

KHBD : Số 2

Tuần. : 2

Tiết KHDH: 3 + 4

Chủ đề 2: Kỹ thuật di chuyển và chuyển bóng

Bài 1: Kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay

Tiết 3 (Tiết theo ppct 03):

+ Ôn bài tập hình thành kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay

+ Trò chơi vận động: Chạy đổi hướng

Lớp	Tiết	Ngày soạn	Ngày dạy
11/		.../8/2026	.../9/2026

I. Mục Tiêu:

1. Về kiến thức:

+ Học sinh củng cố được cấu trúc, các giai đoạn và cách thức thực hiện kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay trong môn bóng chuyền.

+ Học sinh hoàn thiện kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay; vận dụng kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay vào trò chơi vận động.

2. Về năng lực:

*** Năng lực đặc thù**

- Năng lực vận động cơ bản:

+ Biết phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay trong quá trình luyện tập.

- Năng lực hoạt động TĐTT:

+ Thực hiện được kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay trong các bài tập và tình huống vận động bóng chuyền.

+ Nhận biết được một số lỗi sai thường gặp và biết cách điều chỉnh.

*** Năng lực chung:**

- Năng lực tự chủ và tự học:

+ Chủ động quan sát, tiếp thu và thực hiện nhiệm vụ học tập; biết tự đánh giá mức độ hoàn thành kỹ thuật của bản thân thông qua quá trình luyện tập.

+ Biết điều chỉnh động tác theo hướng dẫn của giáo viên và nhận xét của bạn học.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác:

+ Biết trao đổi, nhận xét, hỗ trợ bạn trong quá trình luyện tập theo nhóm, cặp đôi.

+ Tích cực tham gia các hoạt động học tập, phối hợp với bạn để hoàn thành nhiệm vụ vận động.

*** Năng lực số:**

+ 1.1.NC1b: Học sinh áp dụng kỹ thuật tìm kiếm để khai thác video, hình ảnh hướng dẫn kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay trên môi trường số.

+ 3.1.NC1a: Học sinh áp dụng cách tạo nội dung số (sử dụng điện thoại thông minh ghi hình quá trình thực hiện kỹ thuật, xem lại để nhận biết cấu trúc động tác và tự điều chỉnh).

+ 2.2.NC1a: Học sinh chia sẻ, trao đổi và phản hồi về video luyện tập với giáo viên, bạn học thông qua môi trường số nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật.

+ 6.2.NC1b / 6.3.NC1b (Ứng dụng AI): Sử dụng hệ thống AI hỗ trợ phân tích video kỹ thuật, nhận diện lỗi sai và đánh giá kết quả gợi ý bài tập điều chỉnh.

3. Về phẩm chất:

- Trung thực: Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thành nhiệm vụ vận động

- Chăm chỉ: Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- Nhân ái: Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của bạn khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

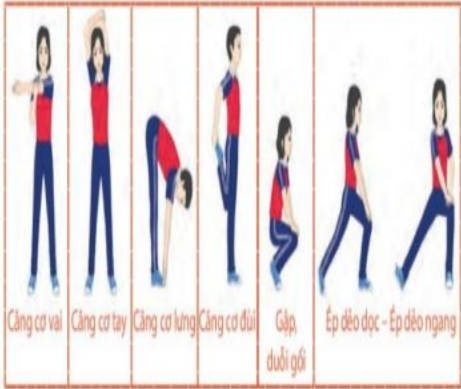
- Trách nhiệm: Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

II. Thiết bị dạy học và học liệu:

- Đối với giáo viên: Tranh ảnh, Bóng chuyền, còi, sân – lưới bóng chuyền; Điện thoại thông minh, video kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay phục vụ quan sát, phân tích động tác.
- Đối với học sinh: Điện thoại thông minh theo nhóm/cặp đôi để quay động tác, tự đánh giá và điều chỉnh kỹ thuật. Trang phục, dụng cụ học tập do GV yêu cầu.

