập.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kĩ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | - Cách thực hiện: Chia lớp thành nhiều đội để tham gia thi đấu nhằm tạo niềm vui trong học tập, nâng cao kĩ, chiến thuật bóng chuyền và tăng cường thể lực cho học sinh. |
| **Hoạt động 4: Vận dụng** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Giúp cho học sinh củng cố lại nội dung bài học  **2. Nội dung:** Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV yêu cầu HS thực hiện kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS các nhóm/tổ cử đại diện thực hiện theo yêu cầu của GV  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi thảo luận, góp ý, các nhóm/tổ phát biểu. | - HS hiểu và thực hiện được kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt. |
| **Hoạt động 5: Kết thúc** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi, thỏa mái sau buổi tập; kiểm tra lại quá trình học tập.  **2. Nội dung:** Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu; nhận xét, đánh giá. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV cho HS thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài tập về nhà. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS thực hiện thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS lắng nghe nhận xét của GV để buổi học sau được tốt hơn. | - Sau buổi học, tất cả học sinh nắm được những kiến thức đã học và biết vận dụng vào tập luyện và thi đấu.  - Sau buổi học, tất cả học sinh cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết. |

D. RÚT KINH NGHIỆM.

**KẾ HOẠCH SỐ 15**

**Bài: Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt** (tiết PPCT 29 + 30)

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức: HS thực hiện được kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt.

2. Về năng lực: HS biết tự chủ về học tập, biết phối hợp với nhóm để giải quyết vấn đề.

3. Về phẩm chất: Trung thực, chăm chỉ khi thực hiện nhiệm vụ được giao; có trách nhiệm với đồng đội khi tham gia học tập và biết giúp đỡ bạn học ...

B. THIẾT BỊ DẠY & HỌC – HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học; 6 quả bóng chuyền.

2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết, các dụng cụ hỗ trợ học tập ...

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Tạo không khí thỏa mái, vui nhộn cho học sinh trước giờ học.  **2. Nội dung:** Tổ chức trò chơi vận động: THI NÉM BÓNG. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để tập luyện, sinh hoạt, thảo luận, phát biểu theo nhóm/tổ. | ❷ *Thực hiện NVHT*  ***-*** Lớp trưởng: Tập hợp lớp; báo cáo sĩ số và tình hình sức khỏe HS của lớp cho GV. | - GV nắm được tình hình sức khỏe, tinh thần của HS. |
| - GV tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động: THI NÉM BÓNG.  - Mục đích: Tạo niềm vui cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | - HS các nhóm/tổ tham gia tích cực, dưới sự điều hành của nhóm trưởng.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kỹ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | \* Khởi động tinh thần.  + Nội dung: Sách giáo khoa trang 26. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV quan sát lớp trưởng hướng dẫn lớp khởi động.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhắc nhở, sửa sai cho HS; đồng thời động viên tinh thần học sinh, tạo không khí lớp học vui vẻ, năng động… | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Lớp trưởng điều hành lớp khởi động  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Học sinh thả lỏng hít thở sau chuẩn bị cho tinh thần thỏa mái cho học tập. | \* Khởi động thể chất.  - Khởi động chung.  - Khởi động chuyên môn. |
| **Hoạt động 2: Kiến thức mới** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS thực hiện được kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt.  **2. Nội dung:** Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV giới thiệu kĩ thuật ph/bóng cao tay trước mặt  - GV Thị phạm động tác mẫu, qua 3 bước:  - Bước 1: Làm nhanh.  - Bước 2: Làm chậm.  - Bước 3: Làm tổng hợp.  - Sau khi thực hiện đ/tác mẫu, GV nhắc những lỗi thường mắc phải trong quá trình tập luyện.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, làm rõ các ý kiến trao đổi và kết luận vấn đề trước khi triển khai tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS lắng nghe, quan sát GV thị phạm đ/tác mẫu.  - HS trao đổi những nội dung chưa hiểu, chưa rõ để GV hướng dẫn thêm.    ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp đồng loạt tập luyện theo sự hướng dẫn của GV | 1. Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt.  - TTCB: Đứng chân trước chân sau, tay trái cầm bóng phía trước.  - THĐT: Tay trái tung bóng thẳng lên cao 1m, đồng thời tay phải co lại và chuyển động từ trước – ra sau – lên cao, bàn tay mở tự nhiên. Khi bóng rơi đến tầm thích hợp, tay phải nhanh chóng chuyển động từ sau – lên cao – ra trước đánh mạnh phía sau hơi chếch dưới tâm bóng.  - Kết thúc: Tay phải vươn theo bóng, thân người hơi gập về trước, chân sau bước về trước giữ thăng bằng. |
| **Hoạt động 3: Luyện tập** (50 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Học sinh luyện tập các kĩ thuật động tác, trò chơi vận động (rèn luyện thể lực, thi đấu)  **2. Nội dung:** Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV hướng dẫn các bài tập bổ trợ và chia lớp thành 4 nhóm/tổ để tổ chức tập luyện.  + GV quan sát các nhóm/tổ tập luyện để kịp thời sửa sai, động viên tinh thần tập luyện cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, sửa sai cho các nhóm/tổ trong (hoặc sau) quá trình tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ về vị trí theo qui định dưới sự chỉ huy của nhóm trưởng để tập luyện.  - Hình thức tập luyện:  + Cá nhân: BT2, 3  + Cặp đôi: BT1  + Nhóm: BT2, 3.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi tập luyện, các nhóm/tổ thực hiện đồng loạt dưới sự giám sát của giáo viên. | 1/ Bài tập hình thành kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.  - Bài tập 1. **Phát bóng cuối sân:** Người tập đứng tại khu vực phát bóng, thực hiện động tác phát bóng cao tay qua lưới.  - Bài tập 2. **Phối hợp phát bóng và đỡ giao bóng:** Người tập đứng tại khu vực phát bóng, thực hiện động tác phát bóng cao tay qua lưới cho bạn tập đỡ giao bóng ở bên sân đối diện  - Bài tập 3: **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 đến người tập 3 để thực hiện chuyền bóng cao tay lại cho người tập 1… |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV chia lớp thành nhiều đội, để tổ chức thi đấu tập.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, động viên tinh thần tham gia tích cực của HS. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ tích cực tham gia thi đấu tập.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kĩ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | - Cách thực hiện: Chia lớp thành nhiều đội để tham gia thi đấu nhằm tạo niềm vui trong học tập, nâng cao kĩ, chiến thuật bóng chuyền và tăng cường thể lực cho học sinh. |
| **Hoạt động 4: Vận dụng** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Giúp cho học sinh củng cố lại nội dung bài học  **2. Nội dung:** Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV yêu cầu HS thực hiện kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS các nhóm/tổ cử đại diện thực hiện theo yêu cầu của GV  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi thảo luận, góp ý, các nhóm/tổ phát biểu. | - HS hiểu và thực hiện được kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt. |
| **Hoạt động 5: Kết thúc** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi, thỏa mái sau buổi tập; kiểm tra lại quá trình học tập.  **2. Nội dung:** Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu; nhận xét, đánh giá. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV cho HS thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài tập về nhà. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS thực hiện thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS lắng nghe nhận xét của GV để buổi học sau được tốt hơn. | - Sau buổi học, tất cả học sinh nắm được những kiến thức đã học và biết vận dụng vào tập luyện và thi đấu.  - Sau buổi học, tất cả học sinh cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết. |

D. RÚT KINH NGHIỆM.

**KẾ HOẠCH SỐ 16**

**Bài: Kĩ thuật đập bóng xoay người** (tiết PPCT 31 + 32)

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức: HS thực hiện được kĩ thuật đập bóng xoay người.

2. Về năng lực: HS biết tự chủ về học tập, biết phối hợp với nhóm để giải quyết vấn đề.

3. Về phẩm chất: Trung thực, chăm chỉ khi thực hiện nhiệm vụ được giao; có trách nhiệm với đồng đội khi tham gia học tập và biết giúp đỡ bạn học ...

B. THIẾT BỊ DẠY & HỌC – HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học; 6 quả bóng chuyền.

2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết, các dụng cụ hỗ trợ học tập ...

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Tạo không khí thỏa mái, vui nhộn cho học sinh trước giờ học.  **2. Nội dung:** Tổ chức trò chơi vận động: CHẠY TIẾP SỨC. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để tập luyện, sinh hoạt, thảo luận, phát biểu theo nhóm/tổ. | ❷ *Thực hiện NVHT*  ***-*** Lớp trưởng: Tập hợp lớp; báo cáo sĩ số và tình hình sức khỏe HS của lớp cho GV. | - GV nắm được tình hình sức khỏe, tinh thần của HS. |
| - GV tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động: CHẠY TIẾP SỨC.  - Mục đích: Tạo niềm vui cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | - HS các nhóm/tổ tham gia tích cực, dưới sự điều hành của nhóm trưởng.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kỹ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | \* Khởi động tinh thần.  + Nội dung: Sách giáo khoa trang 32. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV quan sát lớp trưởng hướng dẫn lớp khởi động.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhắc nhở, sửa sai cho HS; đồng thời động viên tinh thần học sinh, tạo không khí lớp học vui vẻ, năng động… | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Lớp trưởng điều hành lớp khởi động  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Học sinh thả lỏng hít thở sau chuẩn bị cho tinh thần thỏa mái cho học tập. | \* Khởi động thể chất.  - Khởi động chung.  - Khởi động chuyên môn. |
| **Hoạt động 2: Kiến thức mới** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS thực hiện được kĩ thuật đập bóng xoay người.  **2. Nội dung:** Kĩ thuật đập bóng xoay người. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV giới thiệu kĩ thuật đập bóng xoay người.  - GV Thị phạm động tác mẫu, qua 3 bước:  - Bước 1: Làm nhanh.  - Bước 2: Làm chậm.  - Bước 3: Làm tổng hợp.  - Sau khi thực hiện đ/tác mẫu, GV nhắc những lỗi thường mắc phải trong quá trình tập luyện.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, làm rõ các ý kiến trao đổi và kết luận vấn đề trước khi triển khai tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS lắng nghe, quan sát GV thị phạm đ/tác mẫu.  - HS trao đổi những nội dung chưa hiểu, chưa rõ để GV hướng dẫn thêm.    ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp đồng loạt tập luyện theo sự hướng dẫn của GV | 1. Kĩ thuật đập bóng xoay người.  - TTCB: Đứng tư thế cao, cách lưới #3 - 4m.  - THĐT: Chạy đà (H8a) và giậm nhảy (H8b)    + Đập bóng (H9a)  - Kết thúc: (H9b) |
| **Hoạt động 3: Luyện tập** (50 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Học sinh luyện tập các kĩ thuật động tác, trò chơi vận động (rèn luyện thể lực, thi đấu)  **2. Nội dung:** Kĩ thuật đập bóng xoay người. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV hướng dẫn các bài tập bổ trợ và chia lớp thành 4 nhóm/tổ để tổ chức tập luyện.  + GV quan sát các nhóm/tổ tập luyện để kịp thời sửa sai, động viên tinh thần tập luyện cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, sửa sai cho các nhóm/tổ trong (hoặc sau) quá trình tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ về vị trí theo qui định dưới sự chỉ huy của nhóm trưởng để tập luyện.  - Hình thức tập luyện:  + Cá nhân: BT1, 2, 3  + Cặp đôi:  + Nhóm: BT1, 2, 3  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi tập luyện, các nhóm/tổ thực hiện đồng loạt dưới sự giám sát của giáo viên. | 1/ Bài tập hình thành kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.  - 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 (Thực hiện không bóng)  - Bài tập 2. **Mô phỏng động tác đập bóng xoay người trên lưới:** Người tập đứng cách lưới 3m, thực hiện các giai đoạn chạy đà, bật nhảy và trên không đánh bóng (Thực hiện không bóng)  - Bài tập 3. **Đập bóng treo: :** Người tập thực hiện các giai đoạn của kĩ thuật đập bóng xoay người với bóng được treo cố định. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV chia lớp thành nhiều đội, để tổ chức thi đấu tập.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, động viên tinh thần tham gia tích cực của HS. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ tích cực tham gia thi đấu tập.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kĩ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | - Cách thực hiện: Chia lớp thành nhiều đội để tham gia thi đấu nhằm tạo niềm vui trong học tập, nâng cao kĩ, chiến thuật bóng chuyền và tăng cường thể lực cho học sinh. |
| **Hoạt động 4: Vận dụng** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Giúp cho học sinh củng cố lại nội dung bài học  **2. Nội dung:** Kĩ thuật đập bóng xoay người. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV yêu cầu HS thực hiện kĩ thuật đập bóng xoay người.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS các nhóm/tổ cử đại diện thực hiện theo yêu cầu của GV  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi thảo luận, góp ý, các nhóm/tổ phát biểu. | - HS hiểu và thực hiện được kĩ thuật đập bóng xoay người. |
| **Hoạt động 5: Kết thúc** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi, thỏa mái sau buổi tập; kiểm tra lại quá trình học tập.  **2. Nội dung:** Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu; nhận xét, đánh giá. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV cho HS thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài tập về nhà. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS thực hiện thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS lắng nghe nhận xét của GV để buổi học sau được tốt hơn. | - Sau buổi học, tất cả học sinh nắm được những kiến thức đã học và biết vận dụng vào tập luyện và thi đấu.  - Sau buổi học, tất cả học sinh cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết. |

D. RÚT KINH NGHIỆM.

**KẾ HOẠCH SỐ 17**

**Bài: Kĩ thuật đập bóng xoay người** (tiết PPCT 33 + 34)

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức: HS thực hiện được kĩ thuật đập bóng xoay người.

2. Về năng lực: HS biết tự chủ về học tập, biết phối hợp với nhóm để giải quyết vấn đề.

3. Về phẩm chất: Trung thực, chăm chỉ khi thực hiện nhiệm vụ được giao; có trách nhiệm với đồng đội khi tham gia học tập và biết giúp đỡ bạn học ...

B. THIẾT BỊ DẠY & HỌC – HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học; 6 quả bóng chuyền.

2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết, các dụng cụ hỗ trợ học tập ...

