KHBD : Số 2

Tuần. : 2

Tiết KHDH: 3 + 4

Chủ đề 2: Kĩ thuật phát bóng

Bài 1: Kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình

Tiết 3 (Tiết theo ppct 03):

- Tập các bài tập: + Bài tập 5: Phát bóng vào nửa cuối sân

+ Bài tập 6: Phát bóng vào ô quy định

- Trò chơi vận động: Không để bóng rơi

Lớp	Tiết	Ngày soạn	Ngày dạy
12A…	……	…/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 kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình trong môn bóng chuyền.

+ Học sinh hoàn thiện kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình; vận dụng kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình 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 kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình trong quá trình luyện tập.

- Năng lực hoạt động TDTT:

+ Thực hiện được kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình 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 kĩ 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 kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình 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 kĩ 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 kĩ thuật.

+ 6.2.NC1b / 6.3.NC1b (Ứng dụng AI): Sử dụng hệ thống AI hỗ trợ phân tích video kĩ 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 kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình 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 kĩ thuật. Trang phục, dụng cụ học tập do GV yêu cầu.

III. Tiến trình dạy học

<table>
<tr><td colspan="3">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.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">b.Nội dung</td><td colspan="2">d.Tổ chức hoạt động</td></tr>
<tr><td>Hoạt động của GV</td><td>Hoạt động của HS</td></tr>
<tr><td>* Nhận lớp.

- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.

* Khởi động chung

- Xoay các khớp

- Các động tác căng cơ</td><td>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.

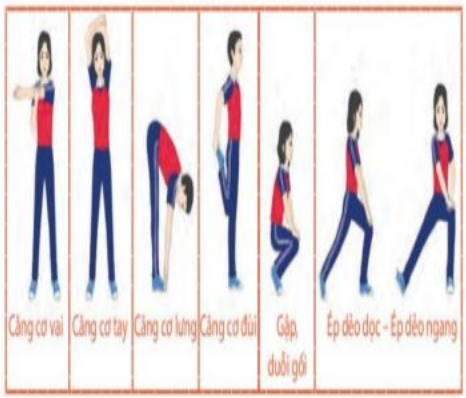
- Hướng dẫn hs khởi động chuyên môn.</td><td>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.

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</td></tr>
</table>

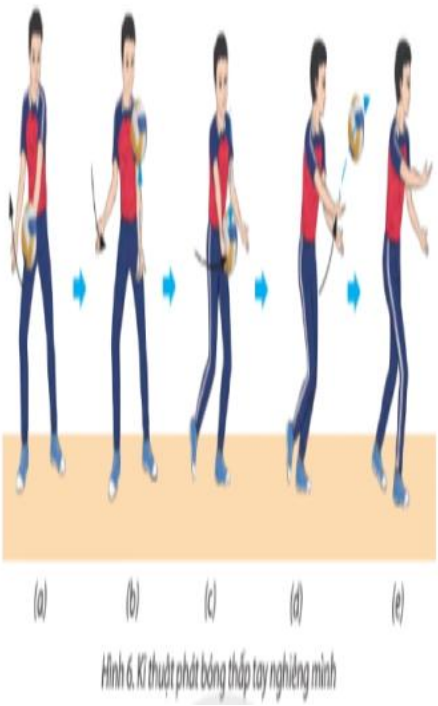
 Hình 1. Xoay các khớp  Hình 2. Các động tác căng cơ *** Khởi động chuyên môn.** - Các động tác di chuyển - Bài tập khởi động với bóng	***Bước 4: GV kết luận, nhận định.*** - GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá học sinh thực hiện nhiệm vụ	chung. - Đội hình khởi động chung. € - Đội hình khởi động CM. Hình 3. Các động tác di chuyển Hình 8. Ném và bắt bóng lần lượt bằng hai tay (a) và một tay (b) ***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 phát bóng thấp tay nghiêng mình.

c.Sản phẩm: HS ghi nhớ được yêu cầu kỹ thuật, thực hiện mô phỏng đúng.

