

CHỦ ĐỀ 1: SƠ LƯỢC LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN- MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN VỀ SÂN TẬP, DỤNG CỤ VÀ THI ĐẤU BÓNG CHUYỀN

TIẾT 1-2:

Bài 1. Sơ lược lịch sử phát triển môn Bóng chuyền trên thế giới và Việt Nam

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Mục tiêu:

- + Học sinh nắm được Sơ lược lịch sử phát triển môn Bóng chuyền trên thế giới
- + Học sinh nắm được Sơ lược lịch sử phát triển môn Bóng chuyền Việt nam

- Yêu cầu:

- + Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện và chú ý lắng nghe.
- + Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

2. Năng lực:

- Năng lực chung:

- + Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập của bài học.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

- Năng lực đặc thù

- + Năng lực sử dụng kiến thức về môn Bóng chuyền
- + Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách: đức trí, thể mỹ...
- + Năng lực vận dụng để tập luyện môn Bóng chuyền thường xuyên, hàng ngày
- + Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu Bóng chuyền.
- + Năng lực tính toán biết xác định được LVD phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.
- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện.
- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân bóng Chuyền nhà trường.

2. Chuẩn bị của giáo viên:

- Giáo án, trang phục thể thao, tranh ảnh, còi.

3. Chuẩn bị của học sinh:

- Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC


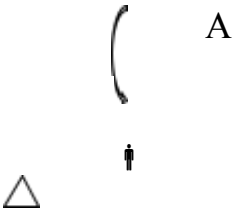

1. Hoạt động 1: Mở đầu

a. **Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

b. **Nội dung:** Nhận lớp, khởi động.

c. **Sản phẩm:** HS nắm được sơ lược lịch sử bóng chuyền TG, VN

d. **Tổ chức thực hiện:**

| Hoạt động của Giáo viên và Học sinh | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|--|----------------|---|
| <p>- GV làm thủ tục nhận lớp:</p> <p style="text-align: center;">Đội hình nhận lớp:</p>  <p style="text-align: center;">† GV</p> <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình lớp.</p> <p style="text-align: center;">Đội hình khởi động</p>  <p>- Cự ly giãn cách 1 sải tay</p>  <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%; display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="width: 20%;"></div> <div style="width: 20%;"></div> <div style="width: 20%; text-align: center;">† GV</div> <div style="width: 20%;"></div> </div> <p>- GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn HS K/Đ</p> | <p>18-20 P</p> | <p>1. Nhận lớp:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. <p>2. Khởi động:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Khởi động chung: + Chạy chậm theo vòng tròn + Xoay các khớp cổ tay, vai, lưng bụng, hông, gối, ép dọc ngang ... <p>- Khởi động chuyên môn :</p> <ul style="list-style-type: none"> + Ép dẻo các khớp. + Di chuyển 9 – 3 – 6 – 3 – 9 |

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức

a. **Mục tiêu:** Học sinh nắm được Sơ lược lịch sử phát triển môn Bóng chuyền trên thế giới. Sơ lược lịch sử phát triển môn Bóng chuyền Việt nam

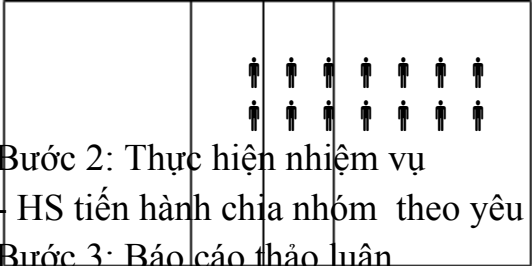
b. **Nội dung:**

+ Sơ lược lịch sử phát triển môn Bóng chuyền trên thế giới

+ Sơ lược lịch sử phát triển môn Bóng chuyền Việt nam

c. Sản phẩm: HS nắm được sử phát triển môn Bóng chuyền trên thế giới, Việt Nam

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|--|------------|---|
| <p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ: Giáo viên giới thiệu sơ lược</p> <p>- Đội hình học bóng chuyền:</p>  <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ</p> <p>- HS tiến hành chia nhóm theo yêu cầu của GV.</p> <p>Bước 3: Báo cáo thảo luận</p> <p>- Giáo viên cho đại diện hs lên trình bày những nội dung cơ bản, các nhóm quan sát nhận xét.</p> <p>Bước 4: Kết luận nhận định: Giáo viên đánh giá mức độ thực hiện của học sinh</p> | 20-25 P | <p>+ Học sinh nghe Sơ lược lịch sử phát triển môn Bóng chuyền trên thế giới.</p> <p>+ Sơ lược lịch sử phát triển môn Bóng chuyền Việt nam</p> |

3. Hoạt động 3: Luyện tập

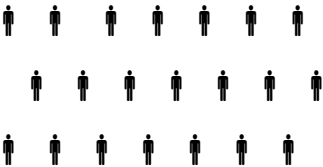
a. Mục tiêu: Học sinh chia nhóm ôn luyện bài đã học.

b. Nội dung: HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn.

c. Sản phẩm: Bài Sơ lược lịch sử phát triển môn Bóng chuyền trên Thế giới, Sơ lược lịch sử phát triển môn Bóng chuyền của HS

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|------------------------|------------|------------------|
|------------------------|------------|------------------|

| | | |
|---|----------------|---|
| <p>1. Luyện tập: GV cho HS thảo luận những động tác đã học: + Giáo viên gọi hs lên nhắc lại những nội dung cơ bản + GV quan sát, nhận xét chung</p> <p>2. Trò chơi phát triển thể lực: “TRANH BÓNG” * Cách chơi: Người chơi xếp thành vòng tròn(giới hạn từ 10-12 người chơi), mặt hướng tâm, 2 người truy cản trong vòng tròn, khi có hiệu lệnh, người chơi ở vòng tròn chuyền bóng cao tay qua lại sao cho không để 1 trong 2 người truy cản chạm vào bóng(người chuyền không được giữ bóng quá 3 giây).Bạn nào để người truy cản chạm bóng xem như phạm lỗi và phải vào thay thế nhiệm vụ cho người truy cản.</p> <p>3. Thả lỏng, hồi tĩnh: Đội hình thả lỏng:</p>  <p>GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ</p> <p>3. Nhận xét giờ học: - GV nhận xét ý thức học tập, kết quả, nhấn mạnh lỗi sai và cách khắc phục. HS chú ý lắng nghe để thực hiện.</p> | <p>35-40 P</p> | <p>Lịch sử phát triển môn Bóng chuyền trên Thế giới, lịch sử phát triển môn Bóng chuyền của HS</p> <p>- Phát triển khả năng phán đoán, nhanh nhẹn trong bóng chuyền</p> <p>- Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân.</p> |
|---|----------------|---|

4. Hoạt động 4 : Vận dụng

a. Mục tiêu: Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung: HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập và thi đấu.

c. Sản phẩm: HS thực hiện tự tập luyện.

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|------------------------|------------|------------------|
|------------------------|------------|------------------|

| | | |
|---|-----|---|
| <p>- GV cho bài tập ngoài giờ: Tự học Sơ lược lịch sử phát triển môn Bóng chuyền trên Thế giới , Sơ lược lịch sử phát triển môn Bóng chuyền Việt Nam</p> <p>- HS tự sắp xếp thời gian học tập tập ngoài giờ</p> | 5 P | Hs ngoài giờ ôn tập các nội dung đã học |
|---|-----|---|

TIẾT 3-4:

Bài 2: Một số điều luật cơ bản về sân tập, dụng cụ và thi đấu Bóng chuyền

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Mục tiêu:

- + Học sinh nắm được về kích thước sân tập thi đấu, lưới, bóng
- + Học sinh vận dụng những điều luật đã học vào trong tập luyện và thi đấu.

- Yêu cầu:

- + Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện và chú ý lắng nghe.
- + Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

2. Năng lực:

- Năng lực chung:

- + Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập của bài học.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

- Năng lực đặc thù

- + Năng lực sử dụng kiến thức về môn Bóng chuyền

- + Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách: đức trí, thể mỹ...
- + Năng lực vận dụng để tập luyện môn Bóng chuyền thường xuyên, hàng ngày
- + Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu Bóng chuyền.
- + Năng lực tính toán biết xác định được LVD phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.
- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện.
- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân bóng Chuyền nhà trường.

2. Chuẩn bị của giáo viên:

- Giáo án, trang phục thể thao, tranh ảnh, bóng chuyền, còi.

3. Chuẩn bị của học sinh:

- Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động 1: Mở đầu

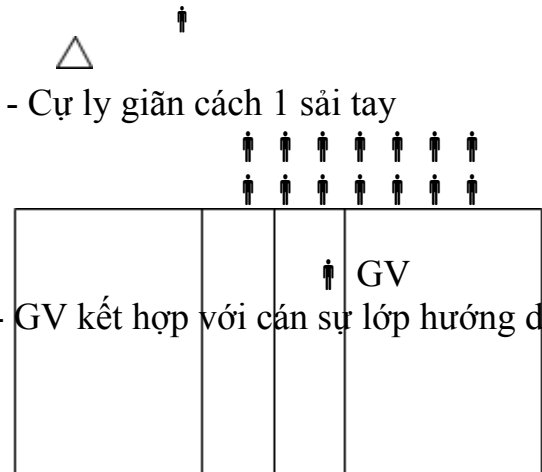
a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

b. Nội dung: Nhận lớp, khởi động.

c. Sản phẩm: HS nắm được kích thước sân, lưới, bóng

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của Giáo viên và Học sinh | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|---|--------------------|---|
| <p>- GV làm thủ tục nhận lớp:</p> <p style="text-align: center;">Đội hình nhận lớp:</p> <p style="text-align: center;">♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣</p> <p style="text-align: center;">♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣</p> <p style="text-align: center;">♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣</p> <p style="text-align: center;">♣ GV</p> <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình lớp.</p> <p style="text-align: center;">Đội hình khởi động</p> <p style="text-align: center;">(A</p> | <p>18-20 P</p> | <p>1. Nhận lớp:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. <p>2. Khởi động:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Khởi động chung: <ul style="list-style-type: none"> + Chạy chậm theo vòng tròn + Xoay các khớp cổ tay, vai, lưng bụng, hông, gối, ép dọc ngang ... - Khởi động chuyên môn : <ul style="list-style-type: none"> + Ép dẻo các khớp. |

| | |
|--|--------------------------------------|
|  <p>- Cự ly giãn cách 1 sải tay</p> <p>- GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn HS K/Đ</p> | <p>+ Di chuyển 9 – 3 – 6 – 3 – 9</p> |
|--|--------------------------------------|

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức

a. Mục tiêu: Học sinh nắm được kích thước sân, lưới, tiêu chuẩn của bóng

b. Nội dung:

+ Kích thước sân (Điều 1),

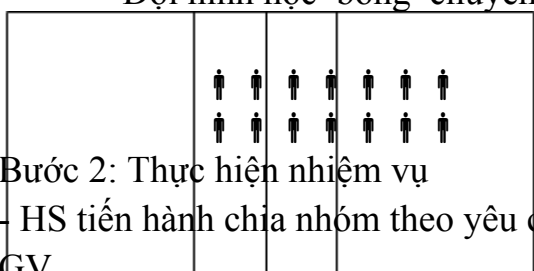
+ Lưới (Điều 2) ,

+ Bóng (Điều 3)

- Cách tính điểm và tổ chức thi đấu.(Điều 6, 7)

c. Sản phẩm: HS nắm được kích thước sân, lưới, bóng

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|--|-----------------|--|
| <p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ: Giáo viên giới thiệu: + Kích thước sân (Điều 1), + Lưới (Điều 2) , + Bóng (Điều 3) - Đội hình học bóng chuyên:</p>  <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS tiến hành chia nhóm theo yêu cầu của GV.</p> <p>Bước 3: Báo cáo thảo luận - Giáo viên cho đại diện hs lên trình bày những nội dung cơ bản, các nhóm quan sát nhận xét.</p> <p>Bước 4: Kết luận nhận định: Giáo viên đánh giá mức độ thực hiện của học sinh</p> | <p>20 -25 P</p> | <p>- Học sinh lắng nghe: + Sân có hình chữ nhật và đối xứng, kích thước 18x9m, xung quanh là khu tự do rộng tối thiểu 3m về tất cả mọi phía. Khoảng không tự do tối thiểu cao 7m + Lưới được căng ngang trên đường giữa sân, chiều cao mép trên của lưới nam là 2,43m và của nữ là 2,24m. Hai băng giới hạn màu trắng dài 1m, rộng 5cm. Hai cột ăng ten đường kính dài 10mm dài 1,8m + Bóng phải là hình cầu tròn làm bằng da mềm hoặc tổng hợp có ruột bằng cao su. Chu vi của bóng 65 – 67cm. khối lượng 260 – 280g. áp lực bên trong của bóng từ 0,30 đến 0325hg/cm2</p> <p>- Học sinh lắng nghe:</p> |

| | |
|--|--|
| <p>* Cách tính điểm và tổ chức trận đấu + Được 1 điểm, thắng 1 hiệp, thắng trận đấu (Điều 6), + Tổ chức trận đấu (Điều 7) ,</p> | <p>1. Được 1 điểm, thắng 1 hiệp, thắng trận đấu (Điều 6): + 1.1 Được 1 điểm khi đưa bóng chạm sân đối phương, do đối phương phạm lỗi, đội đối phương bị phạt. + 1.2 Thắng 1 hiệp (trừ hiệp 5-hiệp quyết thắng) là đội được 25 điểm trước và hơn đội kia ít nhất 2 điểm... + 1.3 Thắng trận đấu là đội thắng 3 hiệp đấu. trong khi hòa 2-2, hiệp quyết định(hiệp 5) đấu đến 15 điểm và đội thắng phải hơn ít nhất 2 điểm. 2. Tổ chức trận đấu(Điều 7) + 2.1 Bốc thăm + 2.2 Đội hình thi đấu + 2.3 Vị trí + 2.4 Xoay vòng (H.3)</p> |
|--|--|

3. Hoạt động 3: Luyện tập

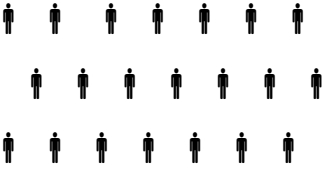
a. **Mục tiêu:** Học sinh chia nhóm ôn luyện bài đã học.

b. **Nội dung:** HS vận dụng kiến thức đã được giáo viên hướng dẫn.

c. **Sản phẩm:** kích thước sân, lưới , bóng

d. **Tổ chức thực hiện:**

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|---|--------------------|---|
| <p>1. Luyện tập: GV cho HS thảo luận những nội dung đã học: + Giáo viên gọi hs lên nhắc lại những nội dung cơ bản + GV quan sát, nhận xét chung 2. Trò chơi phát triển thể lực: “TRANH BÓNG” * Cách chơi: Người chơi xếp thành vòng tròn(giười hạn từ 10-12 người chơi), mặt hướng tâm, 2 người truy cản trong vòng tròn, khi có hiệu lệnh, người chơi ở vòng tròn chuyền bóng cao tay qua lại sao cho không để 1 trong 2 người truy cản chạm vào bóng(người</p> | <p>35-40 P</p> | <p>+ Sân + Lưới + Bóng. Chu vi của bóng 65 – 67cm. khối lượng 260 – 280g. áp lực bên trong của bóng từ 0,30 đến 0325hg/cm2</p> <p>- Phát triển khả năng phán đoán, nhanh nhẹn trong bóng chuyền</p> |

| | | |
|--|--|---|
| <p>chuyên không được giữ bóng quá 3 giây).Bạn nào để người truy cản chạm bóng xem như phạm lỗi và phải vào thay thế nhiệm vụ cho người truy cản.</p> <p>3. Thả lỏng, hồi tĩnh: Đội hình thả lỏng:</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p>GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ</p> <p>3. Nhận xét giờ học: - GV nhận xét ý thức học tập, kết quả, nhấn mạnh lỗi sai và cách khắc phục. HS chú ý lắng nghe để thực hiện.</p> | | <p>- Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân.</p> |
|--|--|---|

4. Hoạt động 4 : Vận dụng

a. Mục tiêu: Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung: HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập và thi đấu.

c. Sản phẩm: HS thực hiện tự tập luyện.