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Tạo không khí thỏa mái, vui nhộn cho học sinh trước giờ học.  **2. Nội dung:** Tổ chức trò chơi vận động: CHẠY TIẾP SỨC. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để tập luyện, sinh hoạt, thảo luận, phát biểu theo nhóm/tổ. | ❷ *Thực hiện NVHT*  ***-*** Lớp trưởng: Tập hợp lớp; báo cáo sĩ số và tình hình sức khỏe HS của lớp cho GV. | - GV nắm được tình hình sức khỏe, tinh thần của HS. |
| - GV tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động: CHẠY TIẾP SỨC.  - Mục đích: Tạo niềm vui cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | - HS các nhóm/tổ tham gia tích cực, dưới sự điều hành của nhóm trưởng.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kỹ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | \* Khởi động tinh thần.  + Nội dung: Sách giáo khoa trang 32. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV quan sát lớp trưởng hướng dẫn lớp khởi động.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhắc nhở, sửa sai cho HS; đồng thời động viên tinh thần học sinh, tạo không khí lớp học vui vẻ, năng động… | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Lớp trưởng điều hành lớp khởi động  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Học sinh thả lỏng hít thở sau chuẩn bị cho tinh thần thỏa mái cho học tập. | \* Khởi động thể chất.  - Khởi động chung.  - Khởi động chuyên môn. |
| **Hoạt động 2: Kiến thức mới** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS thực hiện được kĩ thuật đập bóng xoay người.  **2. Nội dung:** Kĩ thuật đập bóng xoay người. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV giới thiệu kĩ thuật đập bóng xoay người.  - GV Thị phạm động tác mẫu, qua 3 bước:  - Bước 1: Làm nhanh.  - Bước 2: Làm chậm.  - Bước 3: Làm tổng hợp.  - Sau khi thực hiện đ/tác mẫu, GV nhắc những lỗi thường mắc phải trong quá trình tập luyện.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, làm rõ các ý kiến trao đổi và kết luận vấn đề trước khi triển khai tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS lắng nghe, quan sát GV thị phạm đ/tác mẫu.  - HS trao đổi những nội dung chưa hiểu, chưa rõ để GV hướng dẫn thêm.    ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp đồng loạt tập luyện theo sự hướng dẫn của GV | 1. Kĩ thuật đập bóng xoay người.  - TTCB: Đứng tư thế cao, cách lưới #3 - 4m.  - THĐT: Chạy đà (H8a) và giậm nhảy (H8b)    + Đập bóng (H9a)  - Kết thúc: (H9b) |
| **Hoạt động 3: Luyện tập** (50 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Học sinh luyện tập các kĩ thuật động tác, trò chơi vận động (rèn luyện thể lực, thi đấu)  **2. Nội dung:** Kĩ thuật đập bóng xoay người. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV hướng dẫn các bài tập bổ trợ và chia lớp thành 4 nhóm/tổ để tổ chức tập luyện.  + GV quan sát các nhóm/tổ tập luyện để kịp thời sửa sai, động viên tinh thần tập luyện cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, sửa sai cho các nhóm/tổ trong (hoặc sau) quá trình tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ về vị trí theo qui định dưới sự chỉ huy của nhóm trưởng để tập luyện.  - Hình thức tập luyện:  + Cá nhân: BT1, 2, 3  + Cặp đôi:  + Nhóm: BT1, 2, 3  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi tập luyện, các nhóm/tổ thực hiện đồng loạt dưới sự giám sát của giáo viên. | 1/ Bài tập hình thành kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.  - 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 (Thực hiện không bóng)  - Bài tập 2. **Mô phỏng động tác đập bóng xoay người trên lưới:** Người tập đứng cách lưới 3m, thực hiện các giai đoạn chạy đà, bật nhảy và trên không đánh bóng (Thực hiện không bóng)  - Bài tập 3. **Đập bóng treo: :** Người tập thực hiện các giai đoạn của kĩ thuật đập bóng xoay người với bóng được treo cố định. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV chia lớp thành nhiều đội, để tổ chức thi đấu tập.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, động viên tinh thần tham gia tích cực của HS. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ tích cực tham gia thi đấu tập.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kĩ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | - Cách thực hiện: Chia lớp thành nhiều đội để tham gia thi đấu nhằm tạo niềm vui trong học tập, nâng cao kĩ, chiến thuật bóng chuyền và tăng cường thể lực cho học sinh. |
| **Hoạt động 4: Vận dụng** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Giúp cho học sinh củng cố lại nội dung bài học  **2. Nội dung:** Kĩ thuật đập bóng xoay người. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV yêu cầu HS thực hiện kĩ thuật đập bóng xoay người.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS các nhóm/tổ cử đại diện thực hiện theo yêu cầu của GV  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi thảo luận, góp ý, các nhóm/tổ phát biểu. | - HS hiểu và thực hiện được kĩ thuật đập bóng xoay người. |
| **Hoạt động 5: Kết thúc** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi, thỏa mái sau buổi tập; kiểm tra lại quá trình học tập.  **2. Nội dung:** Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu; nhận xét, đánh giá. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV cho HS thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài tập về nhà. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS thực hiện thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS lắng nghe nhận xét của GV để buổi học sau được tốt hơn. | - Sau buổi học, tất cả học sinh nắm được những kiến thức đã học và biết vận dụng vào tập luyện và thi đấu.  - Sau buổi học, tất cả học sinh cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết. |

D. RÚT KINH NGHIỆM.

**KẾ HOẠCH SỐ 18**

**Bài: Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt** (tiết PPCT 35 + 36)

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức: HS thực hiện được kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt.

- KIỂM TRA CUỐI KỲ I

2. Về năng lực: HS biết tự chủ về học tập, biết phối hợp với nhóm để giải quyết vấn đề.

3. Về phẩm chất: Trung thực, chăm chỉ khi thực hiện nhiệm vụ được giao; có trách nhiệm với đồng đội khi tham gia học tập và biết giúp đỡ bạn học ...

B. THIẾT BỊ DẠY & HỌC – HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học; 6 quả bóng chuyền.

2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết, các dụng cụ hỗ trợ học tập ...

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Tạo không khí thỏa mái, vui nhộn cho học sinh trước giờ học.  **2. Nội dung:** Tổ chức trò chơi vận động: THI NÉM BÓNG. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để tập luyện, sinh hoạt, thảo luận, phát biểu theo nhóm/tổ. | ❷ *Thực hiện NVHT*  ***-*** Lớp trưởng: Tập hợp lớp; báo cáo sĩ số và tình hình sức khỏe HS của lớp cho GV. | - GV nắm được tình hình sức khỏe, tinh thần của HS. |
| - GV tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động: THI NÉM BÓNG.  - Mục đích: Tạo niềm vui cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | - HS các nhóm/tổ tham gia tích cực, dưới sự điều hành của nhóm trưởng.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kỹ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | \* Khởi động tinh thần.  + Nội dung: Sách giáo khoa trang 26. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV quan sát lớp trưởng hướng dẫn lớp khởi động.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhắc nhở, sửa sai cho HS; đồng thời động viên tinh thần học sinh, tạo không khí lớp học vui vẻ, năng động… | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Lớp trưởng điều hành lớp khởi động  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Học sinh thả lỏng hít thở sau chuẩn bị cho tinh thần thỏa mái cho học tập. | \* Khởi động thể chất.  - Khởi động chung.  - Khởi động chuyên môn. |
| **Hoạt động 2: Kiến thức mới** (10 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS thực hiện được kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt.  **2. Nội dung:** Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV giới thiệu kĩ thuật ph/bóng cao tay trước mặt  - GV Thị phạm động tác mẫu, qua 3 bước:  - Bước 1: Làm nhanh.  - Bước 2: Làm chậm.  - Bước 3: Làm tổng hợp.  - Sau khi thực hiện đ/tác mẫu, GV nhắc những lỗi thường mắc phải trong quá trình tập luyện.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, làm rõ các ý kiến trao đổi và kết luận vấn đề trước khi triển khai tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS lắng nghe, quan sát GV thị phạm đ/tác mẫu.  - HS trao đổi những nội dung chưa hiểu, chưa rõ để GV hướng dẫn thêm.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp đồng loạt tập luyện theo sự hướng dẫn của GV | 1. Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt.  - TTCB: Đứng chân trước chân sau, tay trái cầm bóng phía trước.  - THĐT: Tay trái tung bóng thẳng lên cao 1m, đồng thời tay phải co lại và chuyển động từ trước – ra sau – lên cao, bàn tay mở tự nhiên. Khi bóng rơi đến tầm thích hợp, tay phải nhanh chóng chuyển động từ sau – lên cao – ra trước đánh mạnh phía sau hơi chếch dưới tâm bóng.  - Kết thúc: Tay phải vươn theo bóng, thân người hơi gập về trước, chân sau bước về trước giữ thăng bằng. |
| **Hoạt động 3: Ôn tập và kiểm tra cuối kỳ I** (60 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Học sinh luyện tập các kĩ thuật động tác, trò chơi vận động (rèn luyện thể lực, thi đấu)  **2. Nội dung:** Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV hướng dẫn các bài tập bổ trợ và chia lớp thành 4 nhóm/tổ để tổ chức tập luyện.  + GV quan sát các nhóm/tổ tập luyện để kịp thời sửa sai, động viên tinh thần tập luyện cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, sửa sai cho các nhóm/tổ trong (hoặc sau) quá trình tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ về vị trí theo qui định dưới sự chỉ huy của nhóm trưởng để tập luyện.  - Hình thức tập luyện:  + Cá nhân: BT1, 2, 3  + Cặp đôi:  + Nhóm: BT1, 2, 3  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi tập luyện, các nhóm/tổ thực hiện đồng loạt dưới sự giám sát của giáo viên. | 1/ Bài tập hình thành kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.  - Bài tập 1. **Phát bóng tại vạch 3m:** Đứng tại vạch 3m, thực hiện phát bóng qua lưới.  - Bài tập 2: **Phát bóng tại vị trí cách lưới 6m:** Đứng tại vị trí cách lưới 6m, thực hiện phát bóng qua lưới.  - Bài tập 3. **Phát bóng cuối sân:** Người tập đứng tại khu vực phát bóng, thực hiện động tác phát bóng cao tay qua lưới. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - Tổ chức KTCK I  - GV: Giới thiệu test kiểm tra và các yêu cầu cần đạt.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, động viên tinh thần tham gia tích cực của HS. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS chuẩn bị tinh thần thật tốt để kiểm tra.  - Mỗi HS thực hiện 5 lần.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và thực hiện được kĩ thuật động tác. | \* Kiểm tra cuối kì I: Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt.  - Test kiểm tra:  + Đứng tại khu vực phát bóng (cuối sân), thực hiện động tác phát bóng cao tay qua lưới.  - Yêu cầu cần đạt:  + Thực hiện đúng kĩ thuật.  + Thực hiện được 3/5 lần phát bóng.  + Học sinh trung thực trong kiểm tra. |
| **Hoạt động 4: Kết thúc** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi, thỏa mái sau buổi tập; kiểm tra lại quá trình học tập.  **2. Nội dung:** Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu; nhận xét, đánh giá. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV cho HS thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài tập về nhà. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS thực hiện thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS lắng nghe nhận xét của GV để buổi học sau được tốt hơn. | - Sau buổi học, tất cả học sinh nắm được những kiến thức đã học và biết vận dụng vào tập luyện và thi đấu.  - Sau buổi học, tất cả học sinh cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết. |

D. RÚT KINH NGHIỆM.

**KẾ HOẠCH SỐ 19**

**Bài: Kĩ thuật đập bóng xoay người** (tiết PPCT 37 + 38)

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức: HS thực hiện được kĩ thuật đập bóng xoay người.

2. Về năng lực: HS biết tự chủ về học tập, biết phối hợp với nhóm để giải quyết vấn đề.

3. Về phẩm chất: Trung thực, chăm chỉ khi thực hiện nhiệm vụ được giao; có trách nhiệm với đồng đội khi tham gia học tập và biết giúp đỡ bạn học ...

B. THIẾT BỊ DẠY & HỌC – HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học; 6 quả bóng chuyền.

2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết, các dụng cụ hỗ trợ học tập ...

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Tạo không khí thỏa mái, vui nhộn cho học sinh trước giờ học.  **2. Nội dung:** Tổ chức trò chơi vận động: ĐẬP BÓNG TÍNH ĐIỂM | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để tập luyện, sinh hoạt, thảo luận, phát biểu theo nhóm/tổ. | ❷ *Thực hiện NVHT*  ***-*** Lớp trưởng: Tập hợp lớp; báo cáo sĩ số và tình hình sức khỏe HS của lớp cho GV. | - GV nắm được tình hình sức khỏe, tinh thần của HS. |
| - GV tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động: ĐẬP BÓNG TÍNH ĐIỂM  - Mục đích: Tạo niềm vui cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | - HS các nhóm/tổ tham gia tích cực, dưới sự điều hành của nhóm trưởng.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kỹ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | \* Khởi động tinh thần.  + Nội dung: Sách giáo khoa trang 36. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV quan sát lớp trưởng hướng dẫn lớp khởi động.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhắc nhở, sửa sai cho HS; đồng thời động viên tinh thần học sinh, tạo không khí lớp học vui vẻ, năng động… | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Lớp trưởng điều hành lớp khởi động  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Học sinh thả lỏng hít thở sau chuẩn bị cho tinh thần thỏa mái cho học tập. | \* Khởi động thể chất.  - Khởi động chung.  - Khởi động chuyên môn. |
| **Hoạt động 2: Kiến thức mới** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS thực hiện được kĩ thuật đập bóng xoay người.  **2. Nội dung:** Kĩ thuật đập bóng xoay người. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV giới thiệu kĩ thuật đập bóng xoay người.  - GV Thị phạm động tác mẫu, qua 3 bước:  - Bước 1: Làm nhanh.  - Bước 2: Làm chậm.  - Bước 3: Làm tổng hợp.  - Sau khi thực hiện đ/tác mẫu, GV nhắc những lỗi thường mắc phải trong quá trình tập luyện.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, làm rõ các ý kiến trao đổi và kết luận vấn đề trước khi triển khai tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS lắng nghe, quan sát GV thị phạm đ/tác mẫu.  - HS trao đổi những nội dung chưa hiểu, chưa rõ để GV hướng dẫn thêm.    ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp đồng loạt tập luyện theo sự hướng dẫn của GV | 1. Kĩ thuật đập bóng xoay người.  - TTCB: Đứng tư thế cao, cách lưới #3 - 4m.  - THĐT: Chạy đà (H8a) và giậm nhảy (H8b)    + Đập bóng (H9a)  - Kết thúc: (H9b) |
| **Hoạt động 3: Luyện tập** (50 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Học sinh luyện tập các kĩ thuật động tác, trò chơi vận động (rèn luyện thể lực, thi đấu)  **2. Nội dung:** Kĩ thuật đập bóng xoay người. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV hướng dẫn các bài tập bổ trợ và chia lớp thành 4 nhóm/tổ để tổ chức tập luyện.  + GV quan sát các nhóm/tổ tập luyện để kịp thời sửa sai, động viên tinh thần tập luyện cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, sửa sai cho các nhóm/tổ trong (hoặc sau) quá trình tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ về vị trí theo qui định dưới sự chỉ huy của nhóm trưởng để tập luyện.  - Hình thức tập luyện:  + Cá nhân: BT1  + Cặp đôi: BT2, 3  + Nhóm: BT2, 3.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi tập luyện, các nhóm/tổ thực hiện đồng loạt dưới sự giám sát của giáo viên. | 1/ Bài tập hình thành kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.  - Bài tập 1. **Đập bóng treo: :** Người tập thực hiện các giai đoạn của kĩ thuật đập bóng xoay người với bóng được treo cố định.  - Bài tập 2: **Đập bóng 1 bước đà:** Người tập chạy 1 bước đà và đạp bóng trên lưới. Bóng được tung cao hơn lưới 1m bởi bạn cùng tập.    - Bài tập 2: **Đập bóng 3 bước đà:** Người tập chạy 3 bước đà và đạp bóng trên lưới. Bóng được tung cao hơn lưới 1m bởi bạn cùng tập. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV chia lớp thành nhiều đội, để tổ chức thi đấu tập.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, động viên tinh thần tham gia tích cực của HS. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ tích cực tham gia thi đấu tập.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kĩ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | - Cách thực hiện: Chia lớp thành nhiều đội để tham gia thi đấu nhằm tạo niềm vui trong học tập, nâng cao kĩ, chiến thuật bóng chuyền và tăng cường thể lực cho học sinh. |
| **Hoạt động 4: Vận dụng** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Giúp cho học sinh củng cố lại nội dung bài học  **2. Nội dung:** Kĩ thuật đập bóng xoay người. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV yêu cầu HS thực hiện kĩ thuật đập bóng xoay người.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS các nhóm/tổ cử đại diện thực hiện theo yêu cầu của GV  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi thảo luận, góp ý, các nhóm/tổ phát biểu. | - HS hiểu và thực hiện được kĩ thuật đập bóng xoay người. |
| **Hoạt động 5: Kết thúc** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi, thỏa mái sau buổi tập; kiểm tra lại quá trình học tập.  **2. Nội dung:** Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu; nhận xét, đánh giá. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV cho HS thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài tập về nhà. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS thực hiện thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS lắng nghe nhận xét của GV để buổi học sau được tốt hơn. | - Sau buổi học, tất cả học sinh nắm được những kiến thức đã học và biết vận dụng vào tập luyện và thi đấu.  - Sau buổi học, tất cả học sinh cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết. |

D. RÚT KINH NGHIỆM.

**KẾ HOẠCH SỐ 20**

**Bài: Kĩ thuật đập bóng xoay người** (tiết PPCT 39 + 40)

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức: HS thực hiện được kĩ thuật đập bóng xoay người.

2. Về năng lực: HS biết tự chủ về học tập, biết phối hợp với nhóm để giải quyết vấn đề.

3. Về phẩm chất: Trung thực, chăm chỉ khi thực hiện nhiệm vụ được giao; có trách nhiệm với đồng đội khi tham gia học tập và biết giúp đỡ bạn học ...

B. THIẾT BỊ DẠY & HỌC – HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học; 6 quả bóng chuyền.

2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết, các dụng cụ hỗ trợ học tập ...