b. Nội dung	**d. Tổ chức thực hiện**	
	Hoạt động của Giáo viên	**Hoạt động của học sinh**
	Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập	**Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ**

Ôn kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình:  Hình 6. Kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình	- 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. - 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 lắng nghe yêu cầu của giáo viên. - HS thực hiện các bài tập ôn tập theo cá nhân, cặp đôi hoặc nhóm. - 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:** HS bước đầu thực hiện được kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình		

<table>
<tr><td colspan="3">c. Sản phẩm : Học sinh thực hiện được bài tập 5, 6.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">b. Nội dung</td><td colspan="2">d. Tổ chức thực hiện</td></tr>
<tr><td>Hoạt động của Giáo viên</td><td>Hoạt động của Giáo viên</td></tr>
<tr><td>Bài tập bổ trợ kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình:

Bài tập 5: Phối hợp phát bóng vào nửa cuối sân:

Người tập đứng tại khu vực phát bóng, lần lượt thực hiện phát bóng thấp tay trước mặt; thấp tay nghiêng mình qua lưới vào nửa cuối sân (H.7).

Bài tập 6: Phối hợp phát bóng vào ô quy định:

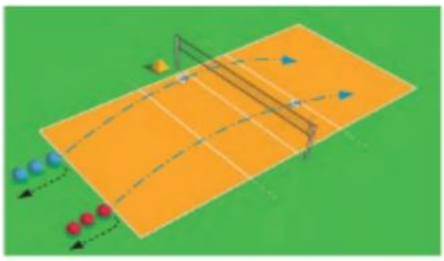
Người tập đứng tại khu vực phát bóng, lần lượt thực hiện phát bóng thấp tay trước mặt; thấp tay nghiêng mình qua lưới vào ô quy định (H.8).</td><td>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

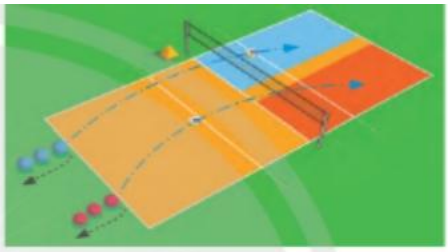
- GV tổ chức luyện tập theo cặp đôi bài tập 5, 6

- GV tổ chức luyện tập theo nhóm bài tập 5, 6</td><td>Bước 2: Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ

- HS tập luyện theo cặp đôi bài tập 5, 6

- HS tập luyện theo nhóm bài tập 5, 6

 
Hình 7. Sơ đồ bài tập
Phối hợp phát bóng vào nửa cuối sân

 
Hình 8. Sơ đồ bài tập
Phối hợp phát bóng vào ô quy định

* Tích hợp năng lực số:

- Học sinh quay video quá trình thực hiện.

- Bạn học quan sát, nhận xét và góp ý sửa lỗi.

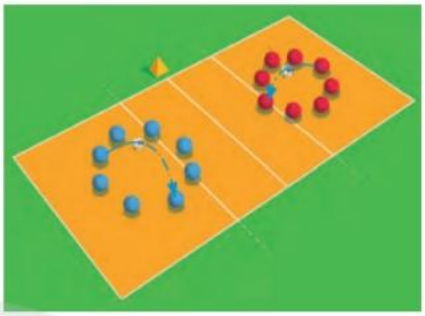
- Có thể sử dụng AI hỗ trợ phân tích lỗi kĩ thuật.</td></tr>
</table>

	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.	**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động** - GV mời 1-2 cặp đôi lên trước lớp thực hiện kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình, 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 vận động "Không để bóng rơi": - Dụng cụ: Bóng, còi. - Cách thực hiện: Chia người chơi thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành vòng tròn, mặt hướng tâm. Khi có hiệu lệnh, người chơi thực hiện động tác chuyền bóng cao tay qua lại cho người cùng đội trong vòng tròn quy định. Đội làm rơi bóng chạm sân trước là đội thua cuộc	**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**	**Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập** - HS lắng nghe GV phổ biến cách thức, luật chơi trò chơi *Phát bóng tiếp sức*  *Hình 5. Sơ đồ trò chơi Không để bóng rơi*