III. Tiến trình dạy học

Hoạt động 1: Hoạt động khởi động (6-10 phút)		
a. Mục tiêu: Tiếp nhận nhiệm vụ học tập, làm nóng cơ thể, cho HS từng bước bước vào bài học. c.Sản phẩm: HS thực hiện bài khởi động chung, khởi động chuyên môn, theo hướng dẫn của cán sự lớp.		
b.Nội dung	d.Tổ chức hoạt động	
	Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. * Khởi động chung - Xoay các khớp - Các động tác căng cơ  Hình 1. Xoay các khớp	Bước 1: GV giao nhiệm vụ. - GV nhận lớp, hỏi thăm tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - GV di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - Hướng dẫn hs khởi động chuyên môn.	Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ. Đội hình tập trung  - Cán sự lớp tập hợp lớp, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - CS lớp tổ chức khởi động chung. - Đội hình khởi động chung.

 Hình 2. Các động tác căng cơ * Khởi động chuyên môn. - Các động tác di chuyển	€ € € € € € € € € € € € € € € € € € € € € € - Đội hình khởi động CM.  Hình 3. Các động tác di chuyển Bước 4: GV kết luận, nhận định. - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá học sinh thực hiện nhiệm vụ	€ € € € € € € € € € € € € € € € € € € € € € - Đội hình khởi động CM.  Hình 3. Các động tác di chuyển Bước 3: Tổ chức báo cáo. - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động
Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 - 12 phút) a.Mục tiêu: Học sinh củng cố được kĩ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay. c.Sản phẩm: HS ghi nhớ được yêu cầu kĩ thuật, thực hiện mô phỏng đúng.		
b. Nội dung	d. Tổ chức thực hiện	
Ôn kĩ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay:	Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV nêu nội dung, yêu cầu ôn tập - GV nhắc lại những yêu cầu cơ bản, nguyên tắc thực hiện và những lỗi sai thường gặp.	Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ - HS lắng nghe yêu cầu của giáo viên. - HS thực hiện các bài tập ôn tập theo cá nhân, cặp đôi hoặc nhóm.

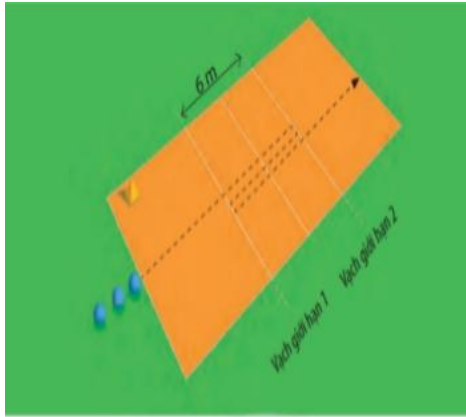
 Hình 5. Tư thế chuẩn bị  Hình 6. Thực hiện động tác	- GV tổ chức cho học sinh thực hiện các bài tập ôn tập, vận dụng trong tình huống tập luyện. * Tích hợp năng lực số: + GV sử dụng video, hình ảnh, sơ đồ minh họa để học sinh quan sát, phân tích và củng cố nội dung ôn tập. + Ứng dụng AI hỗ trợ phân tích video, nhận diện lỗi sai và gợi ý cách điều chỉnh. Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập - GV nhận xét kết quả thực hiện của học sinh. - GV sửa chữa những lỗi sai thường gặp, củng cố yêu cầu thực hiện nội dung ôn tập. - GV đánh giá khả năng vận dụng và phối hợp của học sinh.	- HS vận dụng nội dung đã học vào các tình huống tập luyện. * Tích hợp năng lực số: + HS khai thác video, hình ảnh số để củng cố kiến thức và tự điều chỉnh quá trình thực hiện. + HS sử dụng thiết bị số ghi hình, xem lại và nhận xét kết quả luyện tập. Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận - HS thực hiện nội dung ôn tập trước lớp/nhóm. - HS nhận xét, trao đổi về ưu điểm, hạn chế và cách sửa chữa lỗi sai trong quá trình thực hiện. * Tích hợp năng lực số: - HS chia sẻ video luyện tập, trao đổi và phản hồi trên môi trường số.
---	---	--