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|--|------------|---|
| <p>- GV cho bài tập ngoài giờ: Tự học trong SGK: + Sân + Lưới + Bóng. Chu vi của bóng 65 – 67cm. khối lượng 260 – 280g. áp lực bên trong của bóng từ 0,30 đến 0325hg/cm² - HS tự sắp xếp thời gian học tập tập ngoài giờ</p> <p>1. Được 1 điểm, thắng 1 hiệp, thắng trận đấu (Điều 6): + 1.1 Được 1 điểm + 1.2 Thắng 1 hiệp + 1.3 Thắng trận đấu</p> <p>2. Tổ chức trận đấu(Điều 7) - HS tự sắp xếp thời gian học tập tập ngoài giờ</p> | 3-5 P | Hs ngoài giờ ôn tập các nội dung đã học |

CHỦ ĐỀ 2: KỸ THUẬT TƯ THẾ CHUẨN BỊ, DI CHUYỂN

VÀ CHUYÊN BÓNG CƠ BẢN

TIẾT 5-6:

Bài 1: KỸ THUẬT TƯ THẾ CHUẨN BỊ.

MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Mục tiêu:

- + Thực hiện được các bước di chuyển cơ bản trong môn bóng chuyền.
- + Biết tự điều chỉnh các lỗi sai khi thực hiện các bước di chuyển thông qua quan sát, nghe, tập luyện cùng bạn theo hướng dẫn của giáo viên.
- + Vận dụng được các tư thế chuẩn bị trong tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu.
- + Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và tham gia các trò chơi vận động.

- Yêu cầu:

- + Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.
- + Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

2. Năng lực:

- Năng lực chung:

- + Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập của bài học.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

- Năng lực đặc thù

- + Năng lực sử dụng kiến thức về TĐTT
- + Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách: đức trí, thể mỹ..
- + Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
- + Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TĐTT.
- + Năng lực tính toán biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.
- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện.
- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân bóng chuyên nhà trường.

2. Chuẩn bị của giáo viên:

- Giáo án, trang phục thể thao, tranh ảnh, mô hình, bóng chuyên, còi.

3. Chuẩn bị của học sinh:

- Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC




1. Hoạt động 1: Mở đầu

a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

b. Nội dung: Nhận lớp, khởi động.

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|---|------------|---|
| <p>GV làm thủ tục nhận lớp: Đội hình nhận lớp:</p>  <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình lớp.</p>  <p>GV (Đội hình khởi động)</p> <p>- Cự ly giãn cách 1 sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn HS K/Đ</p>  | 18-20 P | <p>1. Nhận lớp: - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang.</p> <p>2. Khởi động: - Khởi động chung: + Chạy chậm theo vòng tròn + Xoay các khớp cổ tay, vai, lưng bụng, hông, gối, xoay dọc ngang, ép căng cơ... + Ép dẻo các khớp. Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, tăng tốc</p> <p>- Khởi động chuyên môn : + Di chuyển chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, chạy đạp sau, chạy tăng tốc.</p> |

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức

a. Mục tiêu: + Thực hiện được các bước di chuyển cơ bản trong môn bóng chuyên.

+ Biết tự điều chỉnh các lỗi sai khi thực hiện các bước di chuyển thông qua quan sát, nghe, tập luyện cùng bạn theo hướng dẫn của giáo viên.

b. Nội dung: Kỹ thuật tư thế chuẩn bị:

+ Tư thế chuẩn bị cao, trung bình, thấp

+LT: bài tập 1,2

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác.

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|--|------------|---|
| <p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ: Giáo viên hướng dẫn học học thảo luận nhóm</p> <p>- Đội hình thảo luận nhóm:</p> <pre> ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ </pre> <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ</p> <p>- HS tiến hành thảo luận theo yêu cầu của giáo viên.</p> <p>Bước 3: Báo cáo thảo luận</p> <p>- Giáo viên gọi đại diện nhóm lên trình bày kỹ thuật động tác các hs khác quan sát nhận xét.</p> <p>Bước 4: Kết luận nhận định: Giáo viên đánh giá mức độ hiểu biết của học sinh.</p> <p>+ Tập mô phỏng động tác Tư thế chuẩn bị cao, trung bình, thấp</p> <p>- LT: bài tập 1,2</p> | 20-25 P | <p>Kỹ thuật tư thế chuẩn bị:</p> <p>- Tư thế chuẩn bị cao, trung bình, thấp</p> <p>- LT: bài tập 1,2</p> <p>+ Tại chỗ thực hiện tư thế chuẩn bị.</p> <p>+Bật nhảy kết hợp tư thế chuẩn bị</p> |

3. Hoạt động 3: Luyện tập

a. Mục tiêu: Tập tại chỗ mô phỏng động tác Tư thế chuẩn bị cao, trung bình, thấp

b. Nội dung: HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác.

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|--|------------|---|
| <p>1. Luyện tập: GV cho HS luyện tập những động tác đã học:</p> <p>+ Giáo viên gọi hs lên thực hiện kỹ thuật động tác mô phỏng Tư thế chuẩn bị cao, trung bình, thấp</p> <p>+ Tại chỗ thực hiện tư thế chuẩn bị.</p> <p>+Bật nhảy kết hợp tư thế chuẩn bị</p> <p>+ GV quan sát, sửa sai chung</p> <p>2. Thả lỏng, hồi tĩnh:</p> <p>Đội hình thả lỏng:</p> <pre> ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ </pre> <p>GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ</p> <p>3. Nhận xét giờ học:</p> | 35-40 P | <p>Kỹ thuật tư thế chuẩn bị:</p> <p>+ Tập mô phỏng động tác Kỹ thuật tư thế chuẩn bị:</p> <p>- Tư thế chuẩn bị cao, trung bình, thấp tại chỗ, khi di chuyển.</p> <p>- Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| - GV nhận xét ý thức học tập, kết quả, nhân mạnh lỗi sai và cách khắc phục. HS chú ý lắng nghe để thực hiện. | | |
|--|--|--|

4. Hoạt động 4 : Vận dụng

a. Mục tiêu: Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung: HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập và thi đấu.

c. Sản phẩm: HS thực hiện tự tập luyện.

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|---|-------------------|--|
| - GV cho bài tập ngoài giờ: Tư thế chuẩn bị cao, trung bình, thấp + Tại chỗ thực hiện tư thế chuẩn bị. +Bật nhảy kết hợp tư thế chuẩn bị - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ | 3-5 P | Hs ngoài giờ tự tìm hiểu kĩ thuật Tư thế chuẩn bị cao, trung bình, thấp. - tại chỗ, bật nhảy kết hợp tư thế chuẩn bị. |

TIẾT 7-8 :

BÀI 1: KỸ THUẬT TƯ THẾ CHUẨN BỊ

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Mục tiêu:

- + Thực hiện được các bước di chuyển cơ bản trong môn bóng chuyền.
- + Biết tự điều chỉnh các lỗi sai khi thực hiện các bước di chuyển thông qua quan sát, nghe, tập luyện cùng bạn theo hướng dẫn của giáo viên.
- + Vận dụng được các tư thế chuẩn bị trong tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu.
- + Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và tham gia các trò chơi vận động.

- Yêu cầu:

- + Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.
- + Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

2. Năng lực:

- Năng lực chung:

- + Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập của bài học.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

- Năng lực đặc thù

- + Năng lực sử dụng kiến thức về TĐTT
- + Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách: đức trí, thể mỹ..
- + Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
- + Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TĐTT.
- + Năng lực tính toán biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.
- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện.
- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân bóng chuyền nhà trường.

2. Chuẩn bị của giáo viên:

- Giáo án, trang phục thể thao, tranh ảnh, mô hình, bóng chuyên, còi.

3. Chuẩn bị của học sinh:

- Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động 1: Mở đầu

a. **Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

b. **Nội dung:** Nhận lớp, khởi động.

c. **Sản phẩm:** HS thực hiện đúng các động tác

d. **Tổ chức thực hiện:**

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|--|------------|--|
| <p>GV làm thủ tục nhận lớp: Đội hình nhận lớp:</p> <pre> ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ GV + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình lớp. ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ GV (Đội hình khởi động) - Cự ly giãn cách 1 sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn HS K/Đ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ GV </pre> | 18-20 P | <p>1. Nhận lớp: - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang. 2. Khởi động: - Khởi động chung: + Chạy chậm theo vòng tròn + Xoay các khớp cổ tay, vai, lưng bụng, hông, gối, xoay dọc ngang, ép căng cơ... + Ép dẻo các khớp. Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, tăng tốc - Khởi động chuyên môn : + Di chuyển chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, chạy đạp sau, chạy tăng tốc.</p> |

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức

a. **Mục tiêu:** Học sinh nắm được kỹ thuật động tác tư thế chuẩn bị. Tập luyện một số bài tập di chuyển kết hợp tư thế chuẩn bị

b. **Nội dung:**

+ LT: Tư thế chuẩn bị

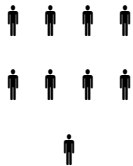
+ Luyện tập bài tập 1,2,3,4 SGK trang 22,23 TD10

+ Trò chơi(Ai làm đúng) SGK trang 24 TD10

c. **Sản phẩm:** HS thực hiện đúng các động tác.

d. **Tổ chức thực hiện:**

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|--|------------|--|
| Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ: Giáo viên hướng dẫn cho hs tập luyện và đảm bảo an toàn khi luyện tập: | 20-25 P | Học sinh tìm hiểu kỹ thuật động tác tư thế chuẩn bị cao ,trung bình,thấp |

| | | |
|--|--|--|
| <p>- Đội hình luyện tập kỹ thuật tư thế chuẩn bị</p>  <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ</p> <p>- HS tiến hành tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.</p> <p>Bước 3: Báo cáo thảo luận</p> <p>- Giáo viên gọi 2-4 hs lên thực hiện kỹ thuật động tác các hs khác quan sát nhận xét.</p> <p>Bước 4: Kết luận nhận định: Giáo viên đánh giá mức độ thực hiện của học sinh</p> | | <p>- Ôn tập bài tập 1,2 SGK trang 22,23 TD10</p> <p>-Luyện tập bài tập 3,4 SGK trang 23 TD10</p> <p>-Trò chơi: Ai làm đúng</p> |
|--|--|--|

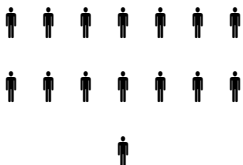
3. Hoạt động 3: Luyện tập

a. Mục tiêu: Tập tại chỗ mô phỏng động tác tại chỗ tư thế chuẩn bị cao, trung bình, thấp, di chuyển kết hợp tư thế chuẩn bị

b. Nội dung: HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác.

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|--|----------------|--|
| <p>1. Luyện tập: GV cho HS luyện tập những động tác đã học:</p> <p>+ Tập động tác tại chỗ tư thế chuẩn bị cao, trung bình, thấp</p> <p>- Ôn tập bài tập 1,2 SGK trang 22,23 TD10</p> <p>-Luyện tập bài tập 3,4 SGK trang 23 TD10</p> <p>+ GV quan sát, sửa sai chung</p> <p>2. Thả lỏng, hồi tĩnh:</p> <p>Đội hình thả lỏng:</p>  <p>GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ</p> <p>3. Nhận xét giờ học:</p> <p>- GV nhận xét ý thức học tập, kết quả, nhấn mạnh lỗi sai và cách khắc phục. HS chú ý lắng nghe để thực hiện.</p> | <p>35-40 P</p> | <p>Kỹ thuật tư thế chuẩn bị cao, trung bình, thấp</p> <p>- Ôn tập bài tập 1,2 SGK trang 22,23 TD10</p> <p>-Luyện tập bài tập 3,4 SGK trang 23 TD10</p> <p>- Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân.</p> |

4. Hoạt động 4 : Vận dụng

a. Mục tiêu: Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung: HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập và thi đấu.

c. Sản phẩm: HS thực hiện tự tập luyện.

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|--|------------|--|
| - GV cho bài tập ngoài giờ: Tìm hiểu kỹ thuật tư thế chuẩn bị tại chỗ và KT di chuyển kết hợp chuẩn bị tư thế cao, trung bình, thấp - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ | 3-5 P | Hs ngoài giờ tự tìm hiểu kỹ thuật. tư thế chuẩn bị tại chỗ và KT di chuyển kết hợp chuẩn bị tư thế cao, trung bình, thấp |

TIẾT 9-10:

BÀI 2: KỸ THUẬT DI CHUYỂN CƠ BẢN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Mục tiêu:

- + Thực hiện được các bước di chuyển cơ bản trong môn bóng chày
- + Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện các bước di chuyển thông qua quan sát, nghe, tập luyện cùng bạn theo hướng dẫn của giáo viên.
- + Vận dụng được các bước di chuyển trong luyện tập và thi đấu môn bóng chày.
- + Tự giác, tích cực, hợp tác cùng bạn hoàn thành bài tập và tham gia các trò chơi vận động

- Yêu cầu:

- + Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.
- + Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

2. Năng lực:

- Năng lực chung:

- + Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập của bài học.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

- Năng lực đặc thù

- + Năng lực sử dụng kiến thức về TĐTT
- + Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách: đức trí, thể mỹ..
- + Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
- + Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TĐTT.
- + Năng lực tính toán biết xác định được LVD phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.
- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện.
- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân bóng chuyền nhà trường.

2. Chuẩn bị của giáo viên:

- Giáo án, trang phục thể thao, tranh ảnh, mô hình, bóng chuyền, còi.

3. Chuẩn bị của học sinh:

- Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động 1: Mở đầu

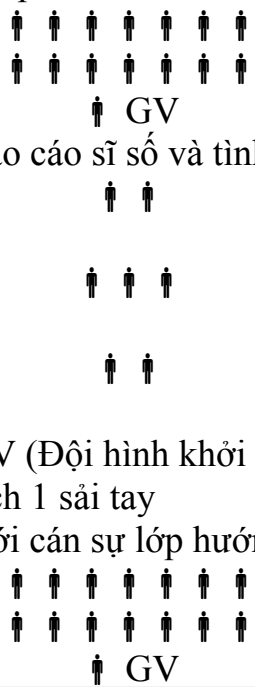
a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

b. Nội dung: Nhận lớp, khởi động.

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|------------------------|------------|------------------|
|------------------------|------------|------------------|

| | | |
|---|--------------------|--|
| <p>GV làm thủ tục nhận lớp: Đội hình nhận lớp:</p>  <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình lớp.</p> <p>GV (Đội hình khởi động)</p> <p>- Cự ly giãn cách 1 sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn HS K/Đ</p> | <p>18-20 P</p> | <p>1. Nhận lớp: - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang.</p> <p>2. Khởi động: - Khởi động chung: + Chạy chậm theo vòng tròn + Xoay các khớp cổ tay, vai, lưng bụng, hông, gối, xoay dọc ngang, ép căng cơ... + Ép dẻo các khớp.</p> <p>- Khởi động chuyên môn : Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, chạy đạp sau, tăng tốc</p> |
|---|--------------------|--|

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức

a. Mục tiêu:

+ Thực hiện được các bước di chuyển cơ bản trong môn bóng chày


b. Nội dung: Kỹ thuật di chuyển cơ bản

- Kỹ thuật bước thường
- Kỹ thuật bước lướt
- Kỹ thuật bước chéo
- Kỹ thuật bước xoay

+ Bài tập hình thành các bước di chuyển: bài tập 1,2

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác.

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|--|---------------|---|
| <p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ: Giáo viên hướng dẫn cho hs tập luyện và đảm bảo an toàn khi luyện tập: Kỹ thuật di chuyển cơ bản:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật bước thường - Kỹ thuật bước lướt - Kỹ thuật bước chéo - Kỹ thuật bước xoay <p>+ Bài tập hình thành các bước di chuyển: bài tập 1,2</p> <p>- Đội hình TL</p>  | <p>20-25P</p> | <p>Học sinh tìm hiểu, tập luyện kỹ thuật động tác Kỹ thuật di chuyển cơ bản: khi luyện tập: Kỹ thuật di chuyển cơ bản:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật bước thường - Kỹ thuật bước lướt - Kỹ thuật bước chéo - Kỹ thuật bước xoay <p>+ Bài tập hình thành các bước di chuyển: bài tập 1,2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện tốt 2 bài tập: ● BT1: di chuyển theo lệnh |

| | | |
|---|--|--|
| † | | <ul style="list-style-type: none"> • BT 2: di chuyển theo người chỉ huy |
| <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS tiến hành tập luyện theo yêu cầu của giáo viên. <p>Bước 3: Báo cáo thảo luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giáo viên gọi 2-4 hs lên thực hiện kỹ thuật động tác các hs khác quan sát nhận xét. <p>Bước 4: Kết luận nhận định: Giáo viên đánh giá mức độ thực hiện của học sinh</p> | | |

3. Hoạt động 3: Luyện tập

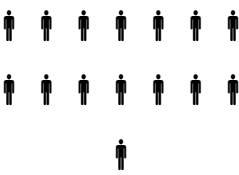
a. Mục tiêu: Kỹ thuật di chuyển cơ bản:

- Kỹ thuật bước thường
- Kỹ thuật bước lướt
- Kỹ thuật bước chéo
- Kỹ thuật bước xoạc

b. Nội dung: HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác.