(H.5).	**thực hiện nhiệm vụ học tập** - GV nhận xét, đánh giá thái độ học sinh tham gia trò chơi.	**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận** - GV mời cả lớp chơi trò chơi *Phát bóng tiếp sức.*
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 phát bóng thấp tay nghiêng mình. + 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: Kĩ thuật phát bóng

Bài 1: Kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình

Tiết 4 (Tiết theo ppct 04):

- Tập các bài tập: + Bài tập 6: Phát bóng vào ô quy định

+ Bài tập 7: Phối hợp phát và đỡ phát bóng

- Học: Vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng chuyền đối với sức khoẻ và xã hội; Kế hoạch tập luyện môn Bóng chuyền

- Trò chơi vận động: Phát bóng tiếp sức

Lớp	Tiết	Ngày soạn	Ngày dạy
12A…	……	…/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 kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình trong môn bóng chuyền.

+ Học sinh hoàn thiện kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình; vận dụng kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình vào trò chơi vận động.

+ Học sinh nắm được vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng chuyền đối với sức khoẻ và xã hội; Biết lập kế hoạch tập luyện môn Bóng chuyền

2.Về năng lực:

*** Năng lực đặc thù**

- Năng lực vận động cơ bản:

+ Biết phối hợp các giai đoạn của kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình trong quá trình luyện tập.

- Năng lực hoạt động TDTT:

+ Thực hiện được kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình 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 kĩ 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 kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình 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 kĩ 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 kĩ thuật.

+ 6.2.NC1b / 6.3.NC1b (Ứng dụng AI): Sử dụng hệ thống AI hỗ trợ phân tích video kĩ 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 kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình 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 kĩ thuật. Trang phục, dụng cụ học tập do GV yêu cầu.

III. Tiến trình dạy học

<table>
<tr><td colspan="3">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.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">b.Nội dung</td><td colspan="2">d.Tổ chức hoạt động</td></tr>
<tr><td>Hoạt động của GV</td><td>Hoạt động của HS</td></tr>
<tr><td>* Nhận lớp.

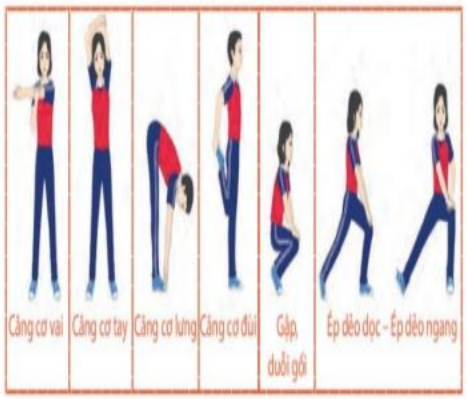
- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.

* Khởi động chung

- Xoay các khớp

- Các động tác căng cơ

Hình 1. Xoay các khớp

Hình 2. Các động tác căng cơ</td><td>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.</td><td>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.

€ € € € € € €
€ € € € € €
€ € € € € € €
€

- Đội hình khởi động CM.</td></tr>
</table>

*** Khởi động chuyên môn.** - Các động tác di chuyển - Bài tập khởi động với bóng	***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	 Hình 3. Các động tác di chuyển Hình 8. Ném và bắt bóng lần lượt bằng hai tay (a) và một tay (b) ***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 nắm được Vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng chuyền đối với sức khoẻ và xã hội; Kế hoạch tập luyện môn Bóng chuyền

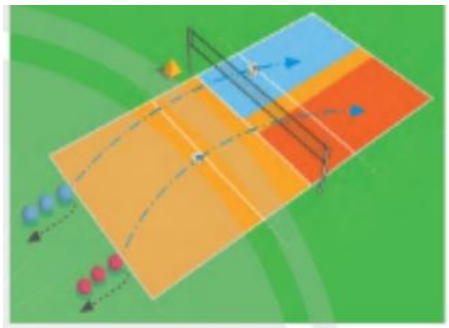
c.Sản phẩm:

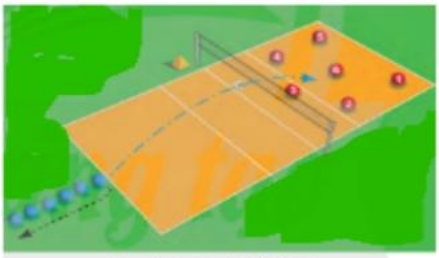
+ Học sinh trình bày được Vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng chuyền đối với sức khoẻ và xã hội; Kế hoạch tập luyện môn Bóng chuyền

b. Nội dung	**d. Tổ chức thực hiện**	
	Hoạt động của Giáo viên	**Hoạt động của học sinh**
Vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng chuyền đối với sức khoẻ và xã hội; Kế hoạch tập luyện môn Bóng chuyền: *1. Vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng chuyền đối với sức khoẻ:* - Tăng cường sức khỏe tim	**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập** - GV đặt câu hỏi dẫn dắt vào bài: Câu hỏi 1: "Theo em, việc thường xuyên tập luyện môn Bóng chuyền mang lại những	**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 - HS trao đổi, nhận xét và đưa

mạch - Tăng cường sức mạnh cơ bắp - Cải thiện vóc dáng - Cải thiện khả năng phối hợp - Giảm căng thẳng, mệt mỏi - Phòng chống bệnh tật *2. Vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng chuyền đối với xã hội*: - Thúc đẩy giao lưu, hợp tác - Góp phần nâng cao thể chất, tinh thần - Thúc đẩy phát triển kinh tế - Thúc đẩy phát triển văn hoá, du lịch - Vai trò giáo dục Hình. Tập luyện và thi đấu bóng chuyền *3. Lập kế hoạch tập luyện môn Bóng chuyền:*	lợi ích gì cho sức khỏe và cuộc sống” Câu hỏi 2: “Nếu muốn nâng cao thể lực và kỹ năng chơi bóng chuyền, theo em cần xây dựng kế hoạch tập luyện như thế nào?” - GV giới thiệu nội dung bài học: Vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng chuyền đối với sức khoẻ và xã hội; Kế hoạch tập luyện môn Bóng chuyền. * Tích hợp năng lực số: + GV sử dụng học liệu số (video, hình ảnh, sơ đồ) minh họa Vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng chuyền đối với sức khoẻ và xã hội; Kế hoạch tập luyện môn Bóng chuyền. + Ứng dụng AI hỗ trợ tìm kiếm, phân tích hình ảnh/video về Vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng chuyền đối với sức khoẻ và xã hội; Kế hoạch tập luyện môn Bóng chuyền. **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập** - GV nhận xét phần trình bày của học sinh.	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 Vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng chuyền đối với sức khoẻ và xã hội; Kế hoạch tập luyện môn Bóng chuyền. + 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, ảnh hưởng của môn Bóng chuyền đối với sức khoẻ và xã hội; Kế hoạch tập luyện môn Bóng chuyền. + HS biết trao đổi, phản hồi nội dung học tập trên môi

<table>
<tr>
<td>

KẾ HOẠCH LUYỆN TẬP MÔN BÓNG CHUYỀN
Ngày ... tháng ... năm ...
Mục đích:
Thời gian:
Mục tiêu:
Nội dung:
<table>
<tr><th>STT</th><th>Nội dung tập</th><th>Thời gian</th><th>Tổ chức luyện tập</th><th>Đánh giá kết quả luyện tập</th></tr>
<tr><td>1</td><td>Nội dung 1</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>2</td><td>Nội dung 2</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>...</td><td>...</td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>
Người lập kế hoạch
</td>
<td>- GV chuẩn hóa kiến thức
- GV liên hệ giáo dục học sinh</td>
<td>trường số.</td>
</tr>
<tr>
<td colspan="3">Hoạt động 3: Hoạt động luyện tập: (12-14 phút)
a.Mục tiêu: HS bước đầu thực hiện được kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình
c. Sản phẩm : Học sinh thực hiện được bài tập 6, 7.</td>
</tr>
<tr>
<td rowspan="2">b. Nội dung</td>
<td colspan="2">d. Tổ chức thực hiện</td>
</tr>
<tr>
<td>Hoạt động của Giáo viên</td>
<td>Hoạt động của Giáo viên</td>
</tr>
<tr>
<td>Bài tập bổ trợ kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình:
Bài tập 6: Phối hợp phát bóng vào ô quy định:
Người tập đứng tại khu vực phát bóng, lần lượt thực hiện phát bóng thấp tay trước mặt; thấp tay nghiêng mình qua lưới vào ô quy định (H.8).
Bài tập 7: Phối hợp phát và đỡ phát bóng:
Người tập đứng tại khu vực phát bóng, lần lượt thực hiện kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt; thấp tay nghiêng mình qua</td>
<td>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập
- GV tổ chức luyện tập theo cặp đôi bài tập 6, 7
- GV tổ chức luyện tập theo nhóm bài tập 6, 7</td>
<td>Bước 2: Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ
- HS tập luyện theo cặp đôi bài tập 6, 7
- HS tập luyện theo nhóm bài tập 6, 7
 