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Tạo không khí thỏa mái, vui nhộn cho học sinh trước giờ học.  **2. Nội dung:** Tổ chức trò chơi vận động: ĐẬP BÓNG TÍNH ĐIỂM | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để tập luyện, sinh hoạt, thảo luận, phát biểu theo nhóm/tổ. | ❷ *Thực hiện NVHT*  ***-*** Lớp trưởng: Tập hợp lớp; báo cáo sĩ số và tình hình sức khỏe HS của lớp cho GV. | - GV nắm được tình hình sức khỏe, tinh thần của HS. |
| - GV tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động: ĐẬP BÓNG TÍNH ĐIỂM  - Mục đích: Tạo niềm vui cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | - HS các nhóm/tổ tham gia tích cực, dưới sự điều hành của nhóm trưởng.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kỹ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | \* Khởi động tinh thần.  + Nội dung: Sách giáo khoa trang 36. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV quan sát lớp trưởng hướng dẫn lớp khởi động.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhắc nhở, sửa sai cho HS; đồng thời động viên tinh thần học sinh, tạo không khí lớp học vui vẻ, năng động… | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Lớp trưởng điều hành lớp khởi động  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Học sinh thả lỏng hít thở sau chuẩn bị cho tinh thần thỏa mái cho học tập. | \* Khởi động thể chất.  - Khởi động chung.  - Khởi động chuyên môn. |
| **Hoạt động 2: Kiến thức mới** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS thực hiện được kĩ thuật đập bóng xoay người.  **2. Nội dung:** Kĩ thuật đập bóng xoay người. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV giới thiệu kĩ thuật đập bóng xoay người.  - GV Thị phạm động tác mẫu, qua 3 bước:  - Bước 1: Làm nhanh.  - Bước 2: Làm chậm.  - Bước 3: Làm tổng hợp.  - Sau khi thực hiện đ/tác mẫu, GV nhắc những lỗi thường mắc phải trong quá trình tập luyện.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, làm rõ các ý kiến trao đổi và kết luận vấn đề trước khi triển khai tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS lắng nghe, quan sát GV thị phạm đ/tác mẫu.  - HS trao đổi những nội dung chưa hiểu, chưa rõ để GV hướng dẫn thêm.    ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp đồng loạt tập luyện theo sự hướng dẫn của GV | 1. Kĩ thuật đập bóng xoay người.  - TTCB: Đứng tư thế cao, cách lưới #3 - 4m.  - THĐT: Chạy đà (H8a) và giậm nhảy (H8b)    + Đập bóng (H9a)  - Kết thúc: (H9b) |
| **Hoạt động 3: Luyện tập** (50 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Học sinh luyện tập các kĩ thuật động tác, trò chơi vận động (rèn luyện thể lực, thi đấu)  **2. Nội dung:** Kĩ thuật đập bóng xoay người. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV hướng dẫn các bài tập bổ trợ và chia lớp thành 4 nhóm/tổ để tổ chức tập luyện.  + GV quan sát các nhóm/tổ tập luyện để kịp thời sửa sai, động viên tinh thần tập luyện cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, sửa sai cho các nhóm/tổ trong (hoặc sau) quá trình tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ về vị trí theo qui định dưới sự chỉ huy của nhóm trưởng để tập luyện.  - Hình thức tập luyện:  + Cá nhân: BT1  + Cặp đôi: BT2, 3  + Nhóm: BT2, 3  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi tập luyện, các nhóm/tổ thực hiện đồng loạt dưới sự giám sát của giáo viên. | 1/ Bài tập hình thành kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.  - Bài tập 1. **Đập bóng treo: :** Người tập thực hiện các giai đoạn của kĩ thuật đập bóng xoay người với bóng được treo cố định.  - Bài tập 2: **Đập bóng 1 bước đà:** Người tập chạy 1 bước đà và đạp bóng trên lưới. Bóng được tung cao hơn lưới 1m bởi bạn cùng tập.    - Bài tập 2: **Đập bóng 3 bước đà:** Người tập chạy 3 bước đà và đạp bóng trên lưới. Bóng được tung cao hơn lưới 1m bởi bạn cùng tập. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV chia lớp thành nhiều đội, để tổ chức thi đấu tập.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, động viên tinh thần tham gia tích cực của HS. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ tích cực tham gia thi đấu tập.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kĩ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | - Cách thực hiện: Chia lớp thành nhiều đội để tham gia thi đấu nhằm tạo niềm vui trong học tập, nâng cao kĩ, chiến thuật bóng chuyền và tăng cường thể lực cho học sinh. |
| **Hoạt động 4: Vận dụng** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Giúp cho học sinh củng cố lại nội dung bài học  **2. Nội dung:** Kĩ thuật đập bóng xoay người. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV yêu cầu HS thực hiện kĩ thuật đập bóng xoay người.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS các nhóm/tổ cử đại diện thực hiện theo yêu cầu của GV  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi thảo luận, góp ý, các nhóm/tổ phát biểu. | - HS hiểu và thực hiện được kĩ thuật đập bóng xoay người. |
| **Hoạt động 5: Kết thúc** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi, thỏa mái sau buổi tập; kiểm tra lại quá trình học tập.  **2. Nội dung:** Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu; nhận xét, đánh giá. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV cho HS thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài tập về nhà. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS thực hiện thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS lắng nghe nhận xét của GV để buổi học sau được tốt hơn. | - Sau buổi học, tất cả học sinh nắm được những kiến thức đã học và biết vận dụng vào tập luyện và thi đấu.  - Sau buổi học, tất cả học sinh cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết. |

D. RÚT KINH NGHIỆM.

**KẾ HOẠCH SỐ 21**

**Bài: Kĩ thuật đập bóng xoay người** (tiết PPCT 41 + 42)

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức: HS thực hiện được kĩ thuật đập bóng xoay người.

2. Về năng lực: HS biết tự chủ về học tập, biết phối hợp với nhóm để giải quyết vấn đề.

3. Về phẩm chất: Trung thực, chăm chỉ khi thực hiện nhiệm vụ được giao; có trách nhiệm với đồng đội khi tham gia học tập và biết giúp đỡ bạn học ...

B. THIẾT BỊ DẠY & HỌC – HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học; 6 quả bóng chuyền.

2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết, các dụng cụ hỗ trợ học tập ...

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Tạo không khí thỏa mái, vui nhộn cho học sinh trước giờ học.  **2. Nội dung:** Tổ chức trò chơi vận động: ĐẬP BÓNG TÍNH ĐIỂM | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để tập luyện, sinh hoạt, thảo luận, phát biểu theo nhóm/tổ. | ❷ *Thực hiện NVHT*  ***-*** Lớp trưởng: Tập hợp lớp; báo cáo sĩ số và tình hình sức khỏe HS của lớp cho GV. | - GV nắm được tình hình sức khỏe, tinh thần của HS. |
| - GV tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động: ĐẬP BÓNG TÍNH ĐIỂM  - Mục đích: Tạo niềm vui cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | - HS các nhóm/tổ tham gia tích cực, dưới sự điều hành của nhóm trưởng.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kỹ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | \* Khởi động tinh thần.  + Nội dung: Sách giáo khoa trang 36. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV quan sát lớp trưởng hướng dẫn lớp khởi động.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhắc nhở, sửa sai cho HS; đồng thời động viên tinh thần học sinh, tạo không khí lớp học vui vẻ, năng động… | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Lớp trưởng điều hành lớp khởi động  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Học sinh thả lỏng hít thở sau chuẩn bị cho tinh thần thỏa mái cho học tập. | \* Khởi động thể chất.  - Khởi động chung.  - Khởi động chuyên môn. |
| **Hoạt động 2: Kiến thức mới** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS thực hiện được kĩ thuật đập bóng xoay người.  **2. Nội dung:** Kĩ thuật đập bóng xoay người. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV giới thiệu kĩ thuật đập bóng xoay người.  - GV Thị phạm động tác mẫu, qua 3 bước:  - Bước 1: Làm nhanh.  - Bước 2: Làm chậm.  - Bước 3: Làm tổng hợp.  - Sau khi thực hiện đ/tác mẫu, GV nhắc những lỗi thường mắc phải trong quá trình tập luyện.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, làm rõ các ý kiến trao đổi và kết luận vấn đề trước khi triển khai tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS lắng nghe, quan sát GV thị phạm đ/tác mẫu.  - HS trao đổi những nội dung chưa hiểu, chưa rõ để GV hướng dẫn thêm.    ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp đồng loạt tập luyện theo sự hướng dẫn của GV | 1. Kĩ thuật đập bóng xoay người.  - TTCB: Đứng tư thế cao, cách lưới #3 - 4m.  - THĐT: Chạy đà (H8a) và giậm nhảy (H8b)  + Đập bóng (H9a)  - Kết thúc: (H9b) |
| **Hoạt động 3: Luyện tập** (50 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Học sinh luyện tập các kĩ thuật động tác, trò chơi vận động (rèn luyện thể lực, thi đấu)  **2. Nội dung:** Kĩ thuật đập bóng xoay người. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV hướng dẫn các bài tập bổ trợ và chia lớp thành 4 nhóm/tổ để tổ chức tập luyện.  + GV quan sát các nhóm/tổ tập luyện để kịp thời sửa sai, động viên tinh thần tập luyện cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, sửa sai cho các nhóm/tổ trong (hoặc sau) quá trình tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ về vị trí theo qui định dưới sự chỉ huy của nhóm trưởng để tập luyện.  - Hình thức tập luyện:  + Cá nhân:  + Cặp đôi: BT1, 2  + Nhóm: BT1, 2  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi tập luyện, các nhóm/tổ thực hiện đồng loạt dưới sự giám sát của giáo viên. | 1/ Bài tập hình thành kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.  - Bài tập 1. **Đập bóng ở vị trí số 2 và số 4: (**Chia lớp thành 2 vị trí tập luyện số 2 và số 4) Người tập đứng thành hàng dọc sau vạch 3m. lần lượt từn người tung bóng cho chuyền 2 ở vị trí số 3, sau đó thực hiện động tác chạy đà kết hợp giậm nhảy và đạp bóng xoay người.  - Bài tập 2. **Đập bóng ở vị trí số 3:** Người tập đứng thành hàng dọc sau vạch 3m. lần lượt từn người tung bóng cho chuyền 2 ở vị trí số 2 và số 4, sau đó thực hiện động tác chạy đà kết hợp giậm nhảy và đạp bóng xoay người. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV chia lớp thành nhiều đội, để tổ chức thi đấu tập.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, động viên tinh thần tham gia tích cực của HS. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ tích cực tham gia thi đấu tập.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kĩ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | - Cách thực hiện: Chia lớp thành nhiều đội để tham gia thi đấu nhằm tạo niềm vui trong học tập, nâng cao kĩ, chiến thuật bóng chuyền và tăng cường thể lực cho học sinh. |
| **Hoạt động 4: Vận dụng** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Giúp cho học sinh củng cố lại nội dung bài học  **2. Nội dung:** Kĩ thuật đập bóng xoay người. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV yêu cầu HS thực hiện kĩ thuật đập bóng xoay người.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS các nhóm/tổ cử đại diện thực hiện theo yêu cầu của GV  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi thảo luận, góp ý, các nhóm/tổ phát biểu. | - HS hiểu và thực hiện được kĩ thuật đập bóng xoay người. |
| **Hoạt động 5: Kết thúc** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi, thỏa mái sau buổi tập; kiểm tra lại quá trình học tập.  **2. Nội dung:** Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu; nhận xét, đánh giá. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV cho HS thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài tập về nhà. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS thực hiện thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS lắng nghe nhận xét của GV để buổi học sau được tốt hơn. | - Sau buổi học, tất cả học sinh nắm được những kiến thức đã học và biết vận dụng vào tập luyện và thi đấu.  - Sau buổi học, tất cả học sinh cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết. |

D. RÚT KINH NGHIỆM.

**KẾ HOẠCH SỐ 22**

**Bài: Kĩ thuật đập bóng xoay người** (tiết PPCT 43 + 44)

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức: HS thực hiện được kĩ thuật đập bóng xoay người.

2. Về năng lực: HS biết tự chủ về học tập, biết phối hợp với nhóm để giải quyết vấn đề.

3. Về phẩm chất: Trung thực, chăm chỉ khi thực hiện nhiệm vụ được giao; có trách nhiệm với đồng đội khi tham gia học tập và biết giúp đỡ bạn học ...

B. THIẾT BỊ DẠY & HỌC – HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học; 6 quả bóng chuyền.

2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết, các dụng cụ hỗ trợ học tập ...

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Tạo không khí thỏa mái, vui nhộn cho học sinh trước giờ học.  **2. Nội dung:** Tổ chức trò chơi vận động: ĐẬP BÓNG TÍNH ĐIỂM | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để tập luyện, sinh hoạt, thảo luận, phát biểu theo nhóm/tổ. | ❷ *Thực hiện NVHT*  ***-*** Lớp trưởng: Tập hợp lớp; báo cáo sĩ số và tình hình sức khỏe HS của lớp cho GV. | - GV nắm được tình hình sức khỏe, tinh thần của HS. |
| - GV tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động: ĐẬP BÓNG TÍNH ĐIỂM  - Mục đích: Tạo niềm vui cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | - HS các nhóm/tổ tham gia tích cực, dưới sự điều hành của nhóm trưởng.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kỹ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | \* Khởi động tinh thần.  + Nội dung: Sách giáo khoa trang 36. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV quan sát lớp trưởng hướng dẫn lớp khởi động.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhắc nhở, sửa sai cho HS; đồng thời động viên tinh thần học sinh, tạo không khí lớp học vui vẻ, năng động… | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Lớp trưởng điều hành lớp khởi động  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Học sinh thả lỏng hít thở sau chuẩn bị cho tinh thần thỏa mái cho học tập. | \* Khởi động thể chất.  - Khởi động chung.  - Khởi động chuyên môn. |
| **Hoạt động 2: Kiến thức mới** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS thực hiện được kĩ thuật đập bóng xoay người.  **2. Nội dung:** Kĩ thuật đập bóng xoay người. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV giới thiệu kĩ thuật đập bóng xoay người.  - GV Thị phạm động tác mẫu, qua 3 bước:  - Bước 1: Làm nhanh.  - Bước 2: Làm chậm.  - Bước 3: Làm tổng hợp.  - Sau khi thực hiện đ/tác mẫu, GV nhắc những lỗi thường mắc phải trong quá trình tập luyện.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, làm rõ các ý kiến trao đổi và kết luận vấn đề trước khi triển khai tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS lắng nghe, quan sát GV thị phạm đ/tác mẫu.  - HS trao đổi những nội dung chưa hiểu, chưa rõ để GV hướng dẫn thêm.    ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp đồng loạt tập luyện theo sự hướng dẫn của GV | 1. Kĩ thuật đập bóng xoay người.  - TTCB: Đứng tư thế cao, cách lưới #3 - 4m.  - THĐT: Chạy đà (H8a) và giậm nhảy (H8b)  + Đập bóng (H9a)  - Kết thúc: (H9b) |
| **Hoạt động 3: Luyện tập** (50 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Học sinh luyện tập các kĩ thuật động tác, trò chơi vận động (rèn luyện thể lực, thi đấu)  **2. Nội dung:** Kĩ thuật đập bóng xoay người. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV hướng dẫn các bài tập bổ trợ và chia lớp thành 4 nhóm/tổ để tổ chức tập luyện.  + GV quan sát các nhóm/tổ tập luyện để kịp thời sửa sai, động viên tinh thần tập luyện cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, sửa sai cho các nhóm/tổ trong (hoặc sau) quá trình tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ về vị trí theo qui định dưới sự chỉ huy của nhóm trưởng để tập luyện.  - Hình thức tập luyện:  + Cá nhân:  + Cặp đôi: BT1, 2  + Nhóm: BT1, 2  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi tập luyện, các nhóm/tổ thực hiện đồng loạt dưới sự giám sát của giáo viên. | 1/ Bài tập hình thành kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.  - Bài tập 1. **Đập bóng ở vị trí số 2 và số 4: (**Chia lớp thành 2 vị trí tập luyện số 2 và số 4) Người tập đứng thành hàng dọc sau vạch 3m. lần lượt từn người tung bóng cho chuyền 2 ở vị trí số 3, sau đó thực hiện động tác chạy đà kết hợp giậm nhảy và đạp bóng xoay người.  - Bài tập 2. **Đập bóng ở vị trí số 3:** Người tập đứng thành hàng dọc sau vạch 3m. lần lượt từn người tung bóng cho chuyền 2 ở vị trí số 2 và số 4, sau đó thực hiện động tác chạy đà kết hợp giậm nhảy và đạp bóng xoay người. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV chia lớp thành nhiều đội, để tổ chức thi đấu tập.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, động viên tinh thần tham gia tích cực của HS. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ tích cực tham gia thi đấu tập.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kĩ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | - Cách thực hiện: Chia lớp thành nhiều đội để tham gia thi đấu nhằm tạo niềm vui trong học tập, nâng cao kĩ, chiến thuật bóng chuyền và tăng cường thể lực cho học sinh. |
| **Hoạt động 4: Vận dụng** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Giúp cho học sinh củng cố lại nội dung bài học  **2. Nội dung:** Kĩ thuật đập bóng xoay người. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV yêu cầu HS thực hiện kĩ thuật đập bóng xoay người.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS các nhóm/tổ cử đại diện thực hiện theo yêu cầu của GV  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi thảo luận, góp ý, các nhóm/tổ phát biểu. | - HS hiểu và thực hiện được kĩ thuật đập bóng xoay người. |
| **Hoạt động 5: Kết thúc** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi, thỏa mái sau buổi tập; kiểm tra lại quá trình học tập.  **2. Nội dung:** Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu; nhận xét, đánh giá. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV cho HS thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài tập về nhà. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS thực hiện thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS lắng nghe nhận xét của GV để buổi học sau được tốt hơn. | - Sau buổi học, tất cả học sinh nắm được những kiến thức đã học và biết vận dụng vào tập luyện và thi đấu.  - Sau buổi học, tất cả học sinh cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết. |

D. RÚT KINH NGHIỆM.

**KẾ HOẠCH SỐ 23**

**Bài: Kĩ thuật đập bóng xoay người** (tiết PPCT 45 + 46)

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức: HS thực hiện được kĩ thuật đập bóng xoay người.