Hoạt động 3: Hoạt động luyện tập: (12-14 phút)

a.Mục tiêu: Hoàn thiện kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay thông qua các bài tập

c. Sản phẩm : Học sinh thực hiện được bài tập 1, 2, 3.

b. Nội dung	d. Tổ chức thực hiện	
	Hoạt động của Giáo viên	Hoạt động của Học sinh
Bài tập hình thành kĩ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay: <i>Bài tập 1: Tại chỗ thực hiện mô phỏng động tác nhào người đỡ bóng:</i> Người tập thực hiện động tác nhào người đỡ bóng theo hiệu lệnh của người chỉ huy. <i>Bài tập 2: Đi chậm kết hợp nhào người đỡ bóng:</i> Người tập di chuyển chậm, kết hợp thực hiện mô phỏng động tác nhào người về trước đỡ bóng theo hiệu lệnh của người chỉ huy. <i>Bài tập 3: Thực hiện kĩ thuật nhào người đỡ bóng:</i> Người tập đứng đối diện nhau từng đôi một cách nhau 4 – 5m. Một người tung bóng trước mặt, người đối diện bước nhào người về trước để đỡ bóng. Thực hiện khoảng 5 - 7 lần thì đổi nhiệm vụ cho nhau.	Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV tổ chức luyện tập theo hình thức cặp đôi bài tập 1, 2 - GV tổ chức luyện tập theo nhóm bài tập 3 Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập	Bước 2: Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ - HS tập luyện theo hình thức cặp đôi bài tập 1, 2 - HS tập luyện theo nhóm bài tập 3 * Tích hợp năng lực số: - Học sinh quay video quá trình thực hiện. - Bạn học quan sát, nhận xét và góp ý sửa lỗi. - Có thể sử dụng AI hỗ trợ phân tích lỗi kĩ thuật. Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động - GV mời 1-2 cặp đôi lên trước lớp thực hiện kĩ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay, HS bên dưới quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai. - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập; đánh giá khả năng ứng dụng công nghệ số hỗ trợ học tập và rèn luyện thể chất

	- GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.	
Hoạt động 4 : Hoạt động vận dụng (8 phút)		
a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.		
c. Sản phẩm : HS biết vận dụng kiến thức đã học trong khi chơi trò chơi.		
b.Nội dung	d.Tổ chức hoạt động	
	Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Trò chơi: <i>Chạy đổi hướng</i> : + Dụng cụ: Còi, sân bóng chuyền. + Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp hàng dọc đứng ở vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh, người chơi đứng đầu hàng chạy nhanh đến vạch giới hạn thứ 2 rồi chạy lùi về vạch giới hạn thứ 1 (khoảng cách 2 vạch giới hạn là 6 m), sau đó di chuyển nhanh vượt qua vạch cuối sân đối diện, lúc này người đồng đội tiếp theo sẽ bắt đầu thực hiện lượt chạy của mình. Đội nào hoàn thành trước là đội chiến thắng (H.4).	Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV hướng dẫn, tổ chức cho HS chơi trò chơi - GV phổ biến mục đích, cách chơi và hướng dẫn cho HS chơi trò chơi. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập - GV nhận xét, đánh giá thái độ học sinh tham gia trò chơi.	Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập - HS lắng nghe GV phổ biến cách thức, luật chơi trò chơi <i>Chạy đổi hướng</i>  <i>Hình 4. Sơ đồ trò chơi Chạy đổi hướng</i> Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận - GV mời cả lớp chơi trò chơi <i>Chạy đổi hướng</i> .
Hoạt động 5: Hoạt động kết thúc (5 phút)		
a. Mục tiêu: Hồi phục sau luyện tập.		

