

KẾ HOẠCH BÀI DẠY SỐ 03 TIẾT 5,6

Bài 1: Kỹ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay Tiết 5 (Tiết theo ppct 05):

- Tập các bài tập: + Bài tập 3: Di chuyển liên hoàn
- + Bài tập 4: Di chuyển bắt bóng

+ 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 nhoài người đỡ bóng bằng một tay trong môn bóng chuyền.
- + Học sinh hoàn thiện kỹ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay; vận dụng kỹ thuật nhoài 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 nhoài người đỡ bóng bằng một tay trong quá trình luyện tập.
- Năng lực hoạt động TDDT:
 - + Thực hiện được kỹ thuật nhoài 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.

KẾ HOẠCH BÀI DẠY SỐ 03 TIẾT 5,6

Bài 1: Kỹ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay Tiết 5 (Tiết theo ppct 05):

- Tập các bài tập: + Bài tập 3: Di chuyển liên hoàn
- + Bài tập 4: Di chuyển bắt bóng

+ 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 nhoài người đỡ bóng bằng một tay trong môn bóng chuyền.
- + Học sinh hoàn thiện kỹ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay; vận dụng kỹ thuật nhoài 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 nhoài người đỡ bóng bằng một tay trong quá trình luyện tập.
- Năng lực hoạt động TDTT:
 - + Thực hiện được kỹ thuật nhoài 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:

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.

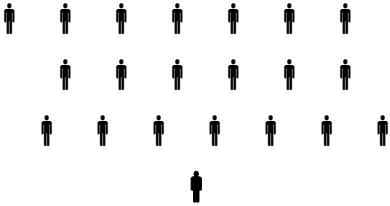
2. Đối với học sinh: Điện thoại thông minh theo nhóm/cặp đôi để quay động tác, tự đánh giá và điều chỉnh kỹ thuật. Trang phục, dụng cụ học tập do GV yêu cầu.

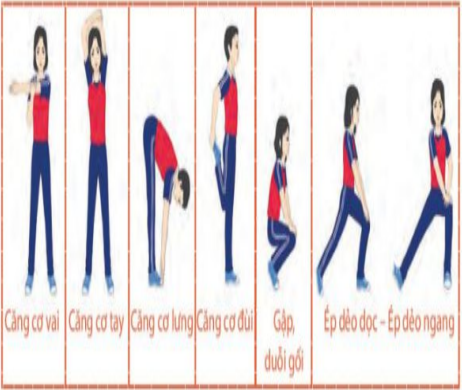
III. Tiến trình dạy học

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.

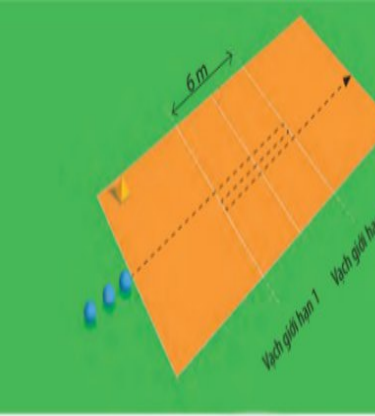
c.Sản phẩm: HS thực hiện bài khởi động chung, khởi động chuyên môn, theo hướng dẫn của cán sự lớp.

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  <i>Hình 1. Xoay các khớp</i>	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.  - Đội hình khởi động CM.

 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	 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	
	Hoạt động của Giáo viên	Hoạt động của học sinh
Ôn kĩ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay:  Hình 5. Tư thế chuẩn bị	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. - GV tổ chức cho học sinh thực hiện các bài tập ôn tập, vận dụng trong tình huống tập luyện.	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. - HS vận dụng nội dung đã học vào các tình huống tập luyện. * Tích hợp năng lực số: + HS khai thác video, hình ảnh

 Hình 6. Thực hiện động tác	* 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.	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 kĩ thuật ném người đỡ bóng bằng một tay thông qua các bài tập c. Sản phẩm : Học sinh thực hiện được bài tập 3, 4.		
b. Nội dung Bài tập hình thành kĩ thuật ném người đỡ bóng bằng một tay: <i>Bài tập 3: Di chuyển liên hoàn:</i> Người tập xếp hàng dọc đứng	d. Tổ chức thực hiện	
	Hoạt động của Giáo viên Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV tổ chức luyện tập theo cặp đôi bài tập 4	Hoạt động của Học sinh Bước 2: Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ - HS tập luyện theo cặp đôi bài tập 4

tại vạch cuối sân, khi có hiệu lệnh thực hiện di chuyển bằng bước lướt đến vạch giữa sân rồi vòng trái đồng thời thay đổi bước di chuyển (di chuyển ngang hoặc chéo) để quay lại vạch cuối sân. Có thể thực hiện liên tục nhiều lần tùy theo năng lực vận động của người tập. <i>Bài tập 4: Di chuyển bắt bóng:</i> Hai người đứng đối diện cách nhau 6m, một người tung bóng lần lượt sang bên phải, trái, trước, sau người đối diện. Người này di chuyển bắt bóng rồi ném trả lại cho người tung bóng. Thực hiện khoảng 2 phút thì đổi nhiệm vụ cho nhau (có thể tăng cự li tung bóng).	- GV tổ chức luyện tập theo nhóm bài tập 3, 4 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.	- HS tập luyện theo nhóm bài tập 3, 4 * 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 kỹ thuật. Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động - GV mời 1-2 học sinh lên trước lớp thực hiện kỹ thuật ngoài 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>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 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>  Hình 4. Sơ đồ trò chơi Chạy đổi hướng
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.	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	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

Đội hình thả lỏng, xuống lớp:



- + Ôn kĩ thuật nholai 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

nhà GV giao

IV. RÚT KINH NGHIỆM:

.....