2. Về năng lực: HS biết tự chủ về học tập, biết phối hợp với nhóm để giải quyết vấn đề.

3. Về phẩm chất: Trung thực, chăm chỉ khi thực hiện nhiệm vụ được giao; có trách nhiệm với đồng đội khi tham gia học tập và biết giúp đỡ bạn học ...

B. THIẾT BỊ DẠY & HỌC – HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học; 6 quả bóng chuyền.

2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết, các dụng cụ hỗ trợ học tập ...

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Tạo không khí thỏa mái, vui nhộn cho học sinh trước giờ học.  **2. Nội dung:** Tổ chức trò chơi vận động: ĐẬP BÓNG TÍNH ĐIỂM | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để tập luyện, sinh hoạt, thảo luận, phát biểu theo nhóm/tổ. | ❷ *Thực hiện NVHT*  ***-*** Lớp trưởng: Tập hợp lớp; báo cáo sĩ số và tình hình sức khỏe HS của lớp cho GV. | - GV nắm được tình hình sức khỏe, tinh thần của HS. |
| - GV tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động: ĐẬP BÓNG TÍNH ĐIỂM  - Mục đích: Tạo niềm vui cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | - HS các nhóm/tổ tham gia tích cực, dưới sự điều hành của nhóm trưởng.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kỹ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | \* Khởi động tinh thần.  + Nội dung: Sách giáo khoa trang 36. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV quan sát lớp trưởng hướng dẫn lớp khởi động.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhắc nhở, sửa sai cho HS; đồng thời động viên tinh thần học sinh, tạo không khí lớp học vui vẻ, năng động… | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Lớp trưởng điều hành lớp khởi động  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Học sinh thả lỏng hít thở sau chuẩn bị cho tinh thần thỏa mái cho học tập. | \* Khởi động thể chất.  - Khởi động chung.  - Khởi động chuyên môn. |
| **Hoạt động 2: Kiến thức mới** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS thực hiện được kĩ thuật đập bóng xoay người.  **2. Nội dung:** Kĩ thuật đập bóng xoay người. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV giới thiệu kĩ thuật đập bóng xoay người.  - GV Thị phạm động tác mẫu, qua 3 bước:  - Bước 1: Làm nhanh.  - Bước 2: Làm chậm.  - Bước 3: Làm tổng hợp.  - Sau khi thực hiện đ/tác mẫu, GV nhắc những lỗi thường mắc phải trong quá trình tập luyện.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, làm rõ các ý kiến trao đổi và kết luận vấn đề trước khi triển khai tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS lắng nghe, quan sát GV thị phạm đ/tác mẫu.  - HS trao đổi những nội dung chưa hiểu, chưa rõ để GV hướng dẫn thêm.    ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp đồng loạt tập luyện theo sự hướng dẫn của GV | 1. Kĩ thuật đập bóng xoay người.  - TTCB: Đứng tư thế cao, cách lưới #3 - 4m.  - THĐT: Chạy đà (H8a) và giậm nhảy (H8b)  + Đập bóng (H9a)  - Kết thúc: (H9b) |
| **Hoạt động 3: Luyện tập** (50 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Học sinh luyện tập các kĩ thuật động tác, trò chơi vận động (rèn luyện thể lực, thi đấu)  **2. Nội dung:** Kĩ thuật đập bóng xoay người. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV hướng dẫn các bài tập bổ trợ và chia lớp thành 4 nhóm/tổ để tổ chức tập luyện.  + GV quan sát các nhóm/tổ tập luyện để kịp thời sửa sai, động viên tinh thần tập luyện cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, sửa sai cho các nhóm/tổ trong (hoặc sau) quá trình tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ về vị trí theo qui định dưới sự chỉ huy của nhóm trưởng để tập luyện.  - Hình thức tập luyện:  + Cá nhân:  + Cặp đôi: BT1, 2  + Nhóm: BT1, 2  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi tập luyện, các nhóm/tổ thực hiện đồng loạt dưới sự giám sát của giáo viên. | 1/ Bài tập hình thành kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.  - Bài tập 1. **Đập bóng ở vị trí số 2 và số 4: (**Chia lớp thành 2 vị trí tập luyện số 2 và số 4) Người tập đứng thành hàng dọc sau vạch 3m. lần lượt từn người tung bóng cho chuyền 2 ở vị trí số 3, sau đó thực hiện động tác chạy đà kết hợp giậm nhảy và đạp bóng xoay người.  - Bài tập 2. **Đập bóng ở vị trí số 3:** Người tập đứng thành hàng dọc sau vạch 3m. lần lượt từn người tung bóng cho chuyền 2 ở vị trí số 2 và số 4, sau đó thực hiện động tác chạy đà kết hợp giậm nhảy và đạp bóng xoay người. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV chia lớp thành nhiều đội, để tổ chức thi đấu tập.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, động viên tinh thần tham gia tích cực của HS. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ tích cực tham gia thi đấu tập.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kĩ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | - Cách thực hiện: Chia lớp thành nhiều đội để tham gia thi đấu nhằm tạo niềm vui trong học tập, nâng cao kĩ, chiến thuật bóng chuyền và tăng cường thể lực cho học sinh. |
| **Hoạt động 4: Vận dụng** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Giúp cho học sinh củng cố lại nội dung bài học  **2. Nội dung:** Kĩ thuật đập bóng xoay người. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV yêu cầu HS thực hiện kĩ thuật đập bóng xoay người.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS các nhóm/tổ cử đại diện thực hiện theo yêu cầu của GV  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi thảo luận, góp ý, các nhóm/tổ phát biểu. | - HS hiểu và thực hiện được kĩ thuật đập bóng xoay người. |
| **Hoạt động 5: Kết thúc** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi, thỏa mái sau buổi tập; kiểm tra lại quá trình học tập.  **2. Nội dung:** Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu; nhận xét, đánh giá. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV cho HS thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài tập về nhà. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS thực hiện thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS lắng nghe nhận xét của GV để buổi học sau được tốt hơn. | - Sau buổi học, tất cả học sinh nắm được những kiến thức đã học và biết vận dụng vào tập luyện và thi đấu.  - Sau buổi học, tất cả học sinh cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết. |

D. RÚT KINH NGHIỆM.

**KẾ HOẠCH SỐ 24**

**Bài: Chiến thuật tấn công đội hình [2 – 4]** (tiết PPCT 47 + 48)

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức: HS thực hiện được chiến thuật tấn công đội hình [2 – 4]

2. Về năng lực: HS biết tự chủ về học tập, biết phối hợp với nhóm để giải quyết vấn đề.

3. Về phẩm chất: Trung thực, chăm chỉ khi thực hiện nhiệm vụ được giao; có trách nhiệm với đồng đội khi tham gia học tập và biết giúp đỡ bạn học ...

B. THIẾT BỊ DẠY & HỌC – HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học; 6 quả bóng chuyền.

2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết, các dụng cụ hỗ trợ học tập ...

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Tạo không khí thỏa mái, vui nhộn cho học sinh trước giờ học.  **2. Nội dung:** Tổ chức trò chơi vận động: CHUYỀN BÓNG TIẾP SỨC. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để tập luyện, sinh hoạt, thảo luận, phát biểu theo nhóm/tổ. | ❷ *Thực hiện NVHT*  ***-*** Lớp trưởng: Tập hợp lớp; báo cáo sĩ số và tình hình sức khỏe HS của lớp cho GV. | - GV nắm được tình hình sức khỏe, tinh thần của HS. |
| - GV tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động: CHUYỀN BÓNG TIẾP SỨC.  - Mục đích: Tạo niềm vui cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | - HS các nhóm/tổ tham gia tích cực, dưới sự điều hành của nhóm trưởng.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kỹ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | \* Khởi động tinh thần.  + Nội dung: Sách giáo khoa trang 38. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV quan sát lớp trưởng hướng dẫn lớp khởi động.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhắc nhở, sửa sai cho HS; đồng thời động viên tinh thần học sinh, tạo không khí lớp học vui vẻ, năng động… | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Lớp trưởng điều hành lớp khởi động  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Học sinh thả lỏng hít thở sau chuẩn bị cho tinh thần thỏa mái cho học tập. | \* Khởi động thể chất.  - Khởi động chung.  - Khởi động chuyên môn. |
| **Hoạt động 2: Kiến thức mới** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS thực hiện được chiến thuật tấn công đội hình [2 – 4]  **2. Nội dung:** Chiến thuật tấn công đội hình [2 – 4] | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV giới thiệu chiến thuật tấn công đội hình [2 – 4]  - GV Thị phạm động tác mẫu, qua 3 bước:  - Bước 1: Làm nhanh.  - Bước 2: Làm chậm.  - Bước 3: Làm tổng hợp.  - Sau khi thực hiện đ/tác mẫu, GV nhắc những lỗi thường mắc phải trong quá trình tập luyện.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, làm rõ các ý kiến trao đổi và kết luận vấn đề trước khi triển khai tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS lắng nghe, quan sát GV thị phạm đ/tác mẫu.  - HS trao đổi những nội dung chưa hiểu, chưa rõ để GV hướng dẫn thêm.    ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp đồng loạt tập luyện theo sự hướng dẫn của GV | 1. Chiến thuật tấn công đội hình [2 – 4]  - Chiến thuật tấn công người chuyền HAI ở hàng trên được gọi là **đội hình tấn công đội hình [2 – 4]**. Điều này có nghĩa là trong 6 VĐV có 2 VĐV chuyền HAI và 4 VĐV đập bóng tấn công.  - Ở đội hình tấn công này, 2 VĐV chuyền hai được xép ở hai vị trí đối nhau để dảm bảo cho tuyến trên sẽ luôn có một người làm nhiệm vụ chuyền bóng cho 2 VĐV đập bóng tấn công. Chuyền HAI ở hàng trên sẽ di chuyển về vị trí **số 3** để làm nhiệm vụ chuyền bóng tấn công cho động đội hàng trên đập bóng.  - Vận dụng chiến thuật khi **đối phương** đang giữ quyền phát bóng.  + Nếu chuyền HAI đang ở vị trí **số 2** sẽ có sự thay đổi của người chuyền và người đập ở vị trí **số 3.**  + Nếu chuyền HAI đang ở vị trí **số 4** sẽ có sự thay đổi của người chuyền và người đập ở vị trí **số 3.**  - Vận dụng chiến thuật khi **đối phương** đang giữ quyền phát bóng: Thông thường chuyền HAI sẽ di chuyển về vị trí số 3 để làm nh/vụ |
| **Hoạt động 3: Luyện tập** (50 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Học sinh luyện tập các kĩ thuật động tác, trò chơi vận động (rèn luyện thể lực, thi đấu)  **2. Nội dung:** Chiến thuật tấn công đội hình [2 – 4] | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV hướng dẫn các bài tập bổ trợ và chia lớp thành 4 nhóm/tổ để tổ chức tập luyện.  + GV quan sát các nhóm/tổ tập luyện để kịp thời sửa sai, động viên tinh thần tập luyện cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, sửa sai cho các nhóm/tổ trong (hoặc sau) quá trình tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ về vị trí theo qui định dưới sự chỉ huy của nhóm trưởng để tập luyện.  - Hình thức tập luyện:  + Cá nhân:  + Cặp đôi:  + Nhóm: BT1, 2, 3  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi tập luyện, các nhóm/tổ thực hiện đồng loạt dưới sự giám sát của giáo viên. | 1/ Chiến thuật tấn công đội hình [2 – 4]  - Bài tập 1. Di chuyển, xoay vòng, mô phỏng đội hình đỡ phát bóng khi chuyền HAI ở vị trí số 2, 3 và 4.  - Bài tập 2. **Đập bóng ở vị trí số 4 và số 2:** Người chỉ huy tung bóng cho người chuyền HAI ở vị trí số 3 lần lượt chuyền bóng cao tay ra vị trí số 4 và số 2 cho đồng đội đập bóng.  - Bài tập 3. Chuyền HAI chuyền bóng tấn công ở vị trí số 3: Người chỉ huy ở sau vách 3m bên kia lưới, phát bóng thấp tay vào các vị trí của người tập, người tập đỡ bóng hướng về số 3, chuyền HAI lần lượt chuyền bóng cho đồng đội ở vị trí số 4 và số 2. Từ vị trí số 4 và số 2, chuyền HAI di chuyển về số 3 thực hiện chuyền bóng tấn công. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV chia lớp thành nhiều đội, để tổ chức thi đấu tập.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, động viên tinh thần tham gia tích cực của HS. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ tích cực tham gia thi đấu tập.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kĩ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | - Cách thực hiện: Chia lớp thành nhiều đội để tham gia thi đấu nhằm tạo niềm vui trong học tập, nâng cao kĩ, chiến thuật bóng chuyền và tăng cường thể lực cho học sinh. |
| **Hoạt động 4: Vận dụng** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Giúp cho học sinh củng cố lại nội dung bài học  **2. Nội dung:** Chiến thuật tấn công đội hình [2 – 4] | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV yêu cầu HS thực hiện chiến thuật tấn công đội hình [2 – 4]  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS các nhóm/tổ cử đại diện thực hiện theo yêu cầu của GV  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi thảo luận, góp ý, các nhóm/tổ phát biểu. | - HS hiểu và thực hiện được chiến thuật tấn công đội hình [2 – 4] |
| **Hoạt động 5: Kết thúc** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi, thỏa mái sau buổi tập; kiểm tra lại quá trình học tập.  **2. Nội dung:** Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu; nhận xét, đánh giá. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV cho HS thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài tập về nhà. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS thực hiện thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS lắng nghe nhận xét của GV để buổi học sau được tốt hơn. | - Sau buổi học, tất cả học sinh nắm được những kiến thức đã học và biết vận dụng vào tập luyện và thi đấu.  - Sau buổi học, tất cả học sinh cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết. |

D. RÚT KINH NGHIỆM.

**KẾ HOẠCH SỐ 25**

**Bài: Chiến thuật tấn công đội hình [2 – 4]** (tiết PPCT 49 + 50)

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức: HS thực hiện được chiến thuật tấn công đội hình [2 – 4]

2. Về năng lực: HS biết tự chủ về học tập, biết phối hợp với nhóm để giải quyết vấn đề.

3. Về phẩm chất: Trung thực, chăm chỉ khi thực hiện nhiệm vụ được giao; có trách nhiệm với đồng đội khi tham gia học tập và biết giúp đỡ bạn học ...

B. THIẾT BỊ DẠY & HỌC – HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học; 6 quả bóng chuyền.

2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết, các dụng cụ hỗ trợ học tập ...