c. Sản phẩm: Học sinh thực hiện thả lỏng tích cực.		
b.Nội dung	d.Tổ chức hoạt động	
	Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Thực hiện các động tác thả lỏng cơ thể nhẹ nhàng. Đội hình thả lỏng, xuống lớp  :	Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập: - GV hướng dẫn học sinh thực hiện thả lỏng, nhận xét giờ học, giao bài tập về nhà + Ôn kĩ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay. + Quay video luyện tập để tự đánh giá và điều chỉnh. + Tìm hiểu thêm học liệu số phù hợp về bóng chuyền. + Xem kiến thức bài học sau trong SGK	Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập Thực hiện thả lỏng hồi tĩnh theo hướng dẫn của GV Tiếp nhận nhiệm vụ bài tập về nhà GV giao

IV. RÚT KINH NGHIỆM:

.....

.....

.....

Chủ đề 2: Kỹ thuật di chuyển và chuyền bóng

Bài 1: Kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay

Tiết 4 (Tiết theo ppct 04):

- + Ôn bài tập hình thành kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay**
- + Học: Vai trò, tác dụng của môn bóng chuyền đối với sự phát triển thể chất**
- + Trò chơi vận động: Ai nhanh hơn**

Lớp	Tiết	Ngày soạn	Ngày dạy
11/		.../8/2026	.../9/2026

I . Mục Tiêu:

1. Về kiến thức:

- + Học sinh củng cố được cấu trúc, các giai đoạn và cách thức thực hiện kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay trong môn bóng chuyền.
- + Học sinh hoàn thiện kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay; vận dụng kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay vào trò chơi vận động.
- + Học sinh nắm được vai trò, tác dụng của môn bóng chuyền đối với sự phát triển thể chất

2.Về năng lực:

*** Năng lực đặc thù**

- Năng lực vận động cơ bản:
 - + Biết phối hợp các giai đoạn của kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay trong quá trình luyện tập.
- Năng lực hoạt động TDDT:
 - + Thực hiện được kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay trong các bài tập và tình huống vận động bóng chuyền.
 - + Nhận biết được một số lỗi sai thường gặp và biết cách điều chỉnh.

*** Năng lực chung:**

- Năng lực tự chủ và tự học:

+ Chủ động quan sát, tiếp thu và thực hiện nhiệm vụ học tập; biết tự đánh giá mức độ hoàn thành kỹ thuật của bản thân thông qua quá trình luyện tập.

+ Biết điều chỉnh động tác theo hướng dẫn của giáo viên và nhận xét của bạn học.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác:

+ Biết trao đổi, nhận xét, hỗ trợ bạn trong quá trình luyện tập theo nhóm, cặp đôi.

+ Tích cực tham gia các hoạt động học tập, phối hợp với bạn để hoàn thành nhiệm vụ vận động.

*** Năng lực số:**

+ 1.1.NC1b: Học sinh áp dụng kỹ thuật tìm kiếm để khai thác video, hình ảnh hướng dẫn kỹ thuật nhào lộn người đỡ bóng bằng một tay trên môi trường số.

+ 3.1.NC1a: Học sinh áp dụng cách tạo nội dung số (sử dụng điện thoại thông minh ghi hình quá trình thực hiện kỹ thuật, xem lại để nhận biết cấu trúc động tác và tự điều chỉnh).

+ 2.2.NC1a: Học sinh chia sẻ, trao đổi và phản hồi về video luyện tập với giáo viên, bạn học thông qua môi trường số nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật.

+ 6.2.NC1b / 6.3.NC1b (Ứng dụng AI): Sử dụng hệ thống AI hỗ trợ phân tích video kỹ thuật, nhận diện lỗi sai và đánh giá kết quả gợi ý bài tập điều chỉnh.