.....

.....

Chủ đề 2: Kỹ thuật di chuyển và chuyển bóng
Bài 1: Kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay
Tiết 6 (Tiết theo ppct 06):

+ Ôn kỹ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay

+ Trò chơi vận động: Ai nhanh hơn

Lớp	Tiết	Ngày soạn	Ngày dạy
11A...		.../.../2026	.../.../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 TDTT:

+ 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:

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.

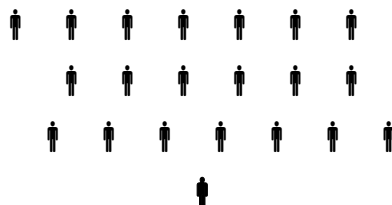
2. Đối với học sinh: Điện thoại thông minh theo nhóm/cặp đôi để quay động tác, tự đánh giá và điều chỉnh kỹ thuật. Trang phục, dụng cụ học tập do GV yêu cầu.

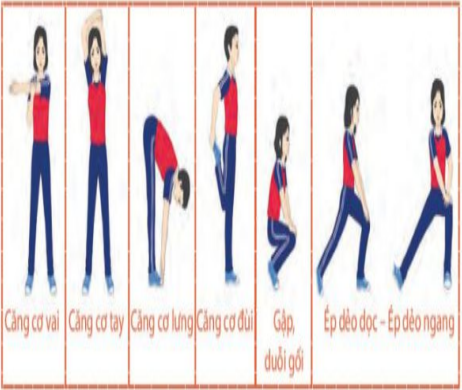
III. Tiến trình dạy học

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  <i>Hình 1. Xoay các khớp</i>	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.  - Đội hình khởi động CM.

 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	 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	
	Hoạt động của Giáo viên	Hoạt động của học sinh
Ôn kĩ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay:  Hình 5. Tư thế chuẩn bị	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. - GV tổ chức cho học sinh thực hiện các bài tập ôn tập, vận dụng trong tình huống tập luyện.	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. - HS vận dụng nội dung đã học vào các tình huống tập luyện. * Tích hợp năng lực số: + HS khai thác video, hình ảnh

 Hình 6. Thực hiện động tác	* 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.	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.
---	---	---

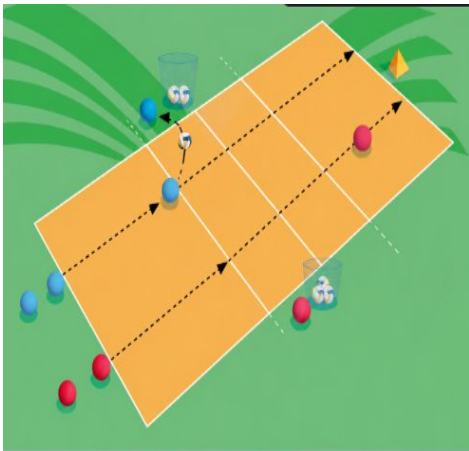
Hoạt động 3: Hoạt động luyện tập: (12-14 phút)

a.Mục tiêu: HS bước đầu thực hiện được kĩ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay

c. Sản phẩm : Học sinh biết thực hiện bài tập bổ trợ kĩ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay.

b. Nội dung	b. Nội dung	b. Nội dung
Bài tập bổ trợ kĩ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay: <i>Bài tập 1: Tại chỗ thực hiện mô phỏng động tác nhào người đỡ</i>	Bài tập bổ trợ kĩ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay: <i>Bài tập 1: Tại chỗ thực hiện mô phỏng động tác nhào</i>	Bài tập bổ trợ kĩ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay: <i>Bài tập 1: Tại chỗ thực hiện mô phỏng động tác nhào người đỡ</i>

<i>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 kỹ 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.	<i>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 kỹ 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.	<i>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 kỹ 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.
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: Ai nhanh hơn: + 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 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 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 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>Ai nhanh hơn</i>  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.	Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập: - GV hướng dẫn học sinh thực hiện thả lỏng, nhận xét giờ	Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập Thực hiện thả lỏng hồi tĩnh theo hướng dẫn của GV

Đội hình thả lỏng, xuống lớp: 	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	Tiếp nhận nhiệm vụ bài tập về nhà GV giao
--	--	--

IV. RÚT KINH NGHIỆM:

.....

.....

.....

Kiểm tra thường xuyên: Kĩ thuật nhào người đỡ bóng bằng một tay

Tiết theo ppct 07