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Tạo không khí thỏa mái, vui nhộn cho học sinh trước giờ học.  **2. Nội dung:** Tổ chức trò chơi vận động: CHUYỀN BÓNG TIẾP SỨC. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để tập luyện, sinh hoạt, thảo luận, phát biểu theo nhóm/tổ. | ❷ *Thực hiện NVHT*  ***-*** Lớp trưởng: Tập hợp lớp; báo cáo sĩ số và tình hình sức khỏe HS của lớp cho GV. | - GV nắm được tình hình sức khỏe, tinh thần của HS. |
| - GV tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động: CHUYỀN BÓNG TIẾP SỨC.  - Mục đích: Tạo niềm vui cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | - HS các nhóm/tổ tham gia tích cực, dưới sự điều hành của nhóm trưởng.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kỹ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | \* Khởi động tinh thần.  + Nội dung: Sách giáo khoa trang 38. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV quan sát lớp trưởng hướng dẫn lớp khởi động.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhắc nhở, sửa sai cho HS; đồng thời động viên tinh thần học sinh, tạo không khí lớp học vui vẻ, năng động… | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Lớp trưởng điều hành lớp khởi động  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Học sinh thả lỏng hít thở sau chuẩn bị cho tinh thần thỏa mái cho học tập. | \* Khởi động thể chất.  - Khởi động chung.  - Khởi động chuyên môn. |
| **Hoạt động 2: Kiến thức mới** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS thực hiện được chiến thuật tấn công đội hình [2 – 4]  **2. Nội dung:** Chiến thuật tấn công đội hình [2 – 4] | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV giới thiệu chiến thuật tấn công đội hình [2 – 4]  - GV Thị phạm động tác mẫu, qua 3 bước:  - Bước 1: Làm nhanh.  - Bước 2: Làm chậm.  - Bước 3: Làm tổng hợp.  - Sau khi thực hiện đ/tác mẫu, GV nhắc những lỗi thường mắc phải trong quá trình tập luyện.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, làm rõ các ý kiến trao đổi và kết luận vấn đề trước khi triển khai tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS lắng nghe, quan sát GV thị phạm đ/tác mẫu.  - HS trao đổi những nội dung chưa hiểu, chưa rõ để GV hướng dẫn thêm.    ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp đồng loạt tập luyện theo sự hướng dẫn của GV | 1. Chiến thuật tấn công đội hình [2 – 4]  - Chiến thuật tấn công người chuyền HAI ở hàng trên được gọi là **đội hình tấn công đội hình [2 – 4]**. Điều này có nghĩa là trong 6 VĐV có 2 VĐV chuyền HAI và 4 VĐV đập bóng tấn công.  - Ở đội hình tấn công này, 2 VĐV chuyền hai được xép ở hai vị trí đối nhau để dảm bảo cho tuyến trên sẽ luôn có một người làm nhiệm vụ chuyền bóng cho 2 VĐV đập bóng tấn công. Chuyền HAI ở hàng trên sẽ di chuyển về vị trí **số 3** để làm nhiệm vụ chuyền bóng tấn công cho động đội hàng trên đập bóng. |
| **Hoạt động 3: Luyện tập** (50 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Học sinh luyện tập các kĩ thuật động tác, trò chơi vận động (rèn luyện thể lực, thi đấu)  **2. Nội dung:** Chiến thuật tấn công đội hình [2 – 4] | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV hướng dẫn các bài tập bổ trợ và chia lớp thành 4 nhóm/tổ để tổ chức tập luyện.  + GV quan sát các nhóm/tổ tập luyện để kịp thời sửa sai, động viên tinh thần tập luyện cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, sửa sai cho các nhóm/tổ trong (hoặc sau) quá trình tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ về vị trí theo qui định dưới sự chỉ huy của nhóm trưởng để tập luyện.  - Hình thức tập luyện:  + Cá nhân:  + Cặp đôi:  + Nhóm: BT1, 2, 3  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi tập luyện, các nhóm/tổ thực hiện đồng loạt dưới sự giám sát của giáo viên. | 1/ Chiến thuật tấn công đội hình [2 – 4]  - Bài tập 1. **Từ vị trí số 2:** Chuyền HAI di chuyển về vị trí số 3 thực hiện chuyền bóng.  - Bài tập 2. **Từ vị trí số 4**: Chuyền HAI di chuyển về vị trí số 3 thực hiện chuyền bóng |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV chia lớp thành nhiều đội, để tổ chức thi đấu tập.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, động viên tinh thần tham gia tích cực của HS. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ tích cực tham gia thi đấu tập.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kĩ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | - Cách thực hiện: Chia lớp thành nhiều đội để tham gia thi đấu nhằm tạo niềm vui trong học tập, nâng cao kĩ, chiến thuật bóng chuyền và tăng cường thể lực cho học sinh. |
| **Hoạt động 4: Vận dụng** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Giúp cho học sinh củng cố lại nội dung bài học  **2. Nội dung:** Chiến thuật tấn công đội hình [2 – 4] | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV yêu cầu HS thực hiện chiến thuật tấn công đội hình [2 – 4]  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS các nhóm/tổ cử đại diện thực hiện theo yêu cầu của GV  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi thảo luận, góp ý, các nhóm/tổ phát biểu. | - HS hiểu và thực hiện được chiến thuật tấn công đội hình [2 – 4] |
| **Hoạt động 5: Kết thúc** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi, thỏa mái sau buổi tập; kiểm tra lại quá trình học tập.  **2. Nội dung:** Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu; nhận xét, đánh giá. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV cho HS thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài tập về nhà. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS thực hiện thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS lắng nghe nhận xét của GV để buổi học sau được tốt hơn. | - Sau buổi học, tất cả học sinh nắm được những kiến thức đã học và biết vận dụng vào tập luyện và thi đấu.  - Sau buổi học, tất cả học sinh cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết. |

D. RÚT KINH NGHIỆM.

**KẾ HOẠCH SỐ 26**

**Bài: Kĩ thuật đập bóng xoay người** (tiết PPCT 51 + 52)

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức: HS thực hiện được kĩ thuật đập bóng xoay người.

- KIỂM TRA GIỮA KỲ II

2. Về năng lực: HS biết tự chủ về học tập, biết phối hợp với nhóm để giải quyết vấn đề.

3. Về phẩm chất: Trung thực, chăm chỉ khi thực hiện nhiệm vụ được giao; có trách nhiệm với đồng đội khi tham gia học tập và biết giúp đỡ bạn học ...

B. THIẾT BỊ DẠY & HỌC – HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học; 6 quả bóng chuyền.

2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết, các dụng cụ hỗ trợ học tập ...

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Tạo không khí thỏa mái, vui nhộn cho học sinh trước giờ học.  **2. Nội dung:** Tổ chức trò chơi vận động: ĐẬP BÓNG TÍNH ĐIỂM | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để tập luyện, sinh hoạt, thảo luận, phát biểu theo nhóm/tổ. | ❷ *Thực hiện NVHT*  ***-*** Lớp trưởng: Tập hợp lớp; báo cáo sĩ số và tình hình sức khỏe HS của lớp cho GV. | - GV nắm được tình hình sức khỏe, tinh thần của HS. |
| - GV tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động: ĐẬP BÓNG TÍNH ĐIỂM  - Mục đích: Tạo niềm vui cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | - HS các nhóm/tổ tham gia tích cực, dưới sự điều hành của nhóm trưởng.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kỹ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | \* Khởi động tinh thần.  + Nội dung: Sách giáo khoa trang 36. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV quan sát lớp trưởng hướng dẫn lớp khởi động.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhắc nhở, sửa sai cho HS; đồng thời động viên tinh thần học sinh, tạo không khí lớp học vui vẻ, năng động… | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Lớp trưởng điều hành lớp khởi động  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Học sinh thả lỏng hít thở sau chuẩn bị cho tinh thần thỏa mái cho học tập. | \* Khởi động thể chất.  - Khởi động chung.  - Khởi động chuyên môn. |
| **Hoạt động 2: Kiến thức mới** (10 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS thực hiện được kĩ thuật đập bóng xoay người.  **2. Nội dung:** Kĩ thuật đập bóng xoay người. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV giới thiệu kĩ thuật đập bóng xoay người.  - GV Thị phạm động tác mẫu, qua 3 bước:  - Bước 1: Làm nhanh.  - Bước 2: Làm chậm.  - Bước 3: Làm tổng hợp.  - Sau khi thực hiện đ/tác mẫu, GV nhắc những lỗi thường mắc phải trong quá trình tập luyện.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, làm rõ các ý kiến trao đổi và kết luận vấn đề trước khi triển khai tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS lắng nghe, quan sát GV thị phạm đ/tác mẫu.  - HS trao đổi những nội dung chưa hiểu, chưa rõ để GV hướng dẫn thêm.    ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp đồng loạt tập luyện theo sự hướng dẫn của GV | 1. Kĩ thuật đập bóng xoay người.  - TTCB: Đứng tư thế cao, cách lưới #3 - 4m.  - THĐT: Chạy đà (H8a) và giậm nhảy (H8b)  + Đập bóng (H9a)  - Kết thúc: (H9b) |
| **Hoạt động 3: Ôn tập & kiểm tra giữa kỳ II** (60 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Học sinh luyện tập các kĩ thuật động tác, trò chơi vận động (rèn luyện thể lực, thi đấu)  **2. Nội dung:** Kĩ thuật đập bóng xoay người. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV hướng dẫn các bài tập bổ trợ và chia lớp thành 4 nhóm/tổ để tổ chức tập luyện.  + GV quan sát các nhóm/tổ tập luyện để kịp thời sửa sai, động viên tinh thần tập luyện cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, sửa sai cho các nhóm/tổ trong (hoặc sau) quá trình tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ về vị trí theo qui định dưới sự chỉ huy của nhóm trưởng để tập luyện.  - Hình thức tập luyện:  + Cá nhân:  + Cặp đôi: BT1, 2  + Nhóm: BT1, 2  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi tập luyện, các nhóm/tổ thực hiện đồng loạt dưới sự giám sát của giáo viên. | 1/ Bài tập hình thành kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu.  - Bài tập 1. **Đập bóng ở vị trí số 2 và số 4: (**Chia lớp thành 2 vị trí tập luyện số 2 và số 4) Người tập đứng thành hàng dọc sau vạch 3m. lần lượt từn người tung bóng cho chuyền 2 ở vị trí số 3, sau đó thực hiện động tác chạy đà kết hợp giậm nhảy và đạp bóng xoay người.  - Bài tập 2. **Đập bóng ở vị trí số 3:** Người tập đứng thành hàng dọc sau vạch 3m. lần lượt từn người tung bóng cho chuyền 2 ở vị trí số 2 và số 4, sau đó thực hiện động tác chạy đà kết hợp giậm nhảy và đạp bóng xoay người. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - Tổ chức KTGK II  - GV: Giới thiệu test kiểm tra và các yêu cầu cần đạt  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, động viên tinh thần tham gia tích cực của HS. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS chuẩn bị tinh thần thật tốt để kiểm tra.  - Mỗi HS thực hiện 5 lần.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và thực hiện được kĩ thuật động tác. | \* Kiểm tra giữa kì II: Kĩ thuật đập bóng xoay người.  - Test kiểm tra:  + Người kiểm tra được chọn bất kì vị trí số 2, số 3 và số 4 theo khả năng của mình để thực hiện kĩ thuật đập bóng.  - Yêu cầu cần đạt:  + Thực hiện đúng kĩ thuật.  + Thực hiện được 3/5 lần đập bóng.  + Học sinh trung thực trong kiểm tra. |
| **Hoạt động 4: Kết thúc** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi, thỏa mái sau buổi tập; kiểm tra lại quá trình học tập.  **2. Nội dung:** Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu; nhận xét, đánh giá. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV cho HS thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài tập về nhà. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS thực hiện thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS lắng nghe nhận xét của GV để buổi học sau được tốt hơn. | - Sau buổi học, tất cả học sinh nắm được những kiến thức đã học và biết vận dụng vào tập luyện và thi đấu.  - Sau buổi học, tất cả học sinh cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết. |

D. RÚT KINH NGHIỆM.

**KẾ HOẠCH SỐ 27**

**Bài: Chiến thuật tấn công đội hình [2 – 4]** (tiết PPCT 53 + 54)

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức: HS thực hiện được chiến thuật tấn công đội hình [2 – 4]

2. Về năng lực: HS biết tự chủ về học tập, biết phối hợp với nhóm để giải quyết vấn đề.

3. Về phẩm chất: Trung thực, chăm chỉ khi thực hiện nhiệm vụ được giao; có trách nhiệm với đồng đội khi tham gia học tập và biết giúp đỡ bạn học ...

B. THIẾT BỊ DẠY & HỌC – HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học; 6 quả bóng chuyền.

2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết, các dụng cụ hỗ trợ học tập ...

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Tạo không khí thỏa mái, vui nhộn cho học sinh trước giờ học.  **2. Nội dung:** Tổ chức trò chơi vận động: LÒ CÒ TIẾP SỨC | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để tập luyện, sinh hoạt, thảo luận, phát biểu theo nhóm/tổ. | ❷ *Thực hiện NVHT*  ***-*** Lớp trưởng: Tập hợp lớp; báo cáo sĩ số và tình hình sức khỏe HS của lớp cho GV. | - GV nắm được tình hình sức khỏe, tinh thần của HS. |
| - GV tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động: LÒ CÒ TIẾP SỨC  - Mục đích: Tạo niềm vui cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | - HS các nhóm/tổ tham gia tích cực, dưới sự điều hành của nhóm trưởng.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kỹ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | \* Khởi động tinh thần.  + Nội dung: Sách giáo khoa trang 44. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV quan sát lớp trưởng hướng dẫn lớp khởi động.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhắc nhở, sửa sai cho HS; đồng thời động viên tinh thần học sinh, tạo không khí lớp học vui vẻ, năng động… | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Lớp trưởng điều hành lớp khởi động  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Học sinh thả lỏng hít thở sau chuẩn bị cho tinh thần thỏa mái cho học tập. | \* Khởi động thể chất.  - Khởi động chung.  - Khởi động chuyên môn. |
| **Hoạt động 2: Kiến thức mới** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS thực hiện được chiến thuật tấn công đội hình [2 – 4]  **2. Nội dung:** Chiến thuật tấn công đội hình [2 – 4] | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV giới thiệu chiến thuật tấn công đội hình [2 – 4]  - GV Thị phạm động tác mẫu, qua 3 bước:  - Bước 1: Làm nhanh.  - Bước 2: Làm chậm.  - Bước 3: Làm tổng hợp.  - Sau khi thực hiện đ/tác mẫu, GV nhắc những lỗi thường mắc phải trong quá trình tập luyện.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, làm rõ các ý kiến trao đổi và kết luận vấn đề trước khi triển khai tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS lắng nghe, quan sát GV thị phạm đ/tác mẫu.  - HS trao đổi những nội dung chưa hiểu, chưa rõ để GV hướng dẫn thêm.    ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp đồng loạt tập luyện theo sự hướng dẫn của GV | 1. Chiến thuật tấn công đội hình [2 – 4]  - Chiến thuật tấn công người chuyền HAI ở hàng trên được gọi là **đội hình tấn công đội hình [2 – 4]**. Điều này có nghĩa là trong 6 VĐV có 2 VĐV chuyền HAI và 4 VĐV đập bóng tấn công.  - Ở đội hình tấn công này, 2 VĐV chuyền hai được xép ở hai vị trí đối nhau để dảm bảo cho tuyến trên sẽ luôn có một người làm nhiệm vụ chuyền bóng cho 2 VĐV đập bóng tấn công. Chuyền HAI ở hàng trên sẽ di chuyển về vị trí **số 3** để làm nhiệm vụ chuyền bóng tấn công cho động đội hàng trên đập bóng. |
| **Hoạt động 3: Luyện tập** (50 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Học sinh luyện tập các kĩ thuật động tác, trò chơi vận động (rèn luyện thể lực, thi đấu)  **2. Nội dung:** Chiến thuật tấn công đội hình [2 – 4] | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV hướng dẫn các bài tập bổ trợ và chia lớp thành 4 nhóm/tổ để tổ chức tập luyện.  + GV quan sát các nhóm/tổ tập luyện để kịp thời sửa sai, động viên tinh thần tập luyện cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, sửa sai cho các nhóm/tổ trong (hoặc sau) quá trình tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ về vị trí theo qui định dưới sự chỉ huy của nhóm trưởng để tập luyện.  - Hình thức tập luyện:  + Cá nhân:  + Cặp đôi:  + Nhóm: BT1, 2, 3  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi tập luyện, các nhóm/tổ thực hiện đồng loạt dưới sự giám sát của giáo viên. | 1/ Chiến thuật tấn công đội hình [2 – 4]  - Bài tập 1. **Từ vị trí số 2:** Chuyền HAI di chuyển về vị trí số 3 thực hiện chuyền bóng.  - Bài tập 2. **Từ vị trí số 4**: Chuyền HAI di chuyển về vị trí số 3 thực hiện chuyền bóng |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV chia lớp thành nhiều đội, để tổ chức thi đấu tập.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, động viên tinh thần tham gia tích cực của HS. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ tích cực tham gia thi đấu tập.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kĩ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | - Cách thực hiện: Chia lớp thành nhiều đội để tham gia thi đấu nhằm tạo niềm vui trong học tập, nâng cao kĩ, chiến thuật bóng chuyền và tăng cường thể lực cho học sinh. |
| **Hoạt động 4: Vận dụng** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Giúp cho học sinh củng cố lại nội dung bài học  **2. Nội dung:** Chiến thuật tấn công đội hình [2 – 4] | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV yêu cầu HS thực hiện chiến thuật tấn công đội hình [2 – 4]  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS các nhóm/tổ cử đại diện thực hiện theo yêu cầu của GV  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi thảo luận, góp ý, các nhóm/tổ phát biểu. | - HS hiểu và thực hiện được chiến thuật tấn công đội hình [2 – 4] |
| **Hoạt động 5: Kết thúc** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi, thỏa mái sau buổi tập; kiểm tra lại quá trình học tập.  **2. Nội dung:** Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu; nhận xét, đánh giá. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV cho HS thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài tập về nhà. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS thực hiện thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS lắng nghe nhận xét của GV để buổi học sau được tốt hơn. | - Sau buổi học, tất cả học sinh nắm được những kiến thức đã học và biết vận dụng vào tập luyện và thi đấu.  - Sau buổi học, tất cả học sinh cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết. |

**KẾ HOẠCH SỐ 28**

**Bài: Chiến thuật tấn công đội hình [2 – 4]** (tiết PPCT 55 + 56)

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức: HS thực hiện được chiến thuật tấn công đội hình [2 – 4]

2. Về năng lực: HS biết tự chủ về học tập, biết phối hợp với nhóm để giải quyết vấn đề.

3. Về phẩm chất: Trung thực, chăm chỉ khi thực hiện nhiệm vụ được giao; có trách nhiệm với đồng đội khi tham gia học tập và biết giúp đỡ bạn học ...