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|--|------------|---|
| <p>1. Luyện tập: GV cho HS luyện tập những động tác đã học:</p> <p>Kỹ thuật di chuyển cơ bản:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật bước thường - Kỹ thuật bước lướt - Kỹ thuật bước chéo - Kỹ thuật bước xoạc <p>2. Thả lỏng, hồi tĩnh:</p> <p>Đội hình thả lỏng:</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ</p> <p>3. Nhận xét giờ học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận xét ý thức học tập, kết quả, nhấn mạnh lỗi sai và cách khắc phục. HS chú ý lắng nghe để thực hiện. | 35-40 P | <p>Kỹ thuật di chuyển cơ bản:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật bước thường - Kỹ thuật bước lướt - Kỹ thuật bước chéo - Kỹ thuật bước xoạc <p>- Thực hiện tốt 2 bài tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> • BT1: di chuyển theo lệnh • BT 2: di chuyển theo người chỉ huy <p>- Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân.</p> |

4. Hoạt động 4 : Vận dụng

a. Mục tiêu: Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung: HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập và thi đấu.

c. Sản phẩm: HS thực hiện tự tập luyện.

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|---|------------|---|
| - GV cho bài tập ngoài giờ: Tìm hiểu kỹ thuật Kỹ thuật di chuyển cơ bản: - Kỹ thuật bước thường - Kỹ thuật bước lướt - Kỹ thuật bước chéo - Kỹ thuật bước xoạc - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ | 3-5 P | Hs ngoài giờ tự tìm hiểu kỹ thuật. Kỹ thuật di chuyển cơ bản: - Kỹ thuật bước thường - Kỹ thuật bước lướt - Kỹ thuật bước chéo - Kỹ thuật bước xoạc |

TIẾT 11-12:

BÀI 2: KỸ THUẬT DI CHUYỂN CƠ BẢN

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Mục tiêu:

- + Thực hiện được các bước di chuyển cơ bản trong môn bóng chuyền
- + Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai khi thực hiện các bước di chuyển thông qua quan sát, nghe, tập luyện cùng bạn theo hướng dẫn của giáo viên.
- + Vận dụng được các bước di chuyển trong luyện tập và thi đấu môn bóng chuyền.
- + Tự giác, tích cực, hợp tác cùng bạn hoàn thành bài tập và tham gia các trò chơi vận động

- Yêu cầu:

- + Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.
- + Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

2. Năng lực:

- Năng lực chung:

- + Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập của bài học.

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

- Năng lực đặc thù

+ Năng lực sử dụng kiến thức về TĐTT

+ Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách: đức trí, thể mỹ..

+ Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

+ Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TĐTT.

+ Năng lực tính toán biết xác định được LVD phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.

- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện.

- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân bóng chuyên nhà trường.

2. Chuẩn bị của giáo viên:

- Giáo án, trang phục thể thao, tranh ảnh, mô hình, bóng chuyên, còi.

3. Chuẩn bị của học sinh:

- Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động 1: Mở đầu






a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

b. Nội dung: Nhận lớp, khởi động.

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|------------------------|------------|------------------|
|------------------------|------------|------------------|

| | | |
|--|--------------------|---|
| <p>GV làm thủ tục nhận lớp: Đội hình nhận lớp:</p>  <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình lớp.</p>    <p>↑ GV (Đội hình khởi động)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cự ly giãn cách 1 sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn HS K/Đ  | <p>18-20 P</p> | <p>1. Nhận lớp: - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang.</p> <p>2. Khởi động: - Khởi động chung: + Chạy chậm theo vòng tròn + Xoay các khớp cổ tay, vai, lưng bụng, hông, gối, xoay dọc ngang, ép căng cơ... + Ép dẻo các khớp.</p> <p>- Khởi động chuyên môn : Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hát gót, chạy tăng tốc</p> |
|--|--------------------|---|

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức

a. Mục tiêu: Học sinh luyện tập kỹ thuật động tác di chuyển : Kỹ thuật di chuyển cơ bản:


- Kỹ thuật bước thường
- Kỹ thuật bước lướt
- Kỹ thuật bước chéo
- Kỹ thuật bước xoay

b. Nội dung:

+ Tập bài tập 1,2,3,4,5-SGK trang 28,29 TD10

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác.

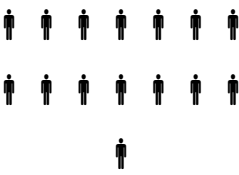
d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|---|--------------------|--|
| <p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:luyện tập các bài tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bt 1: di chuyển theo hiệu lệnh. - Bt 2: di chuyển theo người chỉ huy. - Bt 3: di chuyển về đích. - Bt 4: di chuyển bắt bóng <p>Giáo viên hướng dẫn cho hs tập luyện và đảm bảo an toàn khi luyện tập:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình TL Bóng chuyền  | <p>20-25 P</p> | <p>Học sinh tìm hiểu kỹ thuật động tác di chuyển:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bt 1: di chuyển theo hiệu lệnh. - Bt 2: di chuyển theo người chỉ huy. - Bt 3: di chuyển về đích. - Bt 4: di chuyển bắt bóng |

| | | |
|---|--|--|
| † | | |
| <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS tiến hành tập luyện theo yêu cầu của giáo viên. <p>Bước 3: Báo cáo thảo luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giáo viên gọi 2-4 hs lên thực hiện kỹ thuật động tác các hs khác quan sát nhận xét. <p>Bước 4: Kết luận nhận định: Giáo viên đánh giá mức độ thực hiện của học sinh</p> | | |

3. Hoạt động 3: Luyện tập

- a. **Mục tiêu:** luyện tập bài tập hình thành các bước di chuyển
- b. **Nội dung:** HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập
- c. **Sản phẩm:** HS thực hiện đúng các động tác.
- d. **Tổ chức thực hiện:**

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|---|------------|--|
| <p>1. Luyện tập: GV cho HS luyện tập những bài tập động tác đã học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bt 1: di chuyển theo hiệu lệnh. - Bt 2: di chuyển theo người chỉ huy. - Bt 3: di chuyển về đích. - Bt 4: di chuyển bắt bóng <p>2. Thả lỏng, hồi tĩnh: Đội hình thả lỏng:</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ</p> <p>3. Nhận xét giờ học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận xét ý thức học tập, kết quả, nhấn mạnh lỗi sai và cách khắc phục. HS chú ý lắng nghe để thực hiện. | 22 P | <p>Kỹ thuật hình thành các bước di chuyển:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bt 1: di chuyển theo hiệu lệnh. - Bt 2: di chuyển theo người chỉ huy. - Bt 3: di chuyển về đích. - Bt 4: di chuyển bắt bóng <p>- Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân.</p> |

4. Hoạt động 4 : Vận dụng

- a. **Mục tiêu:** Học sinh củng cố lại kiến thức.
- b. **Nội dung:** HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập và thi đấu.
- c. **Sản phẩm:** HS thực hiện tụt tập luyện.
- d. **Tổ chức thực hiện:**

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|------------------------|------------|------------------|
| | | |

| | | |
|---|-------|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - GV cho bài tập ngoài giờ: Học sinh tìm hiểu kĩ thuật động tác di chuyển: - di chuyển theo hiệu lệnh. - di chuyển theo người chỉ huy. - di chuyển về đích. - di chuyển bắt bóng <ul style="list-style-type: none"> - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ | 3-5 P | Hs ngoài giờ tự tìm hiểu kĩ thuật. <ul style="list-style-type: none"> - di chuyển theo hiệu lệnh. - di chuyển theo người chỉ huy. - di chuyển về đích. - di chuyển bắt bóng |
|---|-------|---|

TIẾT 13-14 :

BÀI 3: KỸ THUẬT TRUYỀN BÓNG THẤP TAY BẰNG HAI TAY TRƯỚC MẶT

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Mục tiêu:

- + Học sinh nắm được kỹ thuật động tác chuyên bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt
- + Biết tự điều chỉnh các lỗi sai khi thực hiện động tác chuyên bóng thấp tay.
- + Vận dụng được kỹ thuật chuyên bóng thấp tay vào tập luyện và đấu tập
- + Trung thực ham học hỏi, giúp đỡ bạn, tự giác hoàn thành nhiệm vụ hoạt động trên lớp và tự tập luyện ngoài giờ học.

- Yêu cầu:

- + Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.
- + Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

2. Năng lực:

- Năng lực chung:

- + Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập của bài học.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

- Năng lực đặc thù

- + Năng lực sử dụng kiến thức về TĐTT
- + Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách: đức trí, thể mỹ..
- + Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
- + Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TĐTT.
- + Năng lực tính toán biết xác định được LVD phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.
- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện.
- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân bóng chuyên nhà trường.

2. Chuẩn bị của giáo viên:

- Giáo án, trang phục thể thao, tranh ảnh, mô hình, bóng chuyên, còi.

3. Chuẩn bị của học sinh:

- Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

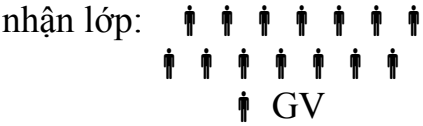
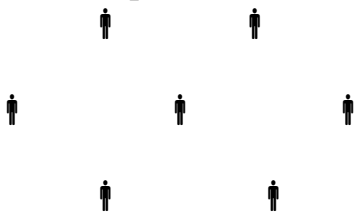
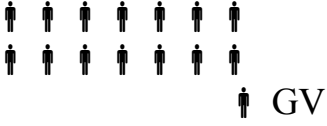
1. Hoạt động 1: Mở đầu

a. **Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

b. **Nội dung:** Nhận lớp, khởi động.

c. **Sản phẩm:** HS thực hiện đúng các động tác

d. **Tổ chức thực hiện:**

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|--|----------------|---|
| <p>GV làm thủ tục nhận lớp: Đội hình nhận lớp:  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình lớp.  GV (Đội hình khởi động) - Cự ly giãn cách 1 sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn HS K/Đ </p> | <p>18-20 P</p> | <p>1. Nhận lớp: - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang. 2. Khởi động: - Khởi động chung: + Chạy chậm theo vòng tròn + Xoay các khớp cổ tay, vai, lưng bụng, hông, gối, xoay dọc ngang, ép căng cơ... + Ép dẻo các khớp. Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, tăng tốc - Khởi động chuyên môn : + Di chuyển bước lướt, bước chéo, chạy biến tốc. + Ném bóng qua lại bằng hai tay</p> |

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức

a. **Mục tiêu:** Học sinh tìm hiểu kỹ thuật động tác chuyền bóng thấp tay trước mặt bằng hai tay. Tập tại chỗ mô phỏng động tác chuyền bóng thấp tay trước mặt bằng hai tay, tại chỗ tiếp xúc bóng.

b. **Nội dung:**

+ Tìm hiểu kỹ thuật chuyền bóng thấp tay trước mặt bằng hai tay.

+ Bài tập 1 SGK trang 33 TD10

c. **Sản phẩm:** HS thực hiện đúng các động tác.

d. **Tổ chức thực hiện:**

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|------------------------|------------|------------------|
|------------------------|------------|------------------|

| | | |
|--|--|--|
| - GV nhận xét ý thức học tập, kết quả, nhân mạnh lỗi sai và cách khắc phục. HS chú ý lắng nghe để thực hiện. | | |
|--|--|--|

4. Hoạt động 4 : Vận dụng

a. **Mục tiêu:** Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. **Nội dung:** HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập và thi đấu.

c. **Sản phẩm:** HS thực hiện tự tập luyện.

d. **Tổ chức thực hiện:**

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|--|------------|---|
| - GV cho bài tập ngoài giờ: Tìm hiểu kỹ thuật chuyên bóng thấp tay trước mặt bằng hai tay - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ | 3-5 P | Hs ngoài giờ tự tìm hiểu kỹ thuật. chuyên bóng thấp tay trước mặt bằng hai tay. - Tại chỗ tiếp xúc bóng. |

TIẾT 15-16:

BÀI 3: KỸ THUẬT CHUYÊN BÓNG THẤP TAY BẰNG HAI TAY TRƯỚC MẶT

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- **Mục tiêu:**

+ Học sinh nắm được kỹ thuật động tác chuyên bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt

+ học sinh hiểu và thực hiện được những bài tập bổ trợ cho chuyên bóng thấp tay trước mặt.

- **Yêu cầu:**

+ Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.

+ Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

2. Năng lực:

- **Năng lực chung:**

+ Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập của bài học.

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

- **Năng lực đặc thù**

+ Năng lực sử dụng kiến thức về TĐTT

+ Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách: đức trí, thể mỹ..

+ Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

+ Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TĐTT.

+ Năng lực tính toán biết xác định được LVD phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.

- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện.

- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân bóng chuyền nhà trường.

2. Chuẩn bị của giáo viên:

- Giáo án, trang phục thể thao, tranh ảnh, mô hình, bóng chuyền, còi.

3. Chuẩn bị của học sinh:

- Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động 1: Mở đầu


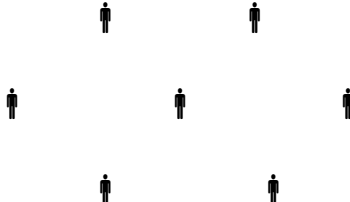
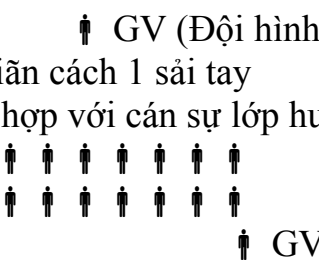
a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

b. Nội dung: Nhận lớp, khởi động.

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|------------------------|------------|------------------|
|------------------------|------------|------------------|

| | | |
|--|--------------------|---|
| <p>GV làm thủ tục nhận lớp: Đội hình nhận lớp: </p> <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình lớp.</p> <p></p> <p></p> <p>- Cự ly giãn cách 1 sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn HS K/Đ</p> | <p>18-10 P</p> | <p>1. Nhận lớp: - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang.</p> <p>2. Khởi động: - Khởi động chung: + Chạy chậm theo vòng tròn + Xoay các khớp cổ tay, vai, lưng bụng, hông, gối, xoay dọc ngang, ép căng cơ... + Ép dẻo các khớp. Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, tăng tốc</p> <p>- Khởi động chuyên môn : + Di chuyển bước lướt, bước chéo, chạy biến tốc. + Ném bóng qua lại bằng hai tay</p> |
|--|--------------------|---|

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức

a. Mục tiêu: Học sinh nắm được kỹ thuật động tác chuyên bóng thấp tay trước mặt bằng hai tay. Tập luyện một số bài tập môn bóng chuyên

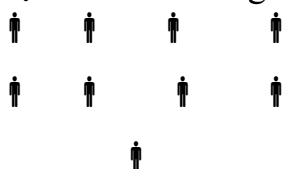
b. Nội dung:

+ Ôn tập bài tập 1 SGK trang 33-34 TD10

+ Học mới tập 2,3 SGK trang 34 TD10

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác.

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|---|----------------|--|
| <p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ: Giáo viên hướng dẫn cho hs tập luyện và đảm bảo an toàn khi luyện tập: - Đội hình TL Bóng chuyên</p> <p></p> <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS tiến hành tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.</p> <p>Bước 3: Báo cáo thảo luận - Giáo viên gọi 2-4 hs lên thực hiện kỹ thuật động tác các hs khác quan sát nhận xét.</p> | <p>20-25 P</p> | <p>Học sinh tìm hiểu kỹ thuật động tác chuyên bóng thấp tay trước mặt</p> <p>- Ôn tập bài tập 1 SGK trang 33 TD10</p> <p>- Bài tập 2,3 SGK trang 34-TD10</p> |

Bước 4: Kết luận nhận định: Giáo viên đánh giá mức độ thực hiện của học sinh

3. Hoạt động 3: Luyện tập

a. Mục tiêu: Tập tại chỗ mô phỏng động tác chuyên bóng thấp tay trước mặt bằng hai tay, tại chỗ tiếp xúc bóng.

b. Nội dung: HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác.