3. Về phẩm chất:

- Trung thực: Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thành nhiệm vụ vận động

- Chăm chỉ: Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động.

- Nhân ái: Học sinh có ý thức tôn trọng ý kiến của bạn khi hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện.

- Trách nhiệm: Học sinh có trách nhiệm với bản thân, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

II. Thiết bị dạy học và học liệu:

1. Đối với giáo viên: Tranh ảnh, Bóng chuyền, còi, sân – lưới bóng chuyền; Điện thoại thông minh, video kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay phục vụ quan sát, phân tích động tác.

2. Đối với học sinh: Điện thoại thông minh theo nhóm/cặp đôi để quay động tác, tự đánh giá và điều chỉnh kỹ thuật. Trang phục, dụng cụ học tập do GV yêu cầu.

III. Tiến trình dạy học

Hoạt động 1: Hoạt động khởi động (6-10 phút)		
a. Mục tiêu: Tiếp nhận nhiệm vụ học tập, làm nóng cơ thể, cho HS từng bước bước vào bài học.		
c.Sản phẩm: HS thực hiện bài khởi động chung, khởi động chuyên môn, theo hướng dẫn của cán sự lớp.		
b.Nội dung	d.Tổ chức hoạt động	
	Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
* Nhận lớp. - Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. * Khởi động chung - Xoay các khớp - Các động tác căng cơ  Hình 1. Xoay các khớp	Bước 1: GV giao nhiệm vụ. - GV nhận lớp, hỏi thăm tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - GV di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh. - Hướng dẫn hs khởi động chuyên môn.	Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ. Đội hình tập trung  - Cán sự lớp tập hợp lớp, báo cáo sĩ số. - HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học. - CS lớp tổ chức khởi động chung. - Đội hình khởi động chung. € € € € € € € €

 Hình 2. Các động tác căng cơ * Khởi động chuyên môn. - Các động tác di chuyển	Bước 4: GV kết luận, nhận định. - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá học sinh thực hiện nhiệm vụ	€ € € € € € € € € € € € € € - Đội hình khởi động CM.  Hình 3. Các động tác di chuyển Bước 3: Tổ chức báo cáo. - Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động				
Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (10 - 12 phút) a.Mục tiêu: + Học sinh biết được vai trò, tác dụng của môn bóng chuyền đối với sự phát triển thể chất. c.Sản phẩm: + Học sinh trình bày được vai trò, tác dụng của môn bóng chuyền đối với sự phát triển thể chất						
b. Nội dung Vai trò, tác dụng của môn bóng chuyền đối với sự phát triển thể chất: 1. Vai trò: Bóng chuyền là một trong các môn thể thao hấp dẫn và phát	d. Tổ chức thực hiện <table><tr><th>Hoạt động của Giáo viên</th><th>Hoạt động của học sinh</th></tr><tr><td> Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV đặt câu hỏi dẫn dắt vào bài: Câu hỏi 1: “Theo em, vì sao môn bóng chuyền được đưa </td><td> Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ - HS lắng nghe câu hỏi của giáo viên, suy nghĩ và trao đổi ý kiến. - HS liên hệ thực tế bản thân </td></tr></table>		Hoạt động của Giáo viên	Hoạt động của học sinh	Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV đặt câu hỏi dẫn dắt vào bài: Câu hỏi 1: “Theo em, vì sao môn bóng chuyền được đưa	Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ - HS lắng nghe câu hỏi của giáo viên, suy nghĩ và trao đổi ý kiến. - HS liên hệ thực tế bản thân
Hoạt động của Giáo viên	Hoạt động của học sinh					
Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV đặt câu hỏi dẫn dắt vào bài: Câu hỏi 1: “Theo em, vì sao môn bóng chuyền được đưa	Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ - HS lắng nghe câu hỏi của giáo viên, suy nghĩ và trao đổi ý kiến. - HS liên hệ thực tế bản thân					