B. THIẾT BỊ DẠY & HỌC – HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học; 6 quả bóng chuyền.

2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết, các dụng cụ hỗ trợ học tập ...

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Tạo không khí thỏa mái, vui nhộn cho học sinh trước giờ học.  **2. Nội dung:** Tổ chức trò chơi vận động: LÒ CÒ TIẾP SỨC | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để tập luyện, sinh hoạt, thảo luận, phát biểu theo nhóm/tổ. | ❷ *Thực hiện NVHT*  ***-*** Lớp trưởng: Tập hợp lớp; báo cáo sĩ số và tình hình sức khỏe HS của lớp cho GV. | - GV nắm được tình hình sức khỏe, tinh thần của HS. |
| - GV tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động: LÒ CÒ TIẾP SỨC  - Mục đích: Tạo niềm vui cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | - HS các nhóm/tổ tham gia tích cực, dưới sự điều hành của nhóm trưởng.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kỹ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | \* Khởi động tinh thần.  + Nội dung: Sách giáo khoa trang 44. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV quan sát lớp trưởng hướng dẫn lớp khởi động.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhắc nhở, sửa sai cho HS; đồng thời động viên tinh thần học sinh, tạo không khí lớp học vui vẻ, năng động… | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Lớp trưởng điều hành lớp khởi động  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Học sinh thả lỏng hít thở sau chuẩn bị cho tinh thần thỏa mái cho học tập. | \* Khởi động thể chất.  - Khởi động chung.  - Khởi động chuyên môn. |
| **Hoạt động 2: Kiến thức mới** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS thực hiện được chiến thuật tấn công đội hình [2 – 4]  **2. Nội dung:** Chiến thuật tấn công đội hình [2 – 4] | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV giới thiệu chiến thuật tấn công đội hình [2 – 4]  - GV Thị phạm động tác mẫu, qua 3 bước:  - Bước 1: Làm nhanh.  - Bước 2: Làm chậm.  - Bước 3: Làm tổng hợp.  - Sau khi thực hiện đ/tác mẫu, GV nhắc những lỗi thường mắc phải trong quá trình tập luyện.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, làm rõ các ý kiến trao đổi và kết luận vấn đề trước khi triển khai tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS lắng nghe, quan sát GV thị phạm đ/tác mẫu.  - HS trao đổi những nội dung chưa hiểu, chưa rõ để GV hướng dẫn thêm.    ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp đồng loạt tập luyện theo sự hướng dẫn của GV | 1. Chiến thuật tấn công đội hình [2 – 4]  - Chiến thuật tấn công người chuyền HAI ở hàng trên được gọi là **đội hình tấn công đội hình [2 – 4]**. Điều này có nghĩa là trong 6 VĐV có 2 VĐV chuyền HAI và 4 VĐV đập bóng tấn công.  - Ở đội hình tấn công này, 2 VĐV chuyền hai được xép ở hai vị trí đối nhau để dảm bảo cho tuyến trên sẽ luôn có một người làm nhiệm vụ chuyền bóng cho 2 VĐV đập bóng tấn công. Chuyền HAI ở hàng trên sẽ di chuyển về vị trí **số 3** để làm nhiệm vụ chuyền bóng tấn công cho động đội hàng trên đập bóng. |
| **Hoạt động 3: Luyện tập** (50 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Học sinh luyện tập các kĩ thuật động tác, trò chơi vận động (rèn luyện thể lực, thi đấu)  **2. Nội dung:** Chiến thuật tấn công đội hình [2 – 4] | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV hướng dẫn các bài tập bổ trợ và chia lớp thành 4 nhóm/tổ để tổ chức tập luyện.  + GV quan sát các nhóm/tổ tập luyện để kịp thời sửa sai, động viên tinh thần tập luyện cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, sửa sai cho các nhóm/tổ trong (hoặc sau) quá trình tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ về vị trí theo qui định dưới sự chỉ huy của nhóm trưởng để tập luyện.  - Hình thức tập luyện:  + Cá nhân:  + Cặp đôi:  + Nhóm: BT1  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi tập luyện, các nhóm/tổ thực hiện đồng loạt dưới sự giám sát của giáo viên. | 1/ Chiến thuật tấn công đội hình [2 – 4]  - Bài tập 1. **Xoay vòng đổi vị trí, phối hợp tấn công:** Người chỉ huy đứng ở vạch cuối sân bên kia lưới, phát bóng tấp tay và các vị trí của người tập, đỡ bóng bóng về vị trí chuyền HAI ở vị trí số 3, chuyền HAI lần lượt chuyền bóng cho đồng đội ở vị trí số 4 và số 2 đập bóng. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV chia lớp thành nhiều đội, để tổ chức thi đấu tập.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, động viên tinh thần tham gia tích cực của HS. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ tích cực tham gia thi đấu tập.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kĩ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | - Cách thực hiện: Chia lớp thành nhiều đội để tham gia thi đấu nhằm tạo niềm vui trong học tập, nâng cao kĩ, chiến thuật bóng chuyền và tăng cường thể lực cho học sinh. |
| **Hoạt động 4: Vận dụng** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Giúp cho học sinh củng cố lại nội dung bài học  **2. Nội dung:** Chiến thuật tấn công đội hình [2 – 4] | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV yêu cầu HS thực hiện chiến thuật tấn công đội hình [2 – 4]  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS các nhóm/tổ cử đại diện thực hiện theo yêu cầu của GV  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi thảo luận, góp ý, các nhóm/tổ phát biểu. | - HS hiểu và thực hiện được chiến thuật tấn công đội hình [2 – 4] |
| **Hoạt động 5: Kết thúc** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi, thỏa mái sau buổi tập; kiểm tra lại quá trình học tập.  **2. Nội dung:** Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu; nhận xét, đánh giá. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV cho HS thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài tập về nhà. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS thực hiện thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS lắng nghe nhận xét của GV để buổi học sau được tốt hơn. | - Sau buổi học, tất cả học sinh nắm được những kiến thức đã học và biết vận dụng vào tập luyện và thi đấu.  - Sau buổi học, tất cả học sinh cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết. |

D. RÚT KINH NGHIỆM.

**KẾ HOẠCH SỐ 29**

**Bài: Chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 tiến** (tiết PPCT 57 + 58)

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức: HS thực hiện được chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến.

2. Về năng lực: HS biết tự chủ về học tập, biết phối hợp với nhóm để giải quyết vấn đề.

3. Về phẩm chất: Trung thực, chăm chỉ khi thực hiện nhiệm vụ được giao; có trách nhiệm với đồng đội khi tham gia học tập và biết giúp đỡ bạn học ...

B. THIẾT BỊ DẠY & HỌC – HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học; 6 quả bóng chuyền.

2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết, các dụng cụ hỗ trợ học tập ...

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Tạo không khí thỏa mái, vui nhộn cho học sinh trước giờ học.  **2. Nội dung:** Tổ chức trò chơi vận động: CHUYỀN BÓNG THẤP TAY TIẾP SỨC | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để tập luyện, sinh hoạt, thảo luận, phát biểu theo nhóm/tổ. | ❷ *Thực hiện NVHT*  ***-*** Lớp trưởng: Tập hợp lớp; báo cáo sĩ số và tình hình sức khỏe HS của lớp cho GV. | - GV nắm được tình hình sức khỏe, tinh thần của HS. |
| - GV tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động: C/BÓNG THẤP TAY TIẾP SỨC  - Mục đích: Tạo niềm vui cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | - HS các nhóm/tổ tham gia tích cực, dưới sự điều hành của nhóm trưởng.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kỹ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | \* Khởi động tinh thần.  + Nội dung: Sách giáo khoa trang 45. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV quan sát lớp trưởng hướng dẫn lớp khởi động.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhắc nhở, sửa sai cho HS; đồng thời động viên tinh thần học sinh, tạo không khí lớp học vui vẻ, năng động… | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Lớp trưởng điều hành lớp khởi động  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Học sinh thả lỏng hít thở sau chuẩn bị cho tinh thần thỏa mái cho học tập. | \* Khởi động thể chất.  - Khởi động chung.  - Khởi động chuyên môn. |
| **Hoạt động 2: Kiến thức mới** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS thực hiện được chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến.  **2. Nội dung:** Chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV giới thiệu chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến.  - GV Thị phạm động tác mẫu, qua 3 bước:  - Bước 1: Làm nhanh.  - Bước 2: Làm chậm.  - Bước 3: Làm tổng hợp.  - Sau khi thực hiện đ/tác mẫu, GV nhắc những lỗi thường mắc phải trong quá trình tập luyện.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, làm rõ các ý kiến trao đổi và kết luận vấn đề trước khi triển khai tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS lắng nghe, quan sát GV thị phạm đ/tác mẫu.  - HS trao đổi những nội dung chưa hiểu, chưa rõ để GV hướng dẫn thêm.    ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp đồng loạt tập luyện theo sự hướng dẫn của GV | 1. Chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 tiến.  - Là chiến thuật mà VĐV ở vị trí số 6 di chuyển lên khu vực 3m phòng thủ bọc lót, yểm hộ sau lưng đồng đội chắn bóng. Khi áp dụng chiến thuật này, thường thì chuyền HAI khi ở hàng sau sẽ thực hiện nhiệm vụ **số 6** tiến.  + Người ở vị trí **số 6** thường di chuyển lên ngang gần vạch 3m sau lưng người chắn bóng để hỗ trợ phòng thủ.  + Chuyền HAI di chuyển về vị trí **số 6**, để từ đó kịp thời nhanh chóng di chuyển lên hàng trên để chuyền bóng phản công. |
| **Hoạt động 3: Luyện tập** (50 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Học sinh luyện tập các kĩ thuật động tác, trò chơi vận động (rèn luyện thể lực, thi đấu)  **2. Nội dung:** Chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV hướng dẫn các bài tập bổ trợ và chia lớp thành 4 nhóm/tổ để tổ chức tập luyện.  + GV quan sát các nhóm/tổ tập luyện để kịp thời sửa sai, động viên tinh thần tập luyện cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, sửa sai cho các nhóm/tổ trong (hoặc sau) quá trình tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ về vị trí theo qui định dưới sự chỉ huy của nhóm trưởng để tập luyện.  - Hình thức tập luyện:  + Cá nhân:  + Cặp đôi:  + Nhóm: BT1, 2  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi tập luyện, các nhóm/tổ thực hiện đồng loạt dưới sự giám sát của giáo viên. | 1/ Chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến.  - Bài tập 1. Di chuyển mô phỏng khi chuyền HAI ở vị trí **số 1** làm nhiệm vụ phát bóng.  - Bài tập 2. Di chuyển mô phỏng khi chuyền HAI ở vị trí **số 5**, khi đồng đội phát bóng. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV chia lớp thành nhiều đội, để tổ chức thi đấu tập.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, động viên tinh thần tham gia tích cực của HS. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ tích cực tham gia thi đấu tập.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kĩ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | - Cách thực hiện: Chia lớp thành nhiều đội để tham gia thi đấu nhằm tạo niềm vui trong học tập, nâng cao kĩ, chiến thuật bóng chuyền và tăng cường thể lực cho học sinh. |
| **Hoạt động 4: Vận dụng** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Giúp cho học sinh củng cố lại nội dung bài học  **2. Nội dung:** Chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV yêu cầu HS thực hiện chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS các nhóm/tổ cử đại diện thực hiện theo yêu cầu của GV  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi thảo luận, góp ý, các nhóm/tổ phát biểu. | - HS hiểu và thực hiện được chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến. |
| **Hoạt động 5: Kết thúc** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi, thỏa mái sau buổi tập; kiểm tra lại quá trình học tập.  **2. Nội dung:** Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu; nhận xét, đánh giá. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV cho HS thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài tập về nhà. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS thực hiện thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS lắng nghe nhận xét của GV để buổi học sau được tốt hơn. | - Sau buổi học, tất cả học sinh nắm được những kiến thức đã học và biết vận dụng vào tập luyện và thi đấu.  - Sau buổi học, tất cả học sinh cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết. |

**KẾ HOẠCH SỐ 30**

**Bài: Chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 tiến** (tiết PPCT 59 + 60)

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức: HS thực hiện được chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến.

2. Về năng lực: HS biết tự chủ về học tập, biết phối hợp với nhóm để giải quyết vấn đề.

3. Về phẩm chất: Trung thực, chăm chỉ khi thực hiện nhiệm vụ được giao; có trách nhiệm với đồng đội khi tham gia học tập và biết giúp đỡ bạn học ...

B. THIẾT BỊ DẠY & HỌC – HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học; 6 quả bóng chuyền.

2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết, các dụng cụ hỗ trợ học tập ...