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|--|------------|--|
| <p>1. Luyện tập: GV cho HS luyện tập những động tác đã học:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Tập chuyên bóng thấp tay tại chỗ + Tung chuyên bóng qua lại + GV quan sát, sửa sai chung <p>2. Thả lỏng, hồi tĩnh: Đội hình thả lỏng:</p> <pre style="text-align: center;"> ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ </pre> <p>GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ</p> <p>3. Nhận xét giờ học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận xét ý thức học tập, kết quả, nhấn mạnh lỗi sai và cách khắc phục. HS chú ý lắng nghe để thực hiện. | 35-40 P | <p>Kĩ thuật dẫn bóng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập chuyên bóng thấp tay tại chỗ - Tung chuyên bóng qua lại <p>- Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân.</p> |

4. Hoạt động 4 : Vận dụng

a. Mục tiêu: Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung: HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập và thi đấu.

c. Sản phẩm: HS thực hiện tự tập luyện.

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|--|------------|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - GV cho bài tập ngoài giờ: Tìm hiểu kĩ thuật chuyên bóng thấp tay trước mặt bằng hai tay - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ | 3-5 P | <p>Hs ngoài giờ tự tìm hiểu kĩ thuật. chuyên bóng thấp tay trước mặt bằng hai tay.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tung - chuyên bóng qua lại |

TIẾT 17-18:

KIỂM TRA GIỮA KÌ I

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Mục tiêu:

- + kiểm tra đánh giá học sinh thực hiện tốt kỹ thuật di chuyển cơ bản
- + Biết tự sửa lỗi sai khi thực hiện động tác di chuyển chuyển bóng thấp tay.

- Yêu cầu:

- + Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.
- + Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

2. Năng lực:

- Năng lực chung:

+ Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập của bài học.

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

- Năng lực đặc thù

+ Năng lực sử dụng kiến thức về TĐTT

+ Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách: đức trí, thể mỹ..

+ Năng lực vận dụng đề tập luyện thường xuyên, hàng ngày

+ Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TĐTT.

+ Năng lực tính toán biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.

- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện.

- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân bóng chuyên nhà trường.

2. Chuẩn bị của giáo viên:

- Giáo án, trang phục thể thao, tranh ảnh, mô hình, bóng chuyên, còi.

3. Chuẩn bị của học sinh:

- Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động 1: Mở đầu




a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS tinh thần thoải mái khi bước vào tiết học.

b. Nội dung: Nhận lớp, khởi động.

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|------------------------|------------|------------------|
|------------------------|------------|------------------|

| | | |
|---|--------------------|---|
| <p>GV làm thủ tục nhận lớp: Đội hình nhận lớp:</p>  <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình lớp.</p>  <p>GV (Đội hình khởi động)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cự ly giãn cách 1 sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn HS K/Đ  | <p>18-20 P</p> | <p>1. Nhận lớp: - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang.</p> <p>2. Khởi động: - Khởi động chung: + Chạy chậm theo vòng tròn + Xoay các khớp cổ tay, vai, lưng bụng, hông, gối, xoay dọc ngang, ép căng cơ... + Ép dẻo các khớp. Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, tăng tốc</p> <p>- Khởi động chuyên môn : + Di chuyển bước lướt, bước chéo, chạy biến tốc. + Ném bóng qua lại bằng hai tay</p> |
|---|--------------------|---|

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức

a. Mục tiêu: Thực hiện đúng, tốt kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt.

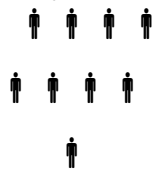
+ Vận dụng được kỹ thuật chuyền bóng thấp tay trong tập luyện và đấu tập.

b. Nội dung:

+ Kiểm tra kỹ thuật di chuyển bước lướt và bước chéo

c. Sản phẩm: HS thực tốt động tác.

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|--|--------------------|---|
| <p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ: Giáo viên hướng dẫn cho hs tập luyện và đảm bảo an toàn khi luyện tập: - Đội hình TL Bóng chuyền</p>  <p>Bước 2: Phổ biến nội dung kiểm tra, yêu cầu.</p> | <p>20-25 P</p> | <p>Học sinh tìm hiểu kỹ thuật động tác chuyền bóng thấp tay trước mặt - Ôn tập bài tập SGK trang 27 TD10</p> <p>Kỹ thuật di chuyển bước lướt và bước chéo.</p> |

3. Hoạt động 3: Nội dung kiểm tra

a. Mục tiêu: Học sinh thực hiện tốt động tác.

b. Nội dung: HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập thi đấu.

c. Sản phẩm: hs áp dụng được vào thực hành thi đấu.

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|---|------------|--|
| <p>1. Nội dung kiểm tra: + Kỹ thuật di chuyển bước lướt và bước chéo</p> <p>2. Đánh giá thang điểm đạt, chưa đạt: + Mỗi học sinh thực hiện 10 lần (5 bước lướt và 5 bước chéo) + Thực hiện di chuyển đạt 6/10 lần tương ứng với Đạt. + Dưới 6 lần tương ứng Chưa đạt</p> <p>3. Nhận xét giờ học: - GV nhận xét ý thức học tập, công bố kết quả, nhấn mạnh lỗi sai và cách khắc phục. HS chú ý lắng nghe để thực hiện và sửa động tác sai.</p> | 40-45 P | Kỹ thuật di chuyển bước lướt và bước chéo |

Tiết 19- 20:

Bài 3: Kỹ thuật chuyển bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Mục tiêu:

- + Học sinh nắm được kỹ thuật động tác chuyển bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt
- + học sinh hiểu và thực hiện được những bài tập bổ trợ cho chuyển bóng thấp tay trước mặt.

- Yêu cầu:

- + Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.
- + Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

2. Năng lực:

- Năng lực chung:

- + Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.
- + Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập của bài học.
- + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

- Năng lực đặc thù

- + Năng lực sử dụng kiến thức về TĐTT
- + Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách: đức trí, thể mỹ..
- + Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày
- + Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TĐTT.
- + Năng lực tính toán biết xác định được LVD phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.
- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện.
- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập
- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân bóng chuyên nhà trường.

2. Chuẩn bị của giáo viên:

- Giáo án, trang phục thể thao, tranh ảnh, mô hình, bóng chuyên, còi.

3. Chuẩn bị của học sinh:

- Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động 1: Mở đầu


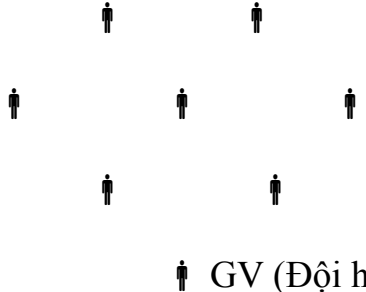

a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

b. Nội dung: Nhận lớp, khởi động.

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|------------------------|------------|------------------|
|------------------------|------------|------------------|

| | | |
|---|--------|---|
| <p>GV làm thủ tục nhận lớp: Đội hình nhận lớp: </p> <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình lớp.</p> <p></p> <p>GV (Đội hình khởi động)</p> <p>- Cự ly giãn cách 1 sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn HS K/Đ</p> <p></p> | 18-20P | <p>1. Nhận lớp: - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang.</p> <p>2. Khởi động: - Khởi động chung: + Chạy chậm theo vòng tròn + Xoay các khớp cổ tay, vai, lưng bụng, hông, gối, xoay dọc ngang, ép căng cơ... + Ép dẻo các khớp. Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, tăng tốc</p> <p>- Khởi động chuyên môn : + Di chuyển bước lướt, bước chéo, chạy biến tốc. + Ném bóng qua lại bằng hai tay</p> |
|---|--------|---|

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức

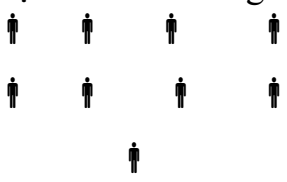
a. Mục tiêu: Học sinh luyện tập kỹ thuật động tác chuyên bóng thấp tay trước mặt bằng hai tay. Tập luyện một số bài tập môn bóng chuyên

b. Nội dung:

- + Ôn tập bài tập 1,2,3 SGK trang 34 TD10
- + Học mới tập 4 SGK trang 35 TD10

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác.

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|---|------------|---|
| <p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ: Giáo viên hướng dẫn cho hs tập luyện và đảm bảo an toàn khi luyện tập: - Đội hình TL Bóng chuyên</p> <p></p> <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS tiến hành tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.</p> <p>Bước 3: Báo cáo thảo luận - Giáo viên gọi 2-4 hs lên thực hiện kỹ thuật động tác các hs khác quan sát nhận xét.</p> <p>Bước 4: Kết luận nhận định: Giáo viên đánh giá mức độ thực hiện của học sinh</p> | 20-25 P | <p>Học sinh tìm hiểu kỹ thuật động tác chuyên bóng thấp tay trước mặt</p> <p>- Ôn tập bài tập 1,2,3 SGK trang 33-34 TD10</p> <p>- Bài tập 4 SGK trang 35 TD10</p> |

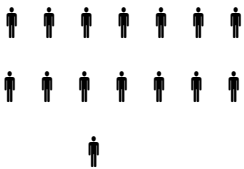
3. Hoạt động 3: Luyện tập

a. Mục tiêu: Tập tại chỗ mô phỏng động tác chuyền bóng thấp tay trước mặt bằng hai tay, tại chỗ tiếp xúc bóng.

b. Nội dung: HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác.

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|--|------------|--|
| <p>1. Luyện tập: GV cho HS luyện tập những động tác đã học:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Tung chuyền bóng qua lại + Chuyền bóng qua lại + GV quan sát, sửa sai chung <p>2. Thả lỏng, hồi tĩnh: Đội hình thả lỏng: </p> <p>GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ</p> <p>3. Nhận xét giờ học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận xét ý thức học tập, kết quả, nhấn mạnh lỗi sai và cách khắc phục. HS chú ý lắng nghe để thực hiện. | 40-42 P | <p>Kĩ thuật chuyền bóng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tung chuyền bóng qua lại - Chuyền bóng qua lại - Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân. |

4. Hoạt động 4 : Vận dụng

a. Mục tiêu: Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung: HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập và thi đấu.

c. Sản phẩm: HS thực hiện tự tập luyện.

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|--|------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - GV cho bài tập ngoài giờ: Tìm hiểu kĩ thuật chuyền bóng thấp tay trước mặt bằng hai tay - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ | 1-2 P | <p>Hs ngoài giờ tự tìm hiểu kĩ thuật. chuyền bóng thấp tay trước mặt bằng hai tay.</p> <ul style="list-style-type: none"> - chuyền bóng qua lại |

Tiết 21- 22 :

Bài 3: Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Mục tiêu:

- + Học sinh luyện tập kỹ thuật động tác chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt
- + Luyện tập bài tập bổ trợ cho chuyền bóng thấp tay trước mặt.

- Yêu cầu:

- + Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.
- + Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

2. Năng lực:

- Năng lực chung:

+ Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập của bài học.

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

- **Năng lực đặc thù**

+ Năng lực sử dụng kiến thức về TĐTT

+ Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách: đức trí, thể mỹ..

+ Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

+ Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TĐTT.

+ Năng lực tính toán biết xác định được LVD phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.

- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện.

- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân bóng chuyền nhà trường.

2. Chuẩn bị của giáo viên:

- Giáo án, trang phục thể thao, tranh ảnh, mô hình, bóng chuyền, còi.

3. Chuẩn bị của học sinh:

- Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động 1: Mở đầu


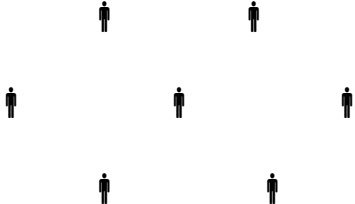


a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

b. Nội dung: Nhận lớp, khởi động.

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|------------------------|------------|------------------|
|------------------------|------------|------------------|

| | | |
|---|--------------------|---|
| <p>GV làm thủ tục nhận lớp: Đội hình nhận lớp: </p> <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình lớp.</p> <p></p> <p></p> <p>- Cự ly giãn cách 1 sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn HS K/Đ</p> <p></p> | <p>18-20 P</p> | <p>1. Nhận lớp: - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang.</p> <p>2. Khởi động: - Khởi động chung: + Chạy chậm theo vòng tròn + Xoay các khớp cổ tay, vai, lưng bụng, hông, gối, xoay dọc ngang, ép căng cơ... + Ép dẻo các khớp. Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, tăng tốc</p> <p>- Khởi động chuyên môn : + Di chuyển bước lướt, bước chéo, chạy biến tốc. + Ném bóng qua lại bằng hai tay</p> |
|---|--------------------|---|

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức

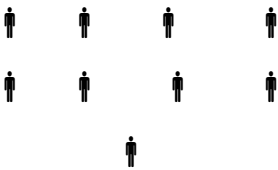
a. Mục tiêu: Học sinh luyện tập kỹ thuật động tác chuyên bóng cao tay trước mặt bằng hai tay. Tập luyện một số bài tập môn bóng chuyền

b. Nội dung:

+ Ôn tập bài tập 4,5,6,7 SGK trang 35,36 TD10

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác.

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|---|--------------------|---|
| <p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ: Giáo viên hướng dẫn cho hs tập luyện và đảm bảo an toàn khi luyện tập: - Đội hình TL Bóng chuyền</p> <p></p> <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS tiến hành tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.</p> <p>Bước 3: Báo cáo thảo luận - Giáo viên gọi 2-4 hs lên thực hiện kỹ thuật động tác các hs khác quan sát nhận xét.</p> | <p>10-12 P</p> | <p>Học sinh tìm hiểu kỹ thuật động tác chuyên bóng cao tay trước mặt - Ôn tập bài tập 4,5,6,7 SGK trang 35,36 TD10</p> |

Bước 4: Kết luận nhận định: Giáo viên đánh giá mức độ thực hiện của học sinh

3. Hoạt động 3: Luyện tập

a. **Mục tiêu:** Học sinh luyện tập kỹ thuật động tác chuyền bóng thấp tay trước mặt hai tay.

b. **Nội dung:** HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. **Sản phẩm:** HS thực hiện đúng các động tác.

d. **Tổ chức thực hiện:**

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|--|------------|---|
| <p>1. Luyện tập: GV cho HS luyện tập những động tác đã học:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Chuyền bóng qua lại trên lưới + Di chuyển chuyền bóng + GV quan sát, sửa sai chung + GV tổ chức điều khiển trò chơi <p>2. Thả lỏng, hồi tĩnh: Đội hình thả lỏng:</p> <pre style="text-align: center;"> ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ </pre> <p>GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ</p> <p>3. Nhận xét giờ học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận xét ý thức học tập, kết quả, nhấn mạnh lỗi sai và cách khắc phục. HS chú ý lắng nghe để thực hiện. | 42 P | <p>Kỹ thuật dẫn bóng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chuyền bóng qua lại - Chuyền bóng qua lại trên lưới - Di chuyển chuyền bóng - Trò chơi - Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân. |

4. Hoạt động 4 : Vận dụng

a. **Mục tiêu:** Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. **Nội dung:** HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập và thi đấu.

c. **Sản phẩm:** HS thực hiện tự tập luyện.

d. **Tổ chức thực hiện:**

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|--|------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - GV cho bài tập ngoài giờ: Tìm hiểu kỹ thuật chuyền bóng thấp tay trước mặt bằng hai tay - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ | 1-2 P | <p>Hs ngoài giờ tự tìm hiểu kỹ thuật. chuyền bóng thấp tay trước mặt bằng hai tay.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Di chuyển chuyền bóng |

Tiết 23-24:

Bài 3: Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Mục tiêu:

- + Học sinh luyện tập kỹ thuật động tác chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt
- + Luyện tập bài tập bổ trợ cho chuyền bóng thấp tay trước mặt.

- Yêu cầu:

- + Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.
- + Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

2. Năng lực:

- Năng lực chung:

+ Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập của bài học.

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

- Năng lực đặc thù

+ Năng lực sử dụng kiến thức về TĐTT

+ Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách: đức trí, thể mỹ..

+ Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

+ Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TĐTT.

+ Năng lực tính toán biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.

- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện.

- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân bóng chuyền nhà trường.

2. Chuẩn bị của giáo viên:

- Giáo án, trang phục thể thao, tranh ảnh, mô hình, bóng chuyền, còi.

3. Chuẩn bị của học sinh:

- Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động 1: Mở đầu


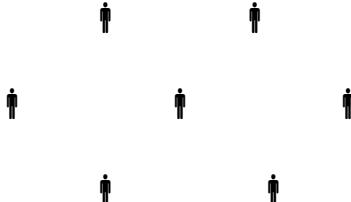

a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

b. Nội dung: Nhận lớp, khởi động.