triển rộng khắp trên toàn thế giới cũng như ở Việt Nam. Đây là môn thể thao thi đấu chính thức trong chương trình Hội khoẻ Phù đồng các cấp được nhiều khán giả hâm mộ. Với nội dung kỹ thuật đa dạng cùng với sự phối hợp chiến thuật sinh động và đẹp mắt, môn Bóng chuyền mang tính giải trí và giáo dục cao, góp phần làm phong phú thêm cho các hoạt động văn hoá xã hội. Bóng chuyền là môn thể thao tập thể, giúp tăng cường sự đoàn kết, nêu cao tinh thần tập thể và ý thức tổ chức kỷ luật, rèn luyện cho người tập những đức tính quý báu như sự gan dạ, tính kiên trì, ngoan cường, óc sáng tạo,... Cùng với trang thiết bị đơn giản và dễ tổ chức tập luyện cho các đối tượng có trình độ kỹ thuật, giới tính và lứa tuổi khác nhau, Bóng chuyền được xem như là một trong những phương tiện có hiệu quả cao trong công tác giáo dục thể chất cho học sinh. 2. Tác dụng: Thông qua việc tham gia tập	vào giảng dạy trong trường học và được nhiều người ở các lứa tuổi yêu thích tập luyện?” Câu hỏi 2: “Sau những giờ học hoặc thi đấu bóng chuyền, em cảm thấy cơ thể mình có những thay đổi gì? Theo em, môn bóng chuyền mang lại những lợi ích nào cho sức khỏe” - GV giới thiệu nội dung bài học: vai trò, tác dụng của môn bóng chuyền đối với sự phát triển thể chất. - GV sử dụng tranh ảnh, video minh họa về vai trò, tác dụng của môn bóng chuyền đối với sự phát triển thể chất. * Tích hợp năng lực số: + GV sử dụng học liệu số (video, hình ảnh, sơ đồ) minh họa + Ứng dụng AI hỗ trợ tìm kiếm, phân tích hình ảnh/video về vai trò, tác dụng của môn bóng chuyền đối với sự phát triển thể chất Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập	- HS trao đổi, nhận xét và đưa ra ý kiến. - HS quan sát hình ảnh, video và khai thác thông tin liên quan đến nội dung bài học. * Tích hợp năng lực số: + HS khai thác video, hình ảnh số để tìm hiểu bài học + HS biết lựa chọn thông tin phù hợp phục vụ nhiệm vụ học tập. Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận - Đại diện học sinh trình bày câu trả lời - HS nhận xét, bổ sung ý kiến cho bạn. * Tích hợp năng lực số: + HS có thể sử dụng thiết bị số để chia sẻ hình ảnh, video hoặc thông tin về vai trò, tác dụng của môn bóng chuyền đối với sự phát triển thể chất. + HS biết trao đổi, phản hồi nội dung học tập trên môi trường số.
---	--	--

luyện và thi đấu bóng chuyền sẽ giúp cho học sinh cải thiện được các hệ thống chức năng của cơ thể, phát triển thể chất toàn diện. 2.1. Đối với hệ vận động 2.2. Đối với hệ tuần hoàn 2.3. Đối với hệ hô hấp 2.4 Đối với hệ thần kinh 2.5 Đối với hệ tiêu hóa, bài tiết	- GV nhận xét phần trình bày của học sinh. - GV chuẩn hóa kiến thức - GV liên hệ giáo dục học sinh	
---	---	--

Hoạt động 3: Hoạt động luyện tập: (12-14 phút)

a.Mục tiêu: Hoàn thiện kĩ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay thông qua các bài tập

c. Sản phẩm : Học sinh thực hiện được bài tập 1, 2.