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Tạo không khí thỏa mái, vui nhộn cho học sinh trước giờ học.  **2. Nội dung:** Tổ chức trò chơi vận động: CHUYỀN BÓNG THẤP TAY TIẾP SỨC | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để tập luyện, sinh hoạt, thảo luận, phát biểu theo nhóm/tổ. | ❷ *Thực hiện NVHT*  ***-*** Lớp trưởng: Tập hợp lớp; báo cáo sĩ số và tình hình sức khỏe HS của lớp cho GV. | - GV nắm được tình hình sức khỏe, tinh thần của HS. |
| - GV tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động: C/BÓNG THẤP TAY TIẾP SỨC  - Mục đích: Tạo niềm vui cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | - HS các nhóm/tổ tham gia tích cực, dưới sự điều hành của nhóm trưởng.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kỹ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | \* Khởi động tinh thần.  + Nội dung: Sách giáo khoa trang 45. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV quan sát lớp trưởng hướng dẫn lớp khởi động.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhắc nhở, sửa sai cho HS; đồng thời động viên tinh thần học sinh, tạo không khí lớp học vui vẻ, năng động… | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Lớp trưởng điều hành lớp khởi động  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Học sinh thả lỏng hít thở sau chuẩn bị cho tinh thần thỏa mái cho học tập. | \* Khởi động thể chất.  - Khởi động chung.  - Khởi động chuyên môn. |
| **Hoạt động 2: Kiến thức mới** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS thực hiện được chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến.  **2. Nội dung:** Chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV giới thiệu chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến.  - GV Thị phạm động tác mẫu, qua 3 bước:  - Bước 1: Làm nhanh.  - Bước 2: Làm chậm.  - Bước 3: Làm tổng hợp.  - Sau khi thực hiện đ/tác mẫu, GV nhắc những lỗi thường mắc phải trong quá trình tập luyện.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, làm rõ các ý kiến trao đổi và kết luận vấn đề trước khi triển khai tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS lắng nghe, quan sát GV thị phạm đ/tác mẫu.  - HS trao đổi những nội dung chưa hiểu, chưa rõ để GV hướng dẫn thêm.    ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp đồng loạt tập luyện theo sự hướng dẫn của GV | 1. Chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 tiến.  - Là chiến thuật mà VĐV ở vị trí số 6 di chuyển lên khu vực 3m phòng thủ bọc lót, yểm hộ sau lưng đồng đội chắn bóng. Khi áp dụng chiến thuật này, thường thì chuyền HAI khi ở hàng sau sẽ thực hiện nhiệm vụ **số 6** tiến.  + Người ở vị trí **số 6** thường di chuyển lên ngang gần vạch 3m sau lưng người chắn bóng để hỗ trợ phòng thủ.  + Chuyền HAI di chuyển về vị trí **số 6**, để từ đó kịp thời nhanh chóng di chuyển lên hàng trên để chuyền bóng phản công. |
| **Hoạt động 3: Luyện tập** (50 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Học sinh luyện tập các kĩ thuật động tác, trò chơi vận động (rèn luyện thể lực, thi đấu)  **2. Nội dung:** Chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV hướng dẫn các bài tập bổ trợ và chia lớp thành 4 nhóm/tổ để tổ chức tập luyện.  + GV quan sát các nhóm/tổ tập luyện để kịp thời sửa sai, động viên tinh thần tập luyện cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, sửa sai cho các nhóm/tổ trong (hoặc sau) quá trình tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ về vị trí theo qui định dưới sự chỉ huy của nhóm trưởng để tập luyện.  - Hình thức tập luyện:  + Cá nhân:  + Cặp đôi:  + Nhóm: BT1, 2  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi tập luyện, các nhóm/tổ thực hiện đồng loạt dưới sự giám sát của giáo viên. | 1/ Chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến.  - Bài tập 1. Mô phỏng đội hình khi đối phương đập bóng ở vị trí **số 4,** một người chắn.  - Bài tập 2. Mô phỏng đội hình khi đối phương đập bóng ở vị trí **số 4,** hai người chắn. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV chia lớp thành nhiều đội, để tổ chức thi đấu tập.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, động viên tinh thần tham gia tích cực của HS. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ tích cực tham gia thi đấu tập.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kĩ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | - Cách thực hiện: Chia lớp thành nhiều đội để tham gia thi đấu nhằm tạo niềm vui trong học tập, nâng cao kĩ, chiến thuật bóng chuyền và tăng cường thể lực cho học sinh. |
| **Hoạt động 4: Vận dụng** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Giúp cho học sinh củng cố lại nội dung bài học  **2. Nội dung:** Chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV yêu cầu HS thực hiện chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS các nhóm/tổ cử đại diện thực hiện theo yêu cầu của GV  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi thảo luận, góp ý, các nhóm/tổ phát biểu. | - HS hiểu và thực hiện được chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến. |
| **Hoạt động 5: Kết thúc** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi, thỏa mái sau buổi tập; kiểm tra lại quá trình học tập.  **2. Nội dung:** Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu; nhận xét, đánh giá. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV cho HS thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài tập về nhà. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS thực hiện thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS lắng nghe nhận xét của GV để buổi học sau được tốt hơn. | - Sau buổi học, tất cả học sinh nắm được những kiến thức đã học và biết vận dụng vào tập luyện và thi đấu.  - Sau buổi học, tất cả học sinh cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết. |

D. RÚT KINH NGHIỆM.

**KẾ HOẠCH SỐ 31**

**Bài: Chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 tiến** (tiết PPCT 61 + 62)

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức: HS thực hiện được chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến.

2. Về năng lực: HS biết tự chủ về học tập, biết phối hợp với nhóm để giải quyết vấn đề.

3. Về phẩm chất: Trung thực, chăm chỉ khi thực hiện nhiệm vụ được giao; có trách nhiệm với đồng đội khi tham gia học tập và biết giúp đỡ bạn học ...

B. THIẾT BỊ DẠY & HỌC – HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học; 6 quả bóng chuyền.

2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết, các dụng cụ hỗ trợ học tập ...

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Tạo không khí thỏa mái, vui nhộn cho học sinh trước giờ học.  **2. Nội dung:** Tổ chức trò chơi vận động: CHUYỀN BÓNG THẤP TAY TIẾP SỨC | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để tập luyện, sinh hoạt, thảo luận, phát biểu theo nhóm/tổ. | ❷ *Thực hiện NVHT*  ***-*** Lớp trưởng: Tập hợp lớp; báo cáo sĩ số và tình hình sức khỏe HS của lớp cho GV. | - GV nắm được tình hình sức khỏe, tinh thần của HS. |
| - GV tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động: C/BÓNG THẤP TAY TIẾP SỨC  - Mục đích: Tạo niềm vui cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | - HS các nhóm/tổ tham gia tích cực, dưới sự điều hành của nhóm trưởng.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kỹ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | \* Khởi động tinh thần.  + Nội dung: Sách giáo khoa trang 45. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV quan sát lớp trưởng hướng dẫn lớp khởi động.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhắc nhở, sửa sai cho HS; đồng thời động viên tinh thần học sinh, tạo không khí lớp học vui vẻ, năng động… | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Lớp trưởng điều hành lớp khởi động  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Học sinh thả lỏng hít thở sau chuẩn bị cho tinh thần thỏa mái cho học tập. | \* Khởi động thể chất.  - Khởi động chung.  - Khởi động chuyên môn. |
| **Hoạt động 2: Kiến thức mới** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS thực hiện được chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến.  **2. Nội dung:** Chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV giới thiệu chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến.  - GV Thị phạm động tác mẫu, qua 3 bước:  - Bước 1: Làm nhanh.  - Bước 2: Làm chậm.  - Bước 3: Làm tổng hợp.  - Sau khi thực hiện đ/tác mẫu, GV nhắc những lỗi thường mắc phải trong quá trình tập luyện.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, làm rõ các ý kiến trao đổi và kết luận vấn đề trước khi triển khai tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS lắng nghe, quan sát GV thị phạm đ/tác mẫu.  - HS trao đổi những nội dung chưa hiểu, chưa rõ để GV hướng dẫn thêm.    ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp đồng loạt tập luyện theo sự hướng dẫn của GV | 1. Chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 tiến.  - Là chiến thuật mà VĐV ở vị trí số 6 di chuyển lên khu vực 3m phòng thủ bọc lót, yểm hộ sau lưng đồng đội chắn bóng. Khi áp dụng chiến thuật này, thường thì chuyền HAI khi ở hàng sau sẽ thực hiện nhiệm vụ **số 6** tiến.  + Người ở vị trí **số 6** thường di chuyển lên ngang gần vạch 3m sau lưng người chắn bóng để hỗ trợ phòng thủ.  + Chuyền HAI di chuyển về vị trí **số 6**, để từ đó kịp thời nhanh chóng di chuyển lên hàng trên để chuyền bóng phản công. |
| **Hoạt động 3: Luyện tập** (50 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Học sinh luyện tập các kĩ thuật động tác, trò chơi vận động (rèn luyện thể lực, thi đấu)  **2. Nội dung:** Chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV hướng dẫn các bài tập bổ trợ và chia lớp thành 4 nhóm/tổ để tổ chức tập luyện.  + GV quan sát các nhóm/tổ tập luyện để kịp thời sửa sai, động viên tinh thần tập luyện cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, sửa sai cho các nhóm/tổ trong (hoặc sau) quá trình tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ về vị trí theo qui định dưới sự chỉ huy của nhóm trưởng để tập luyện.  - Hình thức tập luyện:  + Cá nhân:  + Cặp đôi:  + Nhóm: BT1, 2  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi tập luyện, các nhóm/tổ thực hiện đồng loạt dưới sự giám sát của giáo viên. | 1/ Chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến.  - Bài tập 1. Mô phỏng đội hình khi đối phương đập bóng ở vị trí **số 3,** một người chắn.  - Bài tập 2. Mô phỏng đội hình khi đối phương đập bóng ở vị trí **số 3,** hai người chắn. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV chia lớp thành nhiều đội, để tổ chức thi đấu tập.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, động viên tinh thần tham gia tích cực của HS. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ tích cực tham gia thi đấu tập.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kĩ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | - Cách thực hiện: Chia lớp thành nhiều đội để tham gia thi đấu nhằm tạo niềm vui trong học tập, nâng cao kĩ, chiến thuật bóng chuyền và tăng cường thể lực cho học sinh. |
| **Hoạt động 4: Vận dụng** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Giúp cho học sinh củng cố lại nội dung bài học  **2. Nội dung:** Chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV yêu cầu HS thực hiện chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS các nhóm/tổ cử đại diện thực hiện theo yêu cầu của GV  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi thảo luận, góp ý, các nhóm/tổ phát biểu. | - HS hiểu và thực hiện được chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến. |
| **Hoạt động 5: Kết thúc** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi, thỏa mái sau buổi tập; kiểm tra lại quá trình học tập.  **2. Nội dung:** Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu; nhận xét, đánh giá. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV cho HS thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài tập về nhà. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS thực hiện thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS lắng nghe nhận xét của GV để buổi học sau được tốt hơn. | - Sau buổi học, tất cả học sinh nắm được những kiến thức đã học và biết vận dụng vào tập luyện và thi đấu.  - Sau buổi học, tất cả học sinh cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết. |

D. RÚT KINH NGHIỆM.

**KẾ HOẠCH SỐ 32**

**Bài: Chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 tiến** (tiết PPCT 63 + 64)

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức: HS thực hiện được chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến + Kiểm tra thể lực HS.

2. Về năng lực: HS biết tự chủ về học tập, biết phối hợp với nhóm để giải quyết vấn đề.

3. Về phẩm chất: Trung thực, chăm chỉ khi thực hiện nhiệm vụ được giao; có trách nhiệm với đồng đội khi tham gia học tập và biết giúp đỡ bạn học ...

B. THIẾT BỊ DẠY & HỌC – HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học; 6 quả bóng chuyền.

2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết, các dụng cụ hỗ trợ học tập ...

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Tạo không khí thỏa mái, vui nhộn cho học sinh trước giờ học.  **2. Nội dung:** Tổ chức trò chơi vận động: BẬT CÓC TIẾP SỨC | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để tập luyện, sinh hoạt, thảo luận, phát biểu theo nhóm/tổ. | ❷ *Thực hiện NVHT*  ***-*** Lớp trưởng: Tập hợp lớp; báo cáo sĩ số và tình hình sức khỏe HS của lớp cho GV. | - GV nắm được tình hình sức khỏe, tinh thần của HS. |
| - GV tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động: BẬT CÓC TIẾP SỨC  - Mục đích: Tạo niềm vui cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | - HS các nhóm/tổ tham gia tích cực, dưới sự điều hành của nhóm trưởng.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kỹ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | \* Khởi động tinh thần.  + Nội dung: Sách giáo khoa trang 53. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV quan sát lớp trưởng hướng dẫn lớp khởi động.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhắc nhở, sửa sai cho HS; đồng thời động viên tinh thần học sinh, tạo không khí lớp học vui vẻ, năng động… | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Lớp trưởng điều hành lớp khởi động  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Học sinh thả lỏng hít thở sau chuẩn bị cho tinh thần thỏa mái cho học tập. | \* Khởi động thể chất.  - Khởi động chung.  - Khởi động chuyên môn. |
| **Hoạt động 2: Kiến thức mới** (10 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS thực hiện được chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến.  **2. Nội dung:** Chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV giới thiệu chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến.  - GV Thị phạm động tác mẫu, qua 3 bước:  - Bước 1: Làm nhanh.  - Bước 2: Làm chậm.  - Bước 3: Làm tổng hợp.  - Sau khi thực hiện đ/tác mẫu, GV nhắc những lỗi thường mắc phải trong quá trình tập luyện.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, làm rõ các ý kiến trao đổi và kết luận vấn đề trước khi triển khai tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS lắng nghe, quan sát GV thị phạm đ/tác mẫu.  - HS trao đổi những nội dung chưa hiểu, chưa rõ để GV hướng dẫn thêm.    ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp đồng loạt tập luyện theo sự hướng dẫn của GV | 1. Chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 tiến.  - Là chiến thuật mà VĐV ở vị trí số 6 di chuyển lên khu vực 3m phòng thủ bọc lót, yểm hộ sau lưng đồng đội chắn bóng. Khi áp dụng chiến thuật này, thường thì chuyền HAI khi ở hàng sau sẽ thực hiện nhiệm vụ **số 6** tiến.  + Người ở vị trí **số 6** thường di chuyển lên ngang gần vạch 3m sau lưng người chắn bóng để hỗ trợ phòng thủ.  + Chuyền HAI di chuyển về vị trí **số 6**, để từ đó kịp thời nhanh chóng di chuyển lên hàng trên để chuyền bóng phản công. |
| **Hoạt động 3: Luyện tập và kiểm tra thể lực học sinh** (60 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Học sinh luyện tập các kĩ thuật động tác và kiểm tra thể lực học sinh.  **2. Nội dung:** Chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến + Kiểm tra bật xa tại chỗ và nằm ngữa gập thân. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV hướng dẫn các bài tập bổ trợ và chia lớp thành 4 nhóm/tổ để tổ chức tập luyện.  + GV quan sát các nhóm/tổ tập luyện để kịp thời sửa sai, động viên tinh thần tập luyện cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, sửa sai cho các nhóm/tổ trong (hoặc sau) quá trình tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ về vị trí theo qui định dưới sự chỉ huy của nhóm trưởng để tập luyện.  - Hình thức tập luyện:  + Cá nhân:  + Cặp đôi:  + Nhóm: BT1  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi tập luyện, các nhóm/tổ thực hiện đồng loạt dưới sự giám sát của giáo viên. | 1/ Chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến.  - Bài tập 1. Mô phỏng đội hình khi đối phương đập bóng ở vị trí **số 2,** một người chắn. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - Tổ chức kiểm tra thể lực  + Bật xa tại chỗ.  + Nằm ngữa gập thân  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, động viên tinh thần tham gia tích cực của HS. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS tích cực tham gia kiểm tra thể lực.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và chỉ số thể lực đạt yêu cầu sau một năm học thể dục. | - Yêu cầu cần đạt đối với học sinh lớp 11 (17 tuổi) như sau:  + Bật xa tại chỗ:  Nam: Tối thiểu 1,98m  Nữ: Tối thiểu 1,49m  + Nằm ngữa gập thân:  Nam: Tối thiểu 19 lần/30 giây.  Nữ: Tối thiểu 14 lần/30 giây. |
| **Hoạt động 4: Kết thúc** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi, thỏa mái sau buổi tập; kiểm tra lại quá trình học tập.  **2. Nội dung:** Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu; nhận xét, đánh giá. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV cho HS thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài tập về nhà. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS thực hiện thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS lắng nghe nhận xét của GV để buổi học sau được tốt hơn. | - Sau buổi học, tất cả học sinh nắm được những kiến thức đã học và biết vận dụng vào tập luyện và thi đấu.  - Sau buổi học, tất cả học sinh cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết. |

D. RÚT KINH NGHIỆM.

**KẾ HOẠCH SỐ 33**

**Bài: Chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 tiến** (tiết PPCT 65 + 66)

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức: HS thực hiện được chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến + Kiểm tra thể lực HS.

2. Về năng lực: HS biết tự chủ về học tập, biết phối hợp với nhóm để giải quyết vấn đề.

3. Về phẩm chất: Trung thực, chăm chỉ khi thực hiện nhiệm vụ được giao; có trách nhiệm với đồng đội khi tham gia học tập và biết giúp đỡ bạn học ...

B. THIẾT BỊ DẠY & HỌC – HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học; 6 quả bóng chuyền.

2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết, các dụng cụ hỗ trợ học tập ...