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|------------------------|------------|------------------|
|------------------------|------------|------------------|

| | | |
|--|--------------------|---|
| <p>GV làm thủ tục nhận lớp: Đội hình nhận lớp: </p> <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình lớp.</p> <p></p> <p></p> <p>- Cự ly giãn cách 1 sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn HS K/Đ</p> | <p>18-20 P</p> | <p>1. Nhận lớp: - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang.</p> <p>2. Khởi động: - Khởi động chung: + Chạy chậm theo vòng tròn + Xoay các khớp cổ tay, vai, lưng bụng, hông, gối, xoay dọc ngang, ép căng cơ... + Ép dẻo các khớp. Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, tăng tốc</p> <p>- Khởi động chuyên môn : + Di chuyển bước lướt, bước chéo, chạy biến tốc. + Ném bóng qua lại bằng hai tay</p> |
|--|--------------------|---|

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức

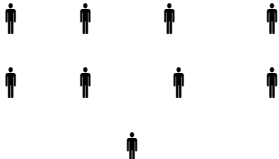
a. Mục tiêu: Học sinh luyện tập kỹ thuật động tác chuyên bóng thấp tay trước mặt bằng hai tay. Tập luyện một số bài tập môn bóng chuyên

b. Nội dung:

+ Ôn tập bài tập 5,6,7 SGK trang 35-36 TD10

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác.

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|---|--------------------|---|
| <p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ: Giáo viên hướng dẫn cho hs tập luyện và đảm bảo an toàn khi luyện tập: - Đội hình TL Bóng chuyên </p> <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS tiến hành tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.</p> <p>Bước 3: Báo cáo thảo luận - Giáo viên gọi 2-4 hs lên thực hiện kỹ thuật động tác các hs khác quan sát nhận xét.</p> <p>Bước 4: Kết luận nhận định: Giáo viên đánh giá mức độ thực hiện của học sinh</p> | <p>20-25 P</p> | <p>Học sinh tìm hiểu kỹ thuật động tác chuyên bóng thấp tay trước mặt - Ôn tập bài tập 5,6,7 SGK trang 35-36TD10</p> |

3. Hoạt động 3: Luyện tập

- a. Mục tiêu:** Học sinh luyện tập kỹ thuật động tác chuyền bóng thấp tay trước mặt hai tay.
- b. Nội dung:** HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập
- c. Sản phẩm:** HS thực hiện đúng các động tác.
- d. Tổ chức thực hiện:**

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|---|------------|---|
| <p>1. Luyện tập: GV cho HS luyện tập những động tác đã học:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Chuyền bóng qua lại + Chuyền bóng qua lại trên lưới + Di chuyển chuyền bóng + GV quan sát, sửa sai chung <p>2. Thả lỏng, hồi tĩnh:</p> <p>Đội hình thả lỏng:</p> <pre style="text-align: center;"> ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ ♣ </pre> <p>GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ</p> <p>3. Nhận xét giờ học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận xét ý thức học tập, kết quả, nhấn mạnh lỗi sai và cách khắc phục. HS chú ý lắng nghe để thực hiện. | 42 P | <p>Kỹ thuật dẫn bóng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chuyền bóng qua lại - Chuyền bóng qua lại trên lưới - Di chuyển chuyền bóng <p>- Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân.</p> |

4. Hoạt động 4 : Vận dụng

- a. Mục tiêu:** Học sinh củng cố lại kiến thức.
- b. Nội dung:** HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập và thi đấu.
- c. Sản phẩm:** HS thực hiện tự tập luyện.
- d. Tổ chức thực hiện:**

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|--|------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - GV cho bài tập ngoài giờ: Tìm hiểu kỹ thuật chuyền bóng thấp tay trước mặt bằng hai tay - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ | 1-2 P | <p>Hs ngoài giờ tự tìm hiểu kỹ thuật. chuyền bóng thấp tay trước mặt bằng hai tay.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Di chuyển chuyền bóng |

Tiết 25-26:

Bài 4: Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Mục tiêu:

- + Học sinh nắm được kỹ thuật động tác chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt
- + Biết tự điều chỉnh các lỗi sai khi thực hiện động tác chuyền bóng cao tay.
- + Vận dụng được kỹ thuật chuyền bóng cao tay vào tập luyện và đấu tập
- + Trung thực ham học hỏi, giúp đỡ bạn, tự giác hoàn thành nhiệm vụ hoạt động trên lớp và tự tập luyện ngoài giờ học.

- Yêu cầu:

- + Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.

+ Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

2. Năng lực:

- Năng lực chung:

+ Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập của bài học.

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

- Năng lực đặc thù

+ Năng lực sử dụng kiến thức về TĐTT

+ Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách: đức trí, thể mỹ..

+ Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

+ Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TĐTT.

+ Năng lực tính toán biết xác định được LVD phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.

- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện.

- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân bóng chuyền nhà trường.

2. Chuẩn bị của giáo viên:

- Giáo án, trang phục thể thao, tranh ảnh, mô hình, bóng chuyền, còi.

3. Chuẩn bị của học sinh:

- Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động 1: Mở đầu


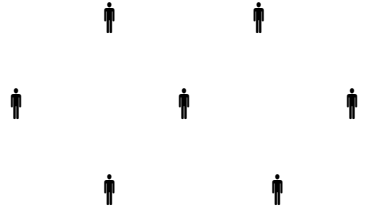
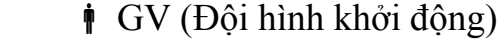

a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

b. Nội dung: Nhận lớp, khởi động.

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|------------------------|------------|------------------|
|------------------------|------------|------------------|

| | | |
|---|--------------------|---|
| <p>GV làm thủ tục nhận lớp: Đội hình nhận lớp: </p> <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình lớp.</p> <p></p> <p></p> <p>- Cự ly giãn cách 1 sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn HS K/Đ</p> <p></p> | <p>18-20 P</p> | <p>1. Nhận lớp: - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang.</p> <p>2. Khởi động: - Khởi động chung: + Chạy chậm theo vòng tròn + Xoay các khớp cổ tay, vai, lưng bụng, hông, gối, xoay dọc ngang, ép căng cơ... + Ép dẻo các khớp. Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, tăng tốc</p> <p>- Khởi động chuyên môn : + Di chuyển bước lướt, bước chéo, chạy biến tốc. + Ném bóng qua lại bằng hai tay</p> |
|---|--------------------|---|

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức

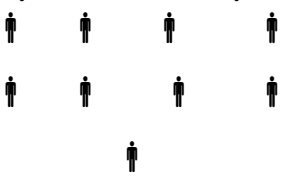
a. Mục tiêu: Học sinh tìm hiểu kỹ thuật động tác chuyền bóng cao tay trước mặt bằng hai tay. Tập tại chỗ mô phỏng động tác chuyền bóng cao tay trước mặt bằng hai tay, tại chỗ tiếp xúc bóng.

b. Nội dung:

- + Tìm hiểu kỹ thuật chuyền bóng cao tay trước mặt bằng hai tay.
- + Bài tập 1,2 SGK trang 40 TD10

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác.

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|--|--------------------|---|
| <p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ: Giáo viên hướng dẫn học học thảo luận nhóm</p> <p>- Đội hình thảo luận nhóm:</p> <p></p> <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ</p> <p>- HS tiến hành thảo luận theo yêu cầu của giáo viên.</p> <p>Bước 3: Báo cáo thảo luận</p> <p>- Giáo viên gọi đại diện nhóm lên trình bày kỹ thuật động tác các hs khác quan sát nhận xét.</p> <p>Bước 4: Kết luận nhận định: Giáo viên đánh giá mức độ hiểu biết của học sinh.</p> | <p>20-25 P</p> | <p>Kỹ thuật dẫn bóng</p> <p>- Tìm hiểu kỹ thuật chuyền bóng cao tay trước mặt bằng hai tay</p> <p>- Bài tập 1,2 SGK trang 40 TD10</p> |

| | | |
|---|--|--|
| + Tập mô phỏng động tác chuyền bóng cao tay trước mặt bằng hai tay. + Tại chỗ tiếp xúc bóng. | | |
|---|--|--|

3. Hoạt động 3: Luyện tập

a. Mục tiêu: Tập tại chỗ mô phỏng động tác chuyền bóng cao tay trước mặt bằng hai tay, tại chỗ tiếp xúc bóng.

b. Nội dung: HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác.

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|--|------------|--|
| <p>1. Luyện tập: GV cho HS luyện tập những động tác đã học: + Giáo viên gọi hs lên thực hiện kỹ thuật động tác mô phỏng chuyền bóng cao tay trước mặt bằng hai tay. + Tại chỗ tiếp xúc bóng. + GV quan sát, sửa sai chung</p> <p>2. Thả lỏng, hồi tĩnh: Đội hình thả lỏng:</p> <pre> ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ </pre> <p>GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ</p> <p>3. Nhận xét giờ học: - GV nhận xét ý thức học tập, kết quả, nhấn mạnh lỗi sai và cách khắc phục. HS chú ý lắng nghe để thực hiện.</p> | 43 P | <p>Kỹ thuật dẫn bóng + Tập mô phỏng động tác chuyền bóng cao tay trước mặt bằng hai tay. + Tại chỗ tiếp xúc bóng.</p> <p>- Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân.</p> |

4. Hoạt động 4 : Vận dụng

a. Mục tiêu: Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung: HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập và thi đấu.

c. Sản phẩm: HS thực hiện tự tập luyện.

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|---|------------|--|
| - GV cho bài tập ngoài giờ: Tìm hiểu kỹ thuật chuyền bóng cao tay trước mặt bằng hai tay - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ | 1-2 P | Hs ngoài giờ tự tìm hiểu kỹ thuật. chuyền bóng cao tay trước mặt bằng hai tay. - Tại chỗ tiếp xúc bóng. |

Tiết 25-26:

Bài 4: Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Mục tiêu:

+ Học sinh luyện tập kỹ thuật động tác chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt

+ Luyện tập bài tập bổ trợ cho chuyền bóng cao tay trước mặt.

- Yêu cầu:

+ Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.

+ Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

2. Năng lực:

- Năng lực chung:

+ Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập của bài học.

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

- Năng lực đặc thù

+ Năng lực sử dụng kiến thức về TĐTT

+ Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách: đức trí, thể mỹ..

+ Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

+ Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TĐTT.

+ Năng lực tính toán biết xác định được LVD phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.

- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện.

- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân bóng chuyên nhà trường.

2. Chuẩn bị của giáo viên:

- Giáo án, trang phục thể thao, tranh ảnh, mô hình, bóng chuyên, còi.

3. Chuẩn bị của học sinh:

- Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động 1: Mở đầu


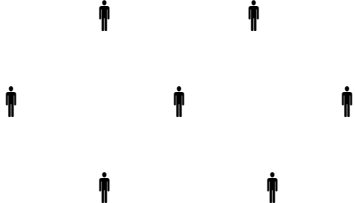
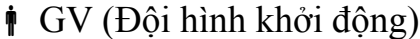

a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

b. Nội dung: Nhận lớp, khởi động.

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|------------------------|------------|------------------|
|------------------------|------------|------------------|

| | | |
|---|--------------------|---|
| <p>GV làm thủ tục nhận lớp: Đội hình nhận lớp: </p> <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình lớp.</p> <p></p> <p></p> <p>- Cự ly giãn cách 1 sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn HS K/Đ</p> <p></p> | <p>18-20 P</p> | <p>1. Nhận lớp: - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang.</p> <p>2. Khởi động: - Khởi động chung: + Chạy chậm theo vòng tròn + Xoay các khớp cổ tay, vai, lưng bụng, hông, gối, xoay dọc ngang, ép căng cơ... + Ép dẻo các khớp. Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, tăng tốc</p> <p>- Khởi động chuyên môn : + Di chuyển bước lướt, bước chéo, chạy biến tốc. + Ném bóng qua lại bằng hai tay</p> |
|---|--------------------|---|

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức

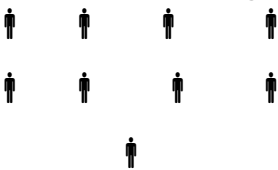
a. Mục tiêu: Học sinh luyện tập kỹ thuật động tác chuyền bóng cao tay trước mặt bằng hai tay. Tập luyện một số bài tập môn bóng chuyền

b. Nội dung:

+ Ôn tập bài tập 5,6 SGK trang 41 TD10

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác.

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|---|--------------------|--|
| <p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ: Giáo viên hướng dẫn cho hs tập luyện và đảm bảo an toàn khi luyện tập: - Đội hình TL Bóng chuyền</p> <p></p> <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS tiến hành tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.</p> <p>Bước 3: Báo cáo thảo luận - Giáo viên gọi 2-4 hs lên thực hiện kỹ thuật động tác các hs khác quan sát nhận xét.</p> <p>Bước 4: Kết luận nhận định: Giáo viên đánh giá mức độ thực hiện của học sinh</p> | <p>20-25 P</p> | <p>Học sinh tìm hiểu kỹ thuật động tác chuyền bóng cao tay trước mặt - Ôn tập bài tập 5,6 SGK trang 41 TD10</p> |

3. Hoạt động 3: Luyện tập

a. Mục tiêu: Học sinh luyện tập kỹ thuật động tác chuyền bóng cao tay trước mặt hai tay.

b. Nội dung: HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác.

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|---|------------|--|
| <p>1. Luyện tập: GV cho HS luyện tập những động tác đã học: + Chuyền bóng qua lại + GV quan sát, sửa sai chung</p> <p>2. Thả lỏng, hồi tĩnh: Đội hình thả lỏng:</p> <pre> † † † † † † † † † † † † † † † </pre> <p>GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ</p> <p>3. Nhận xét giờ học: - GV nhận xét ý thức học tập, kết quả, nhấn mạnh lỗi sai và cách khắc phục. HS chú ý lắng nghe để thực hiện.</p> | 43 P | <p>Kỹ thuật dẫn bóng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chuyền bóng qua lại - Chuyền bóng qua lại trên lưới - Trò chơi - Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân. |

4. Hoạt động 4 : Vận dụng

a. Mục tiêu: Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung: HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập và thi đấu.

c. Sản phẩm: HS thực hiện tự tập luyện.

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|---|------------|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - GV cho bài tập ngoài giờ: Tìm hiểu kỹ thuật chuyền bóng cao tay trước mặt bằng hai tay - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ | 1-2 P | <p>Hs ngoài giờ tự tìm hiểu kỹ thuật. chuyền bóng cao tay trước mặt bằng hai tay.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chuyền bóng qua lại trên lưới |

Tiết 27-28:

Bài 4:Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Mục tiêu:

+ Học sinh luyện tập kĩ thuật động tác chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt

+ Luyện tập bài tập bổ trợ cho chuyền bóng cao tay trước mặt.

- Yêu cầu:

+ Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.

+ Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

2. Năng lực:

- Năng lực chung:

+ Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập của bài học.

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

- **Năng lực đặc thù**

+ Năng lực sử dụng kiến thức về TĐTT

+ Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách: đức trí, thể mỹ..

+ Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

+ Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TĐTT.

+ Năng lực tính toán biết xác định được LVD phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.

- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện.

- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân bóng chuyền nhà trường.

2. Chuẩn bị của giáo viên:

- Giáo án, trang phục thể thao, tranh ảnh, mô hình, bóng chuyền, còi.

3. Chuẩn bị của học sinh:

- Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động 1: Mở đầu


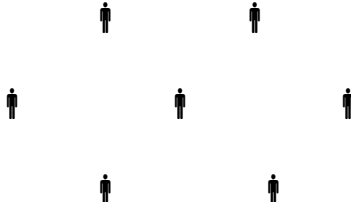

a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

b. Nội dung: Nhận lớp, khởi động.

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|------------------------|------------|------------------|
|------------------------|------------|------------------|

| | | |
|---|--------------------|---|
| <p>GV làm thủ tục nhận lớp: Đội hình nhận lớp:  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình lớp.</p> <p> GV (Đội hình khởi động)</p> <p>- Cự ly giãn cách 1 sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn HS K/Đ</p> <p> GV</p> | <p>18-20 P</p> | <p>1. Nhận lớp: - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang.</p> <p>2. Khởi động: - Khởi động chung: + Chạy chậm theo vòng tròn + Xoay các khớp cổ tay, vai, lưng bụng, hông, gối, xoay dọc ngang, ép căng cơ... + Ép dẻo các khớp. Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, tăng tốc</p> <p>- Khởi động chuyên môn : + Di chuyển bước lướt, bước chéo, chạy biến tốc. + Ném bóng qua lại bằng hai tay</p> |
|---|--------------------|---|

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức

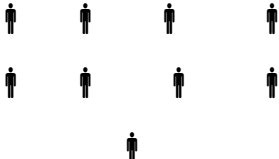
a. Mục tiêu: Học sinh luyện tập kỹ thuật động tác chuyền bóng cao tay trước mặt bằng hai tay. Tập luyện một số bài tập môn bóng chuyền

b. Nội dung:

- + Ôn tập bài tập 6 SGK trang 41 TD10
- + Học mới bài tập 7 SGK trang 42 TD10

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác.