b. Nội dung	d. Tổ chức thực hiện	
	Hoạt động của Giáo viên	Hoạt động của Học sinh
Bài tập củng cố các bước di chuyển cơ bản: <i>Bài tập 1: Di chuyển về phía trước:</i> Người tập sử dụng các bước di chuyển (bước thường, bước lướt) để thực hiện di chuyển tiến về trước đoạn đường 10 – 15m <i>Bài tập 2: Di chuyển ngang chạm vật:</i> Người tập đứng tại vạch quy định. Khi có hiệu lệnh thực	Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV tổ chức luyện tập theo hình thức cá nhân bài tập 1, 2	Bước 2: Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ - HS tập luyện theo hình thức cá nhân bài tập 1, 2 * Tích hợp năng lực số: - Học sinh quay video quá trình thực hiện. - Bạn học quan sát, nhận xét và góp ý sửa lỗi. - Có thể sử dụng AI hỗ trợ phân tích lỗi kĩ thuật. Bước 3: Báo cáo kết quả

hiện động tác di chuyển bằng bước lướt ngang sang hai bên chạm vào cọc hình nón đặt cách nhau 3 – 4m	Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập - GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.	hoạt động - GV mời 1-2 cặp đôi lên trước lớp thực hiện kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay, HS bên dưới quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai. - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập; đánh giá khả năng ứng dụng công nghệ số hỗ trợ học tập và rèn luyện thể chất
--	--	---

Hoạt động 4: Hoạt động vận dụng (8 phút)

a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.

c. Sản phẩm : HS biết vận dụng kiến thức đã học trong khi chơi trò chơi.

b.Nội dung	d.Tổ chức hoạt động	
	Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Trò chơi: <i>Ai nhanh hơn:</i> + Dụng cụ: Bóng, còi, rổ. + Cách thực hiện: Chia số người chơi thành hai đội đều nhau, xếp thành hàng dọc ở sau vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh của người chỉ huy, người đầu hàng di chuyển nhanh lên vạch 3 m và thực hiện động tác nhào người về trước đỡ quả bóng do bạn trong đội tung ở trước mặt rồi tiếp tục di chuyển tới vạch đích cuối sân để bạn tiếp theo thực hiện. Người nào đỡ không	Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV hướng dẫn, tổ chức cho HS chơi phát bóng tiếp sức - GV phổ biến mục đích, cách chơi và hướng dẫn cho HS chơi trò chơi.	Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập - HS lắng nghe GV phổ biến cách thức, luật chơi trò chơi <i>Ai nhanh hơn</i>

trúng bóng phải quay lại vạch xuất phát để thực hiện lại từ đầu. Đội nào hoàn thành trước là đội chiến thắng (H.7).	Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập - GV nhận xét, đánh giá thái độ học sinh tham gia trò chơi.	The image shows a rectangular court divided into two halves by a dashed line. There are several colored balls (blue, red, yellow) on the court. A person is shown in the middle of the court, possibly a teacher or student, interacting with the balls. The background is green with some foliage. Hình 7. Sơ đồ trò chơi Ai nhanh hơn Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận - GV mời cả lớp chơi trò chơi <i>Ai nhanh hơn</i>.
Hoạt động 5: Hoạt động kết thúc (5 phút) a. Mục tiêu: Hồi phục sau luyện tập. c. Sản phẩm: Học sinh thực hiện thả lỏng tích cực.		
b.Nội dung	d.Tổ chức hoạt động	
	Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
Thực hiện các động tác thả lỏng cơ thể nhẹ nhàng. Đội hình thả lỏng, xuống lớp	Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập: - GV hướng dẫn học sinh thực hiện thả lỏng, nhận xét giờ học, giao bài tập về nhà + Ôn kĩ thuật nới người đỡ bóng bằng một tay. + Quay video luyện tập để tự đánh giá và điều chỉnh. + Tìm hiểu thêm học liệu số	Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập Thực hiện thả lỏng hồi tĩnh theo hướng dẫn của GV Tiếp nhận nhiệm vụ bài tập về nhà GV giao

 :	phù hợp về bóng chuyền. + Xem kiến thức bài học sau trong SGK	
--	---	--

IV. RÚT KINH NGHIỆM:

.....

.....

.....