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Tạo không khí thỏa mái, vui nhộn cho học sinh trước giờ học.  **2. Nội dung:** Tổ chức trò chơi vận động: BẬT CÓC TIẾP SỨC | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để tập luyện, sinh hoạt, thảo luận, phát biểu theo nhóm/tổ. | ❷ *Thực hiện NVHT*  ***-*** Lớp trưởng: Tập hợp lớp; báo cáo sĩ số và tình hình sức khỏe HS của lớp cho GV. | - GV nắm được tình hình sức khỏe, tinh thần của HS. |
| - GV tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động: BẬT CÓC TIẾP SỨC  - Mục đích: Tạo niềm vui cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | - HS các nhóm/tổ tham gia tích cực, dưới sự điều hành của nhóm trưởng.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kỹ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | \* Khởi động tinh thần.  + Nội dung: Sách giáo khoa trang 53. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV quan sát lớp trưởng hướng dẫn lớp khởi động.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhắc nhở, sửa sai cho HS; đồng thời động viên tinh thần học sinh, tạo không khí lớp học vui vẻ, năng động… | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Lớp trưởng điều hành lớp khởi động  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Học sinh thả lỏng hít thở sau chuẩn bị cho tinh thần thỏa mái cho học tập. | \* Khởi động thể chất.  - Khởi động chung.  - Khởi động chuyên môn. |
| **Hoạt động 2: Kiến thức mới** (10 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS thực hiện được chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến.  **2. Nội dung:** Chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV giới thiệu chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến.  - GV Thị phạm động tác mẫu, qua 3 bước:  - Bước 1: Làm nhanh.  - Bước 2: Làm chậm.  - Bước 3: Làm tổng hợp.  - Sau khi thực hiện đ/tác mẫu, GV nhắc những lỗi thường mắc phải trong quá trình tập luyện.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, làm rõ các ý kiến trao đổi và kết luận vấn đề trước khi triển khai tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS lắng nghe, quan sát GV thị phạm đ/tác mẫu.  - HS trao đổi những nội dung chưa hiểu, chưa rõ để GV hướng dẫn thêm.    ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp đồng loạt tập luyện theo sự hướng dẫn của GV | 1. Chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 tiến.  - Là chiến thuật mà VĐV ở vị trí số 6 di chuyển lên khu vực 3m phòng thủ bọc lót, yểm hộ sau lưng đồng đội chắn bóng. Khi áp dụng chiến thuật này, thường thì chuyền HAI khi ở hàng sau sẽ thực hiện nhiệm vụ **số 6** tiến.  + Người ở vị trí **số 6** thường di chuyển lên ngang gần vạch 3m sau lưng người chắn bóng để hỗ trợ phòng thủ.  + Chuyền HAI di chuyển về vị trí **số 6**, để từ đó kịp thời nhanh chóng di chuyển lên hàng trên để chuyền bóng phản công. |
| **Hoạt động 3: Luyện tập và kiểm tra thể lực học sinh** (60 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Học sinh luyện tập các kĩ thuật động tác và kiểm tra thể lực học sinh.  **2. Nội dung:** Chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến + Kiểm tra chạy 30 m xuất phát cao. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV hướng dẫn các bài tập bổ trợ và chia lớp thành 4 nhóm/tổ để tổ chức tập luyện.  + GV quan sát các nhóm/tổ tập luyện để kịp thời sửa sai, động viên tinh thần tập luyện cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, sửa sai cho các nhóm/tổ trong (hoặc sau) quá trình tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ về vị trí theo qui định dưới sự chỉ huy của nhóm trưởng để tập luyện.  - Hình thức tập luyện:  + Cá nhân:  + Cặp đôi:  + Nhóm: BT1  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi tập luyện, các nhóm/tổ thực hiện đồng loạt dưới sự giám sát của giáo viên. | 1/ Chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến.  - Bài tập 1. Mô phỏng đội hình khi đối phương đập bóng ở vị trí **số 2,** hai người chắn. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - Tổ chức kiểm tra thể lực  + Chạy 30 m xuất phát cao  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, động viên tinh thần tham gia tích cực của HS. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS tích cực tham gia kiểm tra thể lực.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và chỉ số thể lực đạt yêu cầu sau một năm học thể dục. | - Yêu cầu cần đạt đối với học sinh lớp 11 (17 tuổi) như sau:  + Chạy 30 m xuất phát cao  Nam: Nhỏ hơn 5 giây 90  Nữ: Nhỏ hơn 6 giây 90 |
| **Hoạt động 4: Kết thúc** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi, thỏa mái sau buổi tập; kiểm tra lại quá trình học tập.  **2. Nội dung:** Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu; nhận xét, đánh giá. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV cho HS thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài tập về nhà. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS thực hiện thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS lắng nghe nhận xét của GV để buổi học sau được tốt hơn. | - Sau buổi học, tất cả học sinh nắm được những kiến thức đã học và biết vận dụng vào tập luyện và thi đấu.  - Sau buổi học, tất cả học sinh cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết. |

D. RÚT KINH NGHIỆM.

**KẾ HOẠCH SỐ 34**

**Bài: Chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 tiến** (tiết PPCT 67 + 68)

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức: HS thực hiện được chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến + Kiểm tra thể lực HS.

2. Về năng lực: HS biết tự chủ về học tập, biết phối hợp với nhóm để giải quyết vấn đề.

3. Về phẩm chất: Trung thực, chăm chỉ khi thực hiện nhiệm vụ được giao; có trách nhiệm với đồng đội khi tham gia học tập và biết giúp đỡ bạn học ...

B. THIẾT BỊ DẠY & HỌC – HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học; 6 quả bóng chuyền.

2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết, các dụng cụ hỗ trợ học tập ...

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Tạo không khí thỏa mái, vui nhộn cho học sinh trước giờ học.  **2. Nội dung:** Tổ chức trò chơi vận động: BẬT CÓC TIẾP SỨC | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để tập luyện, sinh hoạt, thảo luận, phát biểu theo nhóm/tổ. | ❷ *Thực hiện NVHT*  ***-*** Lớp trưởng: Tập hợp lớp; báo cáo sĩ số và tình hình sức khỏe HS của lớp cho GV. | - GV nắm được tình hình sức khỏe, tinh thần của HS. |
| - GV tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động: BẬT CÓC TIẾP SỨC  - Mục đích: Tạo niềm vui cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | - HS các nhóm/tổ tham gia tích cực, dưới sự điều hành của nhóm trưởng.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kỹ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | \* Khởi động tinh thần.  + Nội dung: Sách giáo khoa trang 53. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV quan sát lớp trưởng hướng dẫn lớp khởi động.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhắc nhở, sửa sai cho HS; đồng thời động viên tinh thần học sinh, tạo không khí lớp học vui vẻ, năng động… | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Lớp trưởng điều hành lớp khởi động  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Học sinh thả lỏng hít thở sau chuẩn bị cho tinh thần thỏa mái cho học tập. | \* Khởi động thể chất.  - Khởi động chung.  - Khởi động chuyên môn. |
| **Hoạt động 2: Kiến thức mới** (10 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS thực hiện được chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến.  **2. Nội dung:** Chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV giới thiệu chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến.  - GV Thị phạm động tác mẫu, qua 3 bước:  - Bước 1: Làm nhanh.  - Bước 2: Làm chậm.  - Bước 3: Làm tổng hợp.  - Sau khi thực hiện đ/tác mẫu, GV nhắc những lỗi thường mắc phải trong quá trình tập luyện.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, làm rõ các ý kiến trao đổi và kết luận vấn đề trước khi triển khai tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS lắng nghe, quan sát GV thị phạm đ/tác mẫu.  - HS trao đổi những nội dung chưa hiểu, chưa rõ để GV hướng dẫn thêm.    ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp đồng loạt tập luyện theo sự hướng dẫn của GV | 1. Chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 tiến.  - Là chiến thuật mà VĐV ở vị trí số 6 di chuyển lên khu vực 3m phòng thủ bọc lót, yểm hộ sau lưng đồng đội chắn bóng. Khi áp dụng chiến thuật này, thường thì chuyền HAI khi ở hàng sau sẽ thực hiện nhiệm vụ **số 6** tiến.  + Người ở vị trí **số 6** thường di chuyển lên ngang gần vạch 3m sau lưng người chắn bóng để hỗ trợ phòng thủ.  + Chuyền HAI di chuyển về vị trí **số 6**, để từ đó kịp thời nhanh chóng di chuyển lên hàng trên để chuyền bóng phản công. |
| **Hoạt động 3: Luyện tập và kiểm tra thể lực học sinh** (60 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Học sinh luyện tập các kĩ thuật động tác và kiểm tra thể lực học sinh.  **2. Nội dung:** Chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến + Kiểm tra chạy tùy sức 5 phút | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV hướng dẫn các bài tập bổ trợ và chia lớp thành 4 nhóm/tổ để tổ chức tập luyện.  + GV quan sát các nhóm/tổ tập luyện để kịp thời sửa sai, động viên tinh thần tập luyện cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, sửa sai cho các nhóm/tổ trong (hoặc sau) quá trình tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ về vị trí theo qui định dưới sự chỉ huy của nhóm trưởng để tập luyện.  - Hình thức tập luyện:  + Cá nhân:  + Cặp đôi:  + Nhóm: BT1  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi tập luyện, các nhóm/tổ thực hiện đồng loạt dưới sự giám sát của giáo viên. | 1/ Chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến.  - Bài tập 1. Mô phỏng đội hình khi đối phương đập bóng ở vị trí **số 2,** hai người chắn. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - Tổ chức kiểm tra thể lực  + Chạy tùy sức 5 phút  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, động viên tinh thần tham gia tích cực của HS. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS tích cực tham gia kiểm tra thể lực.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và chỉ số thể lực đạt yêu cầu sau một năm học thể dục. | - Yêu cầu cần đạt đối với học sinh lớp 11 (17 tuổi) như sau:  + Chạy tùy sức 5 phút  Nam: Tối thiểu 930m  Nữ: Tối thiểu 830m |
| **Hoạt động 4: Kết thúc** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi, thỏa mái sau buổi tập; kiểm tra lại quá trình học tập.  **2. Nội dung:** Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu; nhận xét, đánh giá. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV cho HS thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài tập về nhà. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS thực hiện thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS lắng nghe nhận xét của GV để buổi học sau được tốt hơn. | - Sau buổi học, tất cả học sinh nắm được những kiến thức đã học và biết vận dụng vào tập luyện và thi đấu.  - Sau buổi học, tất cả học sinh cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết. |

D. RÚT KINH NGHIỆM.

**KẾ HOẠCH SỐ 35**

**Bài: Chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 tiến** (tiết PPCT 69 + 70)

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức: HS thực hiện được chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến + Kiểm tra cuối kỳ II.

2. Về năng lực: HS biết tự chủ về học tập, biết phối hợp với nhóm để giải quyết vấn đề.

3. Về phẩm chất: Trung thực, chăm chỉ khi thực hiện nhiệm vụ được giao; có trách nhiệm với đồng đội khi tham gia học tập và biết giúp đỡ bạn học ...

B. THIẾT BỊ DẠY & HỌC – HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu liên quan bài học; 6 quả bóng chuyền.

2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết, các dụng cụ hỗ trợ học tập ...

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoạt động dạy & học** | | **Dự kiến sản phẩm** |
| **Giáo viên** | **Học sinh** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu** (15 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Tạo không khí thỏa mái, vui nhộn cho học sinh trước giờ học.  **2. Nội dung:** Tổ chức trò chơi vận động: BẬT CÓC TIẾP SỨC | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để tập luyện, sinh hoạt, thảo luận, phát biểu theo nhóm/tổ. | ❷ *Thực hiện NVHT*  ***-*** Lớp trưởng: Tập hợp lớp; báo cáo sĩ số và tình hình sức khỏe HS của lớp cho GV. | - GV nắm được tình hình sức khỏe, tinh thần của HS. |
| - GV tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động: BẬT CÓC TIẾP SỨC  - Mục đích: Tạo niềm vui cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét các thảo luận và kết luận vấn đề. | - HS các nhóm/tổ tham gia tích cực, dưới sự điều hành của nhóm trưởng.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và kỹ thuật động tác được nhanh nhẹn hơn … | \* Khởi động tinh thần.  + Nội dung: Sách giáo khoa trang 53. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV quan sát lớp trưởng hướng dẫn lớp khởi động.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhắc nhở, sửa sai cho HS; đồng thời động viên tinh thần học sinh, tạo không khí lớp học vui vẻ, năng động… | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Lớp trưởng điều hành lớp khởi động  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Học sinh thả lỏng hít thở sau chuẩn bị cho tinh thần thỏa mái cho học tập. | \* Khởi động thể chất.  - Khởi động chung.  - Khởi động chuyên môn. |
| **Hoạt động 2: Kiến thức mới** (10 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS thực hiện được chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến.  **2. Nội dung:** Chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV giới thiệu chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến.  - GV Thị phạm động tác mẫu, qua 3 bước:  - Bước 1: Làm nhanh.  - Bước 2: Làm chậm.  - Bước 3: Làm tổng hợp.  - Sau khi thực hiện đ/tác mẫu, GV nhắc những lỗi thường mắc phải trong quá trình tập luyện.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, làm rõ các ý kiến trao đổi và kết luận vấn đề trước khi triển khai tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS lắng nghe, quan sát GV thị phạm đ/tác mẫu.  - HS trao đổi những nội dung chưa hiểu, chưa rõ để GV hướng dẫn thêm.    ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Cả lớp đồng loạt tập luyện theo sự hướng dẫn của GV | 1. Chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 tiến.  - Là chiến thuật mà VĐV ở vị trí số 6 di chuyển lên khu vực 3m phòng thủ bọc lót, yểm hộ sau lưng đồng đội chắn bóng. Khi áp dụng chiến thuật này, thường thì chuyền HAI khi ở hàng sau sẽ thực hiện nhiệm vụ **số 6** tiến.  + Người ở vị trí **số 6** thường di chuyển lên ngang gần vạch 3m sau lưng người chắn bóng để hỗ trợ phòng thủ.  + Chuyền HAI di chuyển về vị trí **số 6**, để từ đó kịp thời nhanh chóng di chuyển lên hàng trên để chuyền bóng phản công. |
| **Hoạt động 3: Ôn tập & kiểm tra cuối kỳ II** (60 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** Học sinh luyện tập các kĩ thuật động tác và kiểm tra thể lực học sinh.  **2. Nội dung:** Chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV hướng dẫn các bài tập bổ trợ và chia lớp thành 4 nhóm/tổ để tổ chức tập luyện.  + GV quan sát các nhóm/tổ tập luyện để kịp thời sửa sai, động viên tinh thần tập luyện cho học sinh.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, sửa sai cho các nhóm/tổ trong (hoặc sau) quá trình tập luyện. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - Các nhóm/tổ về vị trí theo qui định dưới sự chỉ huy của nhóm trưởng để tập luyện.  - Hình thức tập luyện:  + Cá nhân: BT1  + Cặp đôi: BT1  + Nhóm: BT1  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - Sau khi tập luyện, các nhóm/tổ thực hiện đồng loạt dưới sự giám sát của giáo viên. | 1/ Chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến.  - Bài tập 1. Mô phỏng đội hình khi đối phương đập bóng ở vị trí **số 2, 3, 4,** một hoặc hai người chắn. |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - Tổ chức KTCK II  - GV: Giới thiệu test kiểm tra và các yêu cầu cần đạt  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, động viên tinh thần tham gia tích cực của HS. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS chuẩn bị tinh thần thật tốt để kiểm tra.  - Mỗi HS thực hiện 5 lần.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS cảm thấy vui vẻ, thỏa mái và thực hiện được kĩ thuật động tác. | \* Kiểm tra cuối kì II: Chiến thuật phòng thủ đội hình **số 6** tiến  - Test kiểm tra:  + Người kiểm tra được chọn bất kì vị trí nào khi đối phương tấn công và thực hiện yểm trợ phòng thủ (đỡ bóng) cho hàng chắn.  - Yêu cầu cần đạt:  + Thực hiện đúng kĩ thuật.  + Thực hiện được 3/5 lần đập bóng.  + Học sinh trung thực trong kiểm tra. |
| **Hoạt động 4: Kết thúc** (5 phút) | | |
| **1. Mục tiêu:** HS trở lại trạng thái nghỉ ngơi, thỏa mái sau buổi tập; kiểm tra lại quá trình học tập.  **2. Nội dung:** Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu; nhận xét, đánh giá. | | |
| ❶ *Chuyển giao NVHT*  - GV cho HS thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❹ *Kết luận, nhận định*  - GV nhận xét, đánh giá buổi học; nhắc nhở HS và cho bài tập về nhà. | ❷ *Thực hiện NVHT*  - HS thực hiện thả lỏng cơ thể và hít thở sâu.  ❸ *Báo cáo, thảo luận.*  - HS lắng nghe nhận xét của GV để buổi học sau được tốt hơn. | - Sau buổi học, tất cả học sinh nắm được những kiến thức đã học và biết vận dụng vào tập luyện và thi đấu.  - Sau buổi học, tất cả học sinh cảm thấy tinh thần sảng khoái, thể chất khỏe mạnh, tập thể nhóm, lớp đoàn kết. |

D. RÚT KINH NGHIỆM.