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|---|--------------------|---|
| <p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ: Giáo viên hướng dẫn cho hs tập luyện và đảm bảo an toàn khi luyện tập: - Đội hình TL Bóng chuyền</p> <p></p> <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS tiến hành tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.</p> <p>Bước 3: Báo cáo thảo luận - Giáo viên gọi 2-4 hs lên thực hiện kỹ thuật động tác các hs khác quan sát nhận xét.</p> <p>Bước 4: Kết luận nhận định: Giáo viên đánh giá mức độ thực hiện của học sinh</p> | <p>20-25 P</p> | <p>Học sinh tìm hiểu kỹ thuật động tác chuyền bóng cao tay trước mặt</p> <p>- Ôn tập bài tập 6 SGK trang 41 TD10</p> <p>- Học mới bài tập 7 SGK trang 42 TD10</p> |

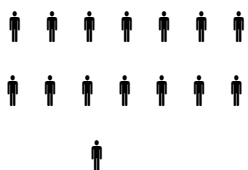
3. Hoạt động 3: Luyện tập

a. Mục tiêu: Học sinh luyện tập kĩ thuật động tác chuyền bóng cao tay trước mặt hai tay.

b. Nội dung: HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác.

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|--|------------|---|
| <p>1. Luyện tập: GV cho HS luyện tập những động tác đã học: + Chuyền bóng qua lại trên lưới + Học mới bài tập 7 SGK trang 42 TD10 + GV quan sát, sửa sai chung</p> <p>2. Thả lỏng, hồi tĩnh: Đội hình thả lỏng:</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ</p> <p>3. Nhận xét giờ học: - GV nhận xét ý thức học tập, kết quả, nhấn mạnh lỗi sai và cách khắc phục. HS chú ý lắng nghe để thực hiện.</p> | 42-43 P | <p>Kĩ thuật dẫn bóng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chuyền bóng qua lại - Chuyền bóng qua lại trên lưới - Học mới bài tập 7 SGK trang 42 TD10 - Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân. |

4. Hoạt động 4 : Vận dụng

a. Mục tiêu: Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung: HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập và thi đấu.

c. Sản phẩm: HS thực hiện tự tập luyện.

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|---|------------|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - GV cho bài tập ngoài giờ: Tìm hiểu kĩ thuật chuyền bóng cao tay trước mặt bằng hai tay - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ | 1-2 P | <p>Hs ngoài giờ tự tìm hiểu kĩ thuật. chuyền bóng cao tay trước mặt bằng hai tay.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Di chuyển chuyền bóng |

Tiết 29-30:

Bài 4: Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Mục tiêu:

- + Học sinh luyện tập kỹ thuật động tác chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt
- + Luyện tập bài tập bổ trợ cho chuyền bóng cao tay trước mặt.

- Yêu cầu:

- + Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.
- + Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

2. Năng lực:

- Năng lực chung:

+ Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập của bài học.

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

- **Năng lực đặc thù**

+ Năng lực sử dụng kiến thức về TĐTT

+ Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách: đức trí, thể mỹ..

+ Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

+ Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TĐTT.

+ Năng lực tính toán biết xác định được LVĐ phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.

- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện.

- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân bóng chuyền nhà trường.

2. Chuẩn bị của giáo viên:

- Giáo án, trang phục thể thao, tranh ảnh, mô hình, bóng chuyền, còi.

3. Chuẩn bị của học sinh:

- Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động 1: Mở đầu


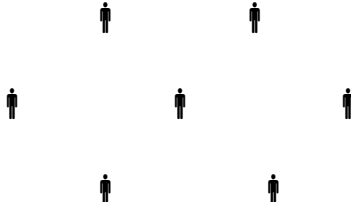

a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

b. Nội dung: Nhận lớp, khởi động.

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|------------------------|------------|------------------|
|------------------------|------------|------------------|

| | | |
|---|--------------------|---|
| <p>GV làm thủ tục nhận lớp: Đội hình nhận lớp: </p> <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình lớp.</p> <p></p> <p></p> <p>GV (Đội hình khởi động)</p> <p>- Cự ly giãn cách 1 sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn HS K/Đ</p> | <p>18-20 P</p> | <p>1. Nhận lớp: - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang.</p> <p>2. Khởi động: - Khởi động chung: + Chạy chậm theo vòng tròn + Xoay các khớp cổ tay, vai, lưng bụng, hông, gối, xoay dọc ngang, ép căng cơ... + Ép dẻo các khớp. Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, tăng tốc</p> <p>- Khởi động chuyên môn : + Di chuyển bước lướt, bước chéo, chạy biến tốc. + Ném bóng qua lại bằng hai tay</p> |
|---|--------------------|---|

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức

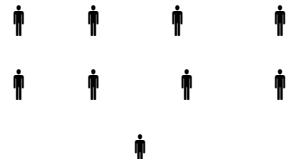
a. Mục tiêu: Học sinh luyện tập kỹ thuật động tác chuyền bóng cao tay trước mặt bằng hai tay. Tập luyện một số bài tập môn bóng chuyền

b. Nội dung:

+ Ôn tập bài tập 6,7 SGK trang 41,42 TD10

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác.

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|---|--------------------|---|
| <p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ: Giáo viên hướng dẫn cho hs tập luyện và đảm bảo an toàn khi luyện tập: - Đội hình TL Bóng chuyền</p> <p></p> <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS tiến hành tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.</p> <p>Bước 3: Báo cáo thảo luận - Giáo viên gọi 2-4 hs lên thực hiện kỹ thuật động tác các hs khác quan sát nhận xét.</p> <p>Bước 4: Kết luận nhận định: Giáo viên đánh giá mức độ thực hiện của học sinh</p> | <p>20-25 P</p> | <p>Học sinh tìm hiểu kỹ thuật động tác chuyền bóng cao tay trước mặt - Ôn tập bài tập 6,7 SGK trang 41,42 TD10</p> |

3. Hoạt động 3: Luyện tập

a. Mục tiêu: Học sinh luyện tập kỹ thuật động tác chuyền bóng cao tay trước mặt hai tay.

b. Nội dung: HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác.

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|--|------------|---|
| <p>1. Luyện tập: GV cho HS luyện tập những động tác đã học:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Chuyền bóng qua lại trên lưới + Di chuyển chuyền bóng + GV quan sát, sửa sai chung + GV tổ chức điều khiển trò chơi <p>2. Thả lỏng, hồi tĩnh:</p> <p>Đội hình thả lỏng:</p> <pre style="text-align: center;"> ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ </pre> <p>GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ</p> <p>3. Nhận xét giờ học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận xét ý thức học tập, kết quả, nhấn mạnh lỗi sai và cách khắc phục. HS chú ý lắng nghe để thực hiện. | 42-43 P | <p>Kỹ thuật dẫn bóng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chuyền bóng qua lại - Chuyền bóng qua lại trên lưới - Di chuyển chuyền bóng - Trò chơi - Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân. |

4. Hoạt động 4 : Vận dụng

a. Mục tiêu: Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung: HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập và thi đấu.

c. Sản phẩm: HS thực hiện tự tập luyện.

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|---|------------|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - GV cho bài tập ngoài giờ: Tìm hiểu kỹ thuật chuyền bóng cao tay trước mặt bằng hai tay - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ | 1-2 P | <p>Hs ngoài giờ tự tìm hiểu kỹ thuật. chuyền bóng cao tay trước mặt bằng hai tay.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Di chuyển chuyền bóng |

Tiết 31-32:

Bài 4: Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Mục tiêu:

+ Học sinh luyện tập kỹ thuật động tác chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt

+ Luyện tập bài tập bổ trợ cho chuyền bóng cao tay trước mặt.

- Yêu cầu:

+ Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.

+ Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

2. Năng lực:

- Năng lực chung:

+ Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập của bài học.

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

- Năng lực đặc thù

+ Năng lực sử dụng kiến thức về TĐTT

+ Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách: đức trí, thể mỹ..

+ Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

+ Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TĐTT.

+ Năng lực tính toán biết xác định được LVD phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.

- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện.

- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân bóng chuyên nhà trường.

2. Chuẩn bị của giáo viên:

- Giáo án, trang phục thể thao, tranh ảnh, mô hình, bóng chuyên, còi.

3. Chuẩn bị của học sinh:

- Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động 1: Mở đầu


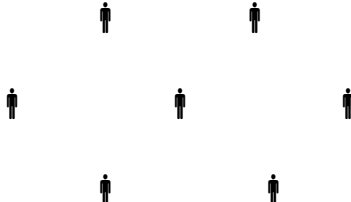

a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

b. Nội dung: Nhận lớp, khởi động.

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|------------------------|------------|------------------|
|------------------------|------------|------------------|

| | | |
|---|--------------------|---|
| <p>GV làm thủ tục nhận lớp: Đội hình nhận lớp:  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình lớp.  GV (Đội hình khởi động) - Cự ly giãn cách 1 sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn HS K/Đ  GV</p> | <p>18-20 P</p> | <p>1. Nhận lớp: - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang. 2. Khởi động: - Khởi động chung: + Chạy chậm theo vòng tròn + Xoay các khớp cổ tay, vai, lưng bụng, hông, gối, xoay dọc ngang, ép căng cơ... + Ép dẻo các khớp. Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, tăng tốc - Khởi động chuyên môn : + Di chuyển bước lướt, bước chéo, chạy biến tốc. + Ném bóng qua lại bằng hai tay</p> |
|---|--------------------|---|

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức

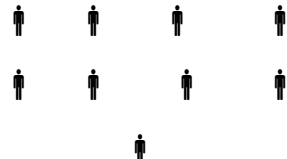
a. Mục tiêu: Học sinh luyện tập kỹ thuật động tác chuyền bóng cao tay trước mặt bằng hai tay. Tập luyện một số bài tập môn bóng chuyền

b. Nội dung:

+ Ôn tập bài tập 5,6,7 SGK trang 41,42 TD10

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác.

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|---|--------------------|---|
| <p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ: Giáo viên hướng dẫn cho hs tập luyện và đảm bảo an toàn khi luyện tập: - Đội hình TL Bóng chuyền  Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS tiến hành tập luyện theo yêu cầu của giáo viên. Bước 3: Báo cáo thảo luận - Giáo viên gọi 2-4 hs lên thực hiện kỹ thuật động tác các hs khác quan sát nhận xét. Bước 4: Kết luận nhận định: Giáo viên đánh giá mức độ thực hiện của học sinh</p> | <p>20-25 P</p> | <p>Học sinh tìm hiểu kỹ thuật động tác chuyền bóng cao tay trước mặt - Ôn tập bài tập 5,6,7 SGK trang 41,42 TD10</p> |

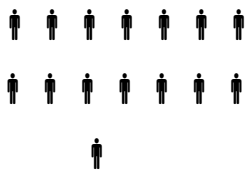
3. Hoạt động 3: Luyện tập

a. Mục tiêu: Học sinh luyện tập kỹ thuật động tác chuyền bóng cao tay trước mặt hai tay.

b. Nội dung: HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác.

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|--|------------|---|
| <p>1. Luyện tập: GV cho HS luyện tập những động tác đã học:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Chuyền bóng qua lại + Chuyền bóng qua lại trên lưới + Di chuyển chuyền bóng + GV quan sát, sửa sai chung <p>2. Thả lỏng, hồi tĩnh:</p> <p>Đội hình thả lỏng: </p> <p>GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ</p> <p>3. Nhận xét giờ học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận xét ý thức học tập, kết quả, nhấn mạnh lỗi sai và cách khắc phục. HS chú ý lắng nghe để thực hiện. | 42-43 P | <p>Kỹ thuật dẫn bóng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chuyền bóng qua lại - Chuyền bóng qua lại trên lưới - Di chuyển chuyền bóng - Trò chơi <p>- Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân.</p> |

4. Hoạt động 4 : Vận dụng

a. Mục tiêu: Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung: HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập và thi đấu.

c. Sản phẩm: HS thực hiện tự tập luyện.

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|---|------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - GV cho bài tập ngoài giờ: Tìm hiểu kỹ thuật chuyền bóng cao tay trước mặt bằng hai tay - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ | 3 P | <p>Hs ngoài giờ tự tìm hiểu kỹ thuật. chuyền bóng cao tay trước mặt bằng hai tay.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Di chuyển chuyền bóng qua lưới |

Tiết 33-34:

Bài 4: Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt

I. MỤC TIÊU:

1. Kiến thức:

- Mục tiêu:

+ Học sinh luyện tập kỹ thuật động tác chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt

+ Luyện tập bài tập bổ trợ cho chuyền bóng cao tay trước mặt.

- Yêu cầu:

+ Đảm bảo an toàn trong khi tập luyện.

+ Rèn luyện ý thức tự giác, hoạt động tập thể trong khi học.

2. Năng lực:

- Năng lực chung:

+ Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh thực hiện việc sưu tầm tranh ảnh phục vụ bài học theo yêu cầu của giáo viên.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin về động tác; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập của bài học.

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

- Năng lực đặc thù

+ Năng lực sử dụng kiến thức về TĐTT

+ Năng lực hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách: đức trí, thể mỹ..

+ Năng lực vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

+ Năng lực hợp tác là biết phối hợp với đồng đội trong quá trình tập luyện và thi đấu TĐTT.

+ Năng lực tính toán biết xác định được LVD phù hợp với sức khỏe của cá nhân.

3. Phẩm chất:

- Có ý thức tự giác, tích cực và nghiêm túc rèn luyện, tu dưỡng bản thân.

- Thể hiện tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện.

- Có ý trí vượt qua khó khăn, nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt trong luyện tập

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Địa điểm: Sân bóng chuyên nhà trường.

2. Chuẩn bị của giáo viên:

- Giáo án, trang phục thể thao, tranh ảnh, mô hình, bóng chuyên, còi.

3. Chuẩn bị của học sinh:

- Trang phục đúng qui định của trường, vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động 1: Mở đầu


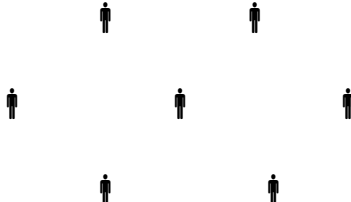

a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS bước vào tiết học mới

b. Nội dung: Nhận lớp, khởi động.

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|------------------------|------------|------------------|
|------------------------|------------|------------------|

| | | |
|---|--------------------|---|
| <p>GV làm thủ tục nhận lớp: Đội hình nhận lớp:  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình lớp.</p> <p> GV (Đội hình khởi động)</p> <p>- Cự ly giãn cách 1 sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn HS K/Đ</p> <p> GV</p> | <p>18-20 P</p> | <p>1. Nhận lớp: - Cán sự lớp báo cáo sĩ số. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 4 hàng ngang.</p> <p>2. Khởi động: - Khởi động chung: + Chạy chậm theo vòng tròn + Xoay các khớp cổ tay, vai, lưng bụng, hông, gối, xoay dọc ngang, ép căng cơ... + Ép dẻo các khớp. Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông, tăng tốc</p> <p>- Khởi động chuyên môn : + Di chuyển bước lướt, bước chéo, chạy biến tốc. + Ném bóng qua lại bằng hai tay</p> |
|---|--------------------|---|

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức

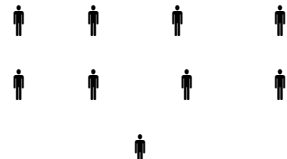
a. Mục tiêu: Học sinh luyện tập kỹ thuật động tác chuyền bóng cao tay trước mặt bằng hai tay. Tập luyện một số bài tập môn bóng chuyền

b. Nội dung:

+ Ôn tập bài tập 6,7 SGK trang 41,42 TD10

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác.

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|---|--------------------|---|
| <p>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ: Giáo viên hướng dẫn cho hs tập luyện và đảm bảo an toàn khi luyện tập: - Đội hình TL Bóng chuyền</p> <p></p> <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS tiến hành tập luyện theo yêu cầu của giáo viên.</p> <p>Bước 3: Báo cáo thảo luận - Giáo viên gọi 2-4 hs lên thực hiện kỹ thuật động tác các hs khác quan sát nhận xét.</p> <p>Bước 4: Kết luận nhận định: Giáo viên đánh giá mức độ thực hiện của học sinh</p> | <p>20-25 P</p> | <p>Học sinh tìm hiểu kỹ thuật động tác chuyền bóng cao tay trước mặt - Ôn tập bài tập 6,7 SGK trang 41,42 TD10</p> |

3. Hoạt động 3: Luyện tập

a. Mục tiêu: Học sinh luyện tập kỹ thuật động tác chuyền bóng cao tay trước mặt hai tay.

b. Nội dung: HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập

c. Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác.

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|--|------------|--|
| <p>1. Luyện tập: GV cho HS luyện tập những động tác đã học:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Chuyền bóng qua lại trên lưới + Di chuyển chuyền bóng + GV quan sát, sửa sai chung <p>2. Thả lỏng, hồi tĩnh: Đội hình thả lỏng:</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>GV hướng dẫn cho hs thả lỏng và căng cơ</p> <p>3. Nhận xét giờ học:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận xét ý thức học tập, kết quả, nhấn mạnh lỗi sai và cách khắc phục. HS chú ý lắng nghe để thực hiện. | 42-43 P | <p>Kỹ thuật dẫn bóng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chuyền bóng qua lại trên lưới - Di chuyển chuyền bóng - Trò chơi <p>- Thực hiện các động tác thả lỏng, căng các cơ, khớp tay, chân và toàn thân.</p> |

4. Hoạt động 4 : Vận dụng

a. Mục tiêu: Học sinh củng cố lại kiến thức.

b. Nội dung: HS vận dụng kiến thức đã hướng dẫn để luyện tập và thi đấu.

c. Sản phẩm: HS thực hiện tự tập luyện.

d. Tổ chức thực hiện:

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|---|------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - GV cho bài tập ngoài giờ: Tìm hiểu kỹ thuật chuyền bóng cao tay trước mặt bằng hai tay - HS tự sắp xếp thời gian tập luyện ngoài giờ | 1-3 P | <p>Hs ngoài giờ tự tìm hiểu kỹ thuật. chuyền bóng cao tay trước mặt bằng hai tay.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Di chuyển chuyền bóng qua lưới |

TIẾT 35- 36

KIỂM TRA CUỐI KÌ I: BÓNG CHUYỀN

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Thực hiện được, đúng kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: Biết quan sát các bạn kiểm tra để rút kinh nghiệm và sửa sai cho bản thân.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết hỗ trợ bạn trong quá trình kiểm tra

2.2. Năng lực đặc thù:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong kiểm tra.

- Năng lực vận động cơ bản: Biết cách thực hiện các động tác khởi động, cách thức kiểm tra; thực hiện được nội dung kiểm tra.

- Năng lực hoạt động TDDT: Biết hợp tác, giúp đỡ cùng bạn thực hiện các nhiệm vụ học tập. Vận dụng được trong các giờ học Thể dục và tự tập hàng ngày.

3. Về phẩm chất:

- Phẩm chất chăm chỉ: Tự tập luyện để hoàn thành lượng vận động của bài tập

- Phẩm chất trách nhiệm: Tích cực trong quá trình thực hiện kiểm tra,

- Phẩm chất trung thực: Biết tự giác, thực hiện bài kiểm tra đúng theo yêu cầu của giáo viên.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- Giáo viên chuẩn bị: Sổ đánh giá, Còi, bóng chuyên ,trang phục thể thao.

- Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao, trang phục phù hợp.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động 1: Mở đầu


a. Mục tiêu:

- Thực hiện được, đúng kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt.

b. Nội dung: Nhận lớp, điểm danh sĩ số học sinh,

c. Sản phẩm: HS kiểm tra và đạt được kết quả theo yêu cầu của giáo viên

d. Tổ chức thực hiện: Trên sân bóng chuyên

| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|---|------------|---|
| <p>- GV làm thủ tục nhận lớp:</p> <p>- Phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra.</p> <p>- GV yêu cầu cán sự cho lớp khởi động.</p> <p>- GV bao quát, nhắc nhở, sửa sai</p> <p>Đội hình nhận lớp: </p> <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình lớp</p> <p>- Học sinh lắng nghe</p> <p>- HS tập đồng loạt</p> <p>- Cán sự điều khiển</p> | 18-20' | <p>Lớp trưởng tập hợp lớp, báo cáo sĩ số</p> <p>- Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh</p> <p>- Phổ biến nội dung kiểm tra.</p> <p>- Khởi động: Chung và chuyên môn</p> <p>Khởi động chung</p> <p>+ bài thể dục tay không 6 động tác</p> <p>+ Xoay các khớp</p> <p>+ Ép dọc, ngang</p> <p>+ Tại chỗ chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, Đá lăng sau.</p> <p>Khởi động chuyên môn: Khởi động với</p> <p>Bóng HS tự khởi động chuẩn bị kiểm tra</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| <p>GV (Đội hình khởi động)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cự ly giãn cách 1 sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn HS K/Đ | | |

Hoạt động 2: Nội dung, cách thức kiểm tra

- a, Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện được kỹ thuật động tác chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt
- b, Nội dung:** - Thực hiện được, đúng kỹ thuật chuyền bóng cao tay qua lại trên lưới theo cặp đôi.
- c, Sản phẩm:** HS thực hiện đúng các động tác.
- d, Tổ chức thực hiện:**

- GV nêu cách thức tổ chức kiểm tra: kiểm tra theo từng nhóm 2 người kỹ thuật chuyền bóng cao tay qua lại trên lưới
- HS thực hiện cơ bản đúng tư thế từng giai đoạn từ điểm tiếp xúc sao cho chính xác
- HS biết cách thực hiện bài kiểm tra và đạt thành tích ở mức khá theo yêu cầu của GV đưa ra
- HS chú ý, lắng nghe, nội dung yêu cầu thực hiện.

8-10p

- * Phổ biến cách thức kiểm tra
- Thực hiện được, đúng kỹ thuật chuyền bóng cao tay qua lại trên lưới.




Hình 46. Chuyền bóng qua lại trên lưới

-
- HS chủ động thực hiện bài kiểm tra
 - Thực hiện đúng các kỹ thuật (cách hình tay, ngón tay tiếp xúc với bóng và sự kết hợp nhịp nhàng với toàn thân người), đạt các mức theo yêu cầu của GV đưa ra.

- Kiểm tra theo nhóm nam, nữ riêng
- 2 học sinh/ 1 nhóm thực hiện kiểm tra chuyền bóng qua lại với nhau thực hiện.
- Kiểm tra theo cặp đôi đã học và rèn luyện với nhau ..
- HS chưa đạt theo yêu cầu được kiểm tra lại lần thứ 2.

Hoạt động 3: Tổ chức kiểm tra

- a, Mục tiêu:** Thực hiện theo cặp 2 người, còn lại thành viên trong nhóm phục vụ
- b, Nội dung:** Thực hiện được chuyền qua lại tối thiểu 5 quả trở lên, đúng kỹ thuật chuyền bóng cao tay qua lại trên lưới theo cặp đôi.

| | | |
|--|--------|---|
| <p>c, Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác. d, Tổ chức thực hiện:</p> | | |
| <p>+ Phân nhóm (4-6 em trên một nhóm), giao nhiệm vụ cho các nhóm. + Thực hiện xoay vòng nhóm phục vụ. + GV Hướng dẫn các nhóm hiểu rõ yêu cầu, cách thức thực hiện nội dung kiểm tra. + GV Giải đáp thắc mắc (nếu có). - GV điều khiển HS kiểm tra, nhận xét sau mỗi học sinh thực hiện để học sinh sau hiểu và thực hiện được kỹ thuật động tác. - GV quan sát, cử cán sự hỗ trợ, phục vụ. Thay nhau phục vụ bóng. - HS chú ý lắng nghe; Đội hình kiểm tra</p> <p style="text-align: center;"> X X X X X X X X X X △ </p>  <p>- HS chưa đến lượt ngồi trật tự quan sát chờ đến lượt mình kiểm tra. + Các nhóm nhận nhiệm vụ: phục vụ cho nhóm trước + Các nhóm quan sát, lắng nghe ý kiến của nhóm khác nhận xét đánh giá từng người thực hiện...</p> | 45-50' | <p>Phổ biến cách thức thực hiện được, đúng kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng 2 tay trước . - Kiểm tra theo nhóm nam, nữ riêng. Cách xếp loại: - Đạt : HS thực hiện được và đạt được kỹ thuật và đạt thành tích theo quy định - Chưa đạt: HS chỉ thực hiện được ở mức nhận biết. Chưa thực hiện được yêu cầu của GV từ mức thông hiểu trở lên</p> |
| <p>- GV nhận xét, đánh giá điểm mạnh, yếu của học sinh. Tuyên dương HS. - HS quan sát, nhận xét</p> <p style="text-align: center;"> X X X X X X X X X X △ </p> | | <p>* Củng cố: - Nhận xét quá trình thực hiện kiểm tra của HS</p> |
| <p>Hoạt động 4: Vận dụng</p> | | |
| <p>a, Mục tiêu: Giáo viên nhận xét, đánh giá kết quả thi, nhận xét và xuống lớp b, Nội dung: HS vận dụng kiến thức đã học và kiểm tra để luyện tập và thi đấu. c, Sản phẩm: HS thực hiện tự tập luyện.</p> | | |

| d, Tổ chức thực hiện: | | |
|---|-------|---|
| - GV điều khiển - GV hướng dẫn cách thực hiện đồng loạt X X X X X X X X X X △ Học sinh tự tập ở nhà và ngoài giờ học | 8-10' | - Hồi tĩnh – thả lỏng - Nội dung vận dụng: + Tự tập và rèn luyện thêm ở nhà để rèn luyện sức khỏe và nâng cao thể chất... |

CHỦ ĐỀ 3: KỸ THUẬT PHÁT BÓNG, ĐẬP BÓNG VÀ CHẶN BÓNG CƠ BẢN **Tiết 37-38 :**

BÀI 1: KỸ THUẬT PHÁT BÓNG THẤP TAY TRƯỚC MẶT

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Nhận biết và thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt.
- Biết điều chỉnh, tự sửa sai và giúp bạn sửa sai khi thực hiện động tác.
- Vận dụng kỹ thuật phát bóng trong các tình huống cụ thể trong thi đấu và tập luyện môn Bóng chuyền.

2. Năng lực

Năng lực chung:

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

Năng lực riêng:

- Thực hiện được kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt.
- Biết điều chỉnh và giúp bạn sửa lỗi sai thông qua quan sát và luyện tập.
- Vận dụng kỹ thuật phát bóng thấp tay trong tập luyện và đấu tập.

3. Phẩm chất

- Trung thực, trách nhiệm, cùng các bạn thực hiện nhiệm vụ học tập theo phân công.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU



1. Đối với giáo viên

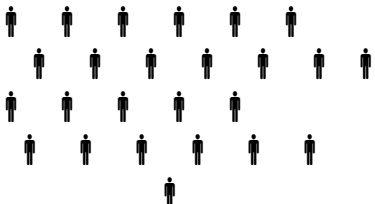


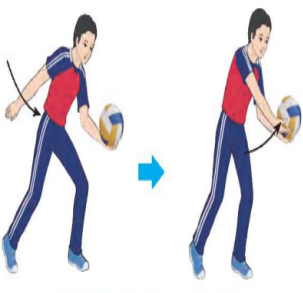
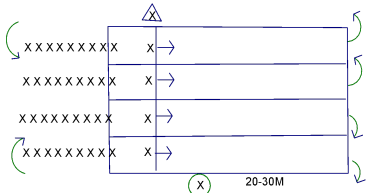
- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyên).
- Sân bóng chuyên, bóng chuyên, rô đụng bóng, còi, cọc nhựa.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

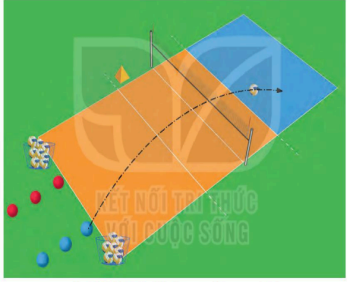
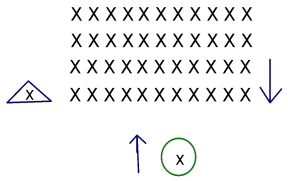
2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyên).
- Đồng phục thể dục, giày tập đúng quy định.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

| Nội dung | LVD | Phương pháp, tổ chức và yêu cầu | |
|---|--------|--|---|
| | | Hoạt động GV | Hoạt động HS |
| <p>1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc...</p> | 10-15' | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  |
| <p>2. Hoạt động hình thành kiến thức</p> <p>- Học mới: Kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt</p>  | 20-25' | - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | <pre> XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX X X </pre> <p style="text-align: center;">↑ (x)</p> |

| | | | |
|--|--------------|--|---|
| | | <p>GV phân tích, làm mẫu từng kỹ thuật động tác chạy đạp sau và cho hs quan sát</p> <p>GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p> <p>- Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.</p> | <p>- HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.</p> <p>- HS nhận nhiệm vụ mới</p>  <p><i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i></p> <p>- HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.</p> <p>- Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác</p> |
| <p>3 Hoạt động tập luyện <i>Tại chỗ mô phỏng động tác</i></p>   <p><u>Bài tập 2:</u> <i>Mô phỏng động tác xúc bóng</i></p>  | <p>35-36</p> | <p>- GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.</p> <p>- Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.</p> <p>- Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.</p> <p>- Sửa sai cho học sinh.</p> | <p>- HS lắng nghe</p> <p>- Tập luyện theo cá nhân</p> <p>- Tập luyện theo cặp đôi</p> <p>- Tập luyện theo nhóm</p>  <p>- Đội hình tập luyện</p> |
| <p>4. Hoạt động vận dụng - Trò chơi: Tranh bóng</p> | <p>5-8'</p> | <p>- GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến</p> | <p>- HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.</p> |

| | | | |
|---|-------------|---|--|
| <p>+ Mục đích: Củng cố kỹ thuật bóng thấp tay trước mặt, p. triển mạnh của nhóm cơ tay.</p> <p>+ Dụng cụ: Bóng, còi, lưới</p> <p>Cách thực hiện: Người chỉ huy chia số người chơi thành 2 – 4 đội bằng nhau, xếp hàng dọc đứng tại vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh, người chơi vị trí đầu hàng lấy bóng trong rổ và thực hiện động tác phát bóng thấp tay trước mặt sao cho bóng qua lưới và rơi vào khu vực quy định, sau đó đến các bạn tiếp theo trong hàng. Đội nào hoàn thành xong trước là đội chiến thắng.</p> | | <p>luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật.</p> <p>- Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn</p> | <p>ĐH chơi trò chơi</p>  <p>Hình 13. Sơ đồ trò chơi Phát bóng vào khu vực quy định</p> |
| <p>5. Hoạt động kết thúc</p> <ul style="list-style-type: none"> - Củng cố bài học. - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp | <p>5-7'</p> | <ul style="list-style-type: none"> - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới - Xuống lớp: Gv hô giải tán. |  <ul style="list-style-type: none"> - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe |

Tiết 39-40 :

BÀI 1: KỸ THUẬT PHÁT BÓNG THẤP TAY TRƯỚC MẶT

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Nhận biết và thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt.
- Biết điều chỉnh, tự sửa sai và giúp bạn sửa sai khi thực hiện động tác.
- Vận dụng kỹ thuật phát bóng trong các tình huống cụ thể trong thi đấu và tập luyện môn Bóng chuyền.

2. Năng lực

- *Năng lực chung:*

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

- **Năng lực riêng:**

- Thực hiện được kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt.
- Biết điều chỉnh và giúp bạn sửa lỗi sai thông qua quan sát và luyện tập.
- Vận dụng kỹ thuật phát bóng thấp tay trong tập luyện và đấu tập.

3. Phẩm chất

- Trung thực, trách nhiệm, cùng các bạn thực hiện nhiệm vụ học tập theo phân công.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU



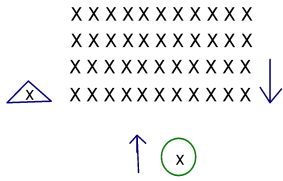
1. Đối với giáo viên

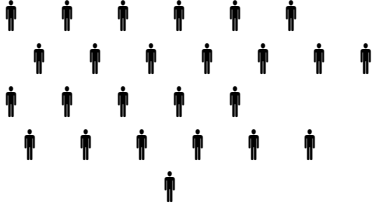



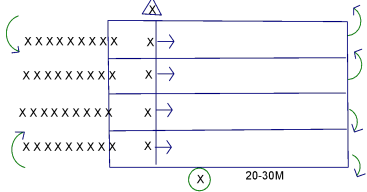
- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).
- Sân bóng chuyền, bóng chuyền, rổ đựng bóng, còi, cọc nhựa.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

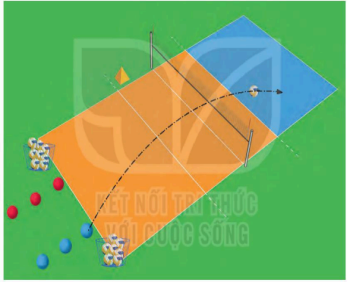
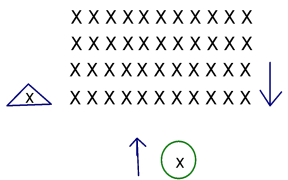
2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).
- Đồng phục thể dục, giày tập đúng quy định.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

| Nội dung | LVD | Phương pháp, tổ chức và yêu cầu | |
|--|--------|--|--|
| | | Hoạt động GV | Hoạt động HS |
| 1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc... | 10-15' | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  |
| 3. Hoạt động hình thành kiến thức - Học mới: Kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt  | 20-25' | - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập |  - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới |

| | | | |
|--|--------------|---|---|
| | | <p>GV phân tích, làm mẫu từng kỹ thuật động tác chạy đập sau và cho hs quan sát</p> <p>GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ. |  <p><i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh. - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác |
| <p>3 Hoạt động tập luyện <i>Tại chỗ mô phỏng động tác</i></p>  <p><i>Hình 4. Thực hiện động tác</i></p>  <p><i>Hình 5. Kết thúc động tác</i></p> <p><i>Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng</i></p>  <p><i>Hình 8. Mô phỏng động tác tiếp xúc bóng</i></p> | <p>35-36</p> | <ul style="list-style-type: none"> - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - Sửa sai cho học sinh. | <ul style="list-style-type: none"> - HS lắng nghe - Tập luyện theo cá nhân - Tập luyện theo cặp đôi - Tập luyện theo nhóm  <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình tập luyện |
| <p>4. Hoạt động vận dụng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trò chơi: Tranh bóng + Mục đích: Củng cố kỹ thuật bóng thấp tay trước mặt, p. triển mạnh của nhóm cơ tay. + Dụng cụ: Bóng, còi, lưới | <p>5-8'</p> | <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. | <ul style="list-style-type: none"> - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. ĐH chơi trò chơi |

| | | | |
|---|-------------|---|---|
| <p>Cách thực hiện: Người chỉ huy chia số người chơi thành 2 – 4 đội bằng nhau, xếp hàng dọc đứng tại vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh, người chơi vị trí đầu hàng lấy bóng trong rổ và thực hiện động tác phát bóng thấp tay trước mặt sao cho bóng qua lưới và rơi vào khu vực quy định, sau đó đến các bạn tiếp theo trong hàng. Đội nào hoàn thành xong trước là đội chiến thắng.</p> | | <p>- Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn</p> |  <p>Hình 13. Sơ đồ trò chơi Phát bóng vào khu vực quy định</p> |
| <p>5. Hoạt động kết thúc</p> <ul style="list-style-type: none"> - Củng cố bài học. - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp | <p>5-7'</p> | <ul style="list-style-type: none"> - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới - Xuống lớp: Gv hô giải tán. |  <ul style="list-style-type: none"> - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe |

Tiết 41-42 :

BÀI 1: KỸ THUẬT PHÁT BÓNG THẤP TAY TRƯỚC MẶT

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Nhận biết và thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt.
- Biết điều chỉnh, tự sửa sai và giúp bạn sửa sai khi thực hiện động tác.
- Vận dụng kỹ thuật phát bóng trong các tình huống cụ thể trong thi đấu và tập luyện môn Bóng chuyền.

2. Năng lực

- **Năng lực chung:**

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm.

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

- **Năng lực riêng:**

- Thực hiện được kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt.
- Biết điều chỉnh và giúp bạn sửa lỗi sai thông qua quan sát và luyện tập.
- Vận dụng kỹ thuật phát bóng thấp tay trong tập luyện và đấu tập.

3. Phẩm chất

- Trung thực, trách nhiệm, cùng các bạn thực hiện nhiệm vụ học tập theo phân công.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU




1. Đối với giáo viên


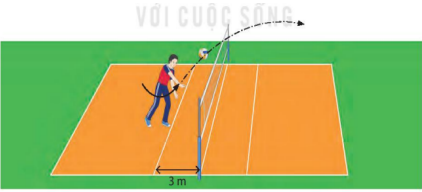

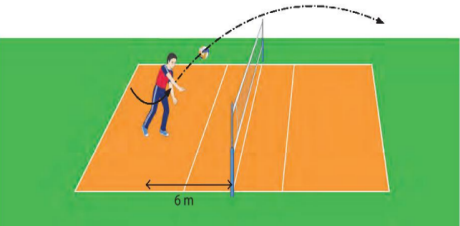
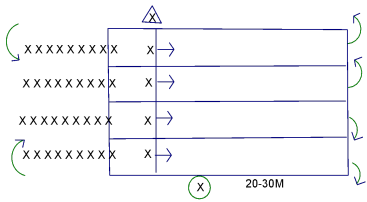
- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).
- Sân bóng chuyền, bóng chuyền, rổ đựng bóng, còi, cọc nhựa.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

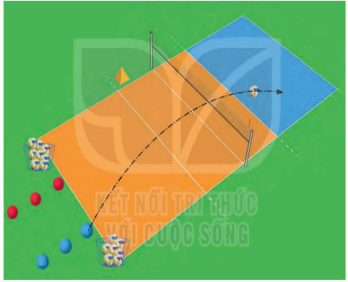
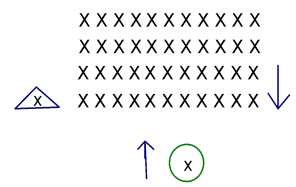
2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).
- Đồng phục thể dục, giày tập đúng quy định.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

| Nội dung | LVD | Phương pháp, tổ chức và yêu cầu | |
|---|-------|---|---|
| | | Hoạt động GV | Hoạt động HS |
| <p>1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc... * Kiểm tra bài cũ:</p> | 10-15 | <p>Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học</p> <p>- GV HD học sinh khởi động.</p> | <p>Đội hình nhận lớp</p> <p>- GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.</p>  |
| <p>4. Hoạt động hình thành kiến thức</p> <p>- Học mới: Kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt</p>  <p>Hình 3. Tư thế chuẩn bị</p> | 20-25 | <p>- Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV</p> <p>- Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập</p> <p>GV phân tích, làm mẫu từng kỹ thuật động tác chạy đạp sau và cho hs quan sát</p> | <p>XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX</p> <p>△ x ↓</p> <p>↑ ⊙</p> <p>- HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.</p> <p>- HS nhận nhiệm vụ mới</p>  |

| | | | |
|--|--------------|--|--|
| | | <p>GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p> <p>- Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.</p> |  <p><i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i></p> <p>- HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.</p> <p>- Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác</p> |
| <p>3 Hoạt động tập luyện: BT : Phát bóng tại vạch 3 m</p>  <p>Hình 10. Phát bóng tại vạch 3m</p>  <p>Hình 5. Kết thúc động tác</p> <p>Bài tập : Phát bóng tại vạch 6 m</p>  <p>Hình 11. Phát bóng tại vạch 6m</p> | <p>35-36</p> | <p>- GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.</p> <p>- Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.</p> <p>- Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.</p> <p>- GV Sửa sai cho học sinh.</p> <p>- Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.</p> <p>- GV Sửa sai cho học sinh.</p> | <p>- HS lắng nghe</p> <p>- Tập luyện theo cá nhân</p> <p>- Tập luyện theo cặp đôi</p> <p>- Tập luyện theo nhóm</p>  <p>- Đội hình tập luyện</p> |
| <p>4. Hoạt động vận dụng</p> <p>- Trò chơi: Tranh bóng</p> <p>+ Mục đích: Củng cố kỹ thuật bóng thấp tay trước mặt, p. triển mạnh của nhóm cơ tay.</p> <p>+ Dụng cụ: Bóng, còi, lưới</p> <p>Cách thực hiện: Người chỉ huy chia số người chơi thành 2 – 4</p> | <p>5-8'</p> | <p>- GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật.</p> <p>- Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi</p> | <p>- HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.</p> <p>ĐH chơi trò chơi</p> |

| | | | |
|--|-------------|---|--|
| <p>đội bằng nhau, xếp hàng dọc đứng tại vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh, người chơi vị trí đầu hàng lấy bóng trong rổ và thực hiện động tác phát bóng thấp tay trước mặt sao cho bóng qua lưới và rơi vào khu vực quy định, sau đó đến các bạn tiếp theo trong hàng. Đội nào hoàn thành xong trước là đội chiến thắng.</p> | | <p>sáng và vui chơi cùng các bạn</p> |  <p>Hình 13. Sơ đồ trò chơi Phát bóng vào khu vực quy định</p> |
| <p>5. Hoạt động kết thúc</p> <ul style="list-style-type: none"> - Củng cố bài học. - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp | <p>5-7'</p> | <ul style="list-style-type: none"> - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới - Xuống lớp: Gv hô giải tán. |  <ul style="list-style-type: none"> - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe |

Tiết 43-44 :

BÀI 1: KỸ THUẬT PHÁT BÓNG THẤP TAY TRƯỚC MẶT

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Nhận biết và thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt.
- Biết điều chỉnh, tự sửa sai và giúp bạn sửa sai khi thực hiện động tác.
- Vận dụng kỹ thuật phát bóng trong các tình huống cụ thể trong thi đấu và tập luyện môn Bóng chuyền.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

- **Năng lực riêng:**

- Thực hiện được kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt.
- Biết điều chỉnh và giúp bạn sửa lỗi sai thông qua quan sát và luyện tập.
- Vận dụng kỹ thuật phát bóng thấp tay trong tập luyện và đấu tập.

3. Phẩm chất

- Trung thực, trách nhiệm, cùng các bạn thực hiện nhiệm vụ học tập theo phân công.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU



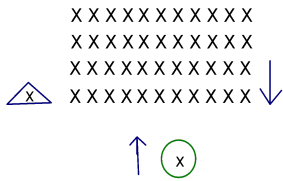
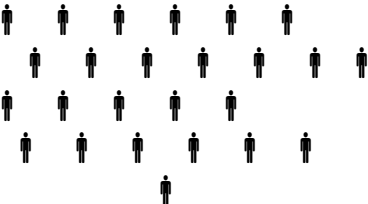
1. Đối với giáo viên

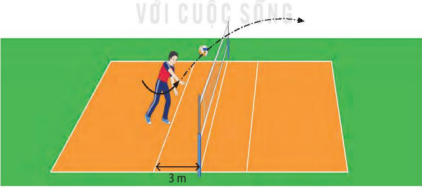

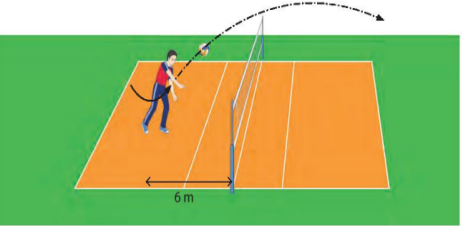
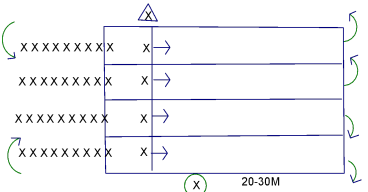
- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).
- Sân bóng chuyền, bóng chuyền, rổ đựng bóng, còi, cọc nhựa.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).
- Đồng phục thể dục, giày tập đúng quy định.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

| Nội dung | LVD | Phương pháp, tổ chức và yêu cầu | |
|---|--------|--|--|
| | | Hoạt động GV | Hoạt động HS |
| <p>1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp <p>+ Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc... <p>* Kiểm tra bài cũ:</p> | 10-15' | <p>Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học</p> <p>- GV HD học sinh khởi động.</p> | <p>Đội hình nhận lớp</p> <p>- GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.</p>  |
| <p>4. Hoạt động hình thành kiến thức</p> <ul style="list-style-type: none"> - Học mới: Kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt  <p>Hình 3. Tư thế chuẩn bị</p> | 20-25' | <ul style="list-style-type: none"> - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập <p>GV phân tích, làm mẫu từng kỹ thuật động tác chạy đạp sau và cho hs quan sát</p> <p>GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p> |  <p>- HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.</p> <p>- HS nhận nhiệm vụ mới</p>  |

| | | | |
|--|---------------|---|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ. | <p><i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh. - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác |
| <p>3 Hoạt động tập luyện: <i>BT : Phát bóng tại vạch 3 m</i></p>  <p>Hình 10. Phát bóng tại vạch 3m</p>  <p>Hình 5. Kết thúc động tác</p> <p>Bài tập : Phát bóng tại vạch 6 m</p>  <p>Hình 11. Phát bóng tại vạch 6m</p> | <p>35-36'</p> | <ul style="list-style-type: none"> - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - GV Sửa sai cho học sinh. <ul style="list-style-type: none"> - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - GV Sửa sai cho học sinh. | <ul style="list-style-type: none"> - HS lắng nghe - Tập luyện theo cá nhân - Tập luyện theo cặp đôi - Tập luyện theo nhóm  <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình tập luyện |
| <p>4. Hoạt động vận dụng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trò chơi: Tranh bóng + Mục đích: Củng cố kỹ thuật bóng thấp tay trước mặt, p. triển mạnh của nhóm cơ tay. + Dụng cụ: Bóng, còi, lưới Cách thực hiện: Người chỉ huy chia số người chơi thành 2 – 4 đội bằng nhau, xếp hàng dọc đứng tại vạch cuối sân. Khi có | <p>5-8'</p> | <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn | <ul style="list-style-type: none"> - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. ĐH chơi trò chơi |

| | | | |
|---|-------------|---|---|
| <p>hiệu lệnh, người chơi vị trí đầu hàng lấy bóng trong rổ và thực hiện động tác phát bóng thấp tay trước mặt sao cho bóng qua lưới và rơi vào khu vực quy định, sau đó đến các bạn tiếp theo trong hàng. Đội nào hoàn thành xong trước là đội chiến thắng.</p> | | | |
| <p>5. Hoạt động kết thúc</p> <ul style="list-style-type: none"> - Củng cố bài học. - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp | <p>5-7'</p> | <ul style="list-style-type: none"> - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới - Xuống lớp: Gv hô giải tán. | <div style="text-align: center;"> <p>XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX</p> <p>△x ↓</p> <p>↑ ⊗</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe |

Tiết 45-46 :

BÀI 1: KỸ THUẬT PHÁT BÓNG THẤP TAY TRƯỚC MẶT

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Nhận biết và thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt.
- Biết điều chỉnh, tự sửa sai và giúp bạn sửa sai khi thực hiện động tác.
- Vận dụng kỹ thuật phát bóng trong các tình huống cụ thể trong thi đấu và tập luyện môn Bóng chuyền.

2. Năng lực

- *Năng lực chung:*

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

- *Năng lực riêng:*

- Thực hiện được kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt.
- Biết điều chỉnh và giúp bạn sửa lỗi sai thông qua quan sát và luyện tập.
- Vận dụng kỹ thuật phát bóng thấp tay trong tập luyện và đấu tập.

3. Phẩm chất

- Trung thực, trách nhiệm, cùng các bạn thực hiện nhiệm vụ học tập theo phân công.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU



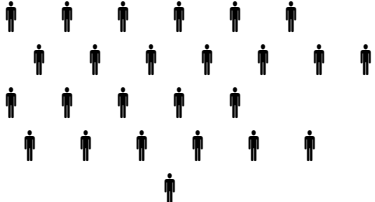
1. Đối với giáo viên

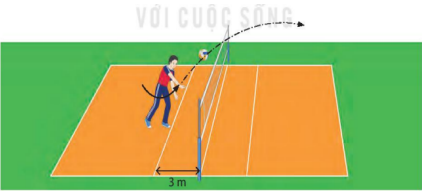

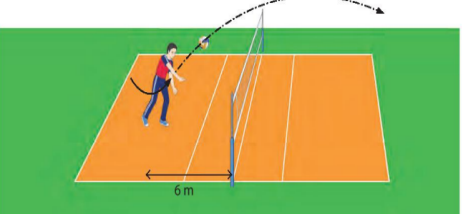
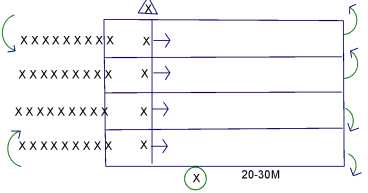