Hình 8. Sơ đồ bài tập Phối hợp phát bóng vào ô quy định</td>
</tr>
</table>

lưới cho bạn cùng tập đỡ bóng ở sân đối diện (H.9).	**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.	 *Hình 9. Sơ đồ bài tập Phối hợp phát và đỡ phát bóng* * 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 phát bóng thấp tay nghiêng mình, 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.		

<table>
<tr><td rowspan="2">b.Nội dung</td><td colspan="2">d.Tổ chức hoạt động</td></tr>
<tr><td>Hoạt động của GV</td><td>Hoạt động của HS</td></tr>
<tr><td>Trò chơi vận động “Phát bóng tiếp sức”:

- Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình, phát triển sức mạnh.

- Dụng cụ: Bóng, còi, rổ đựng bóng, sân bóng chuyền.

- Cách thực hiện: Chia người chơi thành hai nhóm có số người bằng nhau, xếp thành hàng dọc sau vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh, người đứng đầu hàng của mỗi nhóm nhảy lò cò lên vạch 3 m lấy bóng trong rổ và lò cò quay lại vạch cuối sân thực hiện phát bóng thấp tay nghiêng mình qua lưới. Sau khi phát bóng, người phát chạm tay đồng đội kế tiếp để tiếp tục thực hiện trò chơi và di chuyển về cuối hàng chuẩn bị cho lượt tiếp theo (H.10). Kết thúc thời gian quy định, nhóm phát được nhiều bóng qua lưới vào sân hơn là nhóm thắng cuộc.</td><td>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

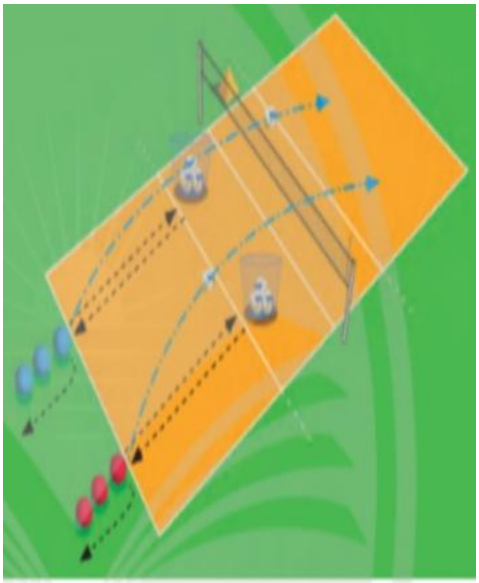
- GV hướng dẫn, tổ chức cho HS chơi trò chơi

- 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.</td><td>Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS lắng nghe GV phổ biến cách thức, luật chơi trò chơi Phát bóng tiếp sức

 
Hình 10. Sơ đồ trò chơi Phát bóng tiếp sức

Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận

- GV mời cả lớp chơi trò chơi Phát bóng tiếp sức.</td></tr>
<tr><td colspan="3">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.</td></tr>
</table>

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 phát bóng thấp tay nghiêng mình. + 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:

……..……

……..……

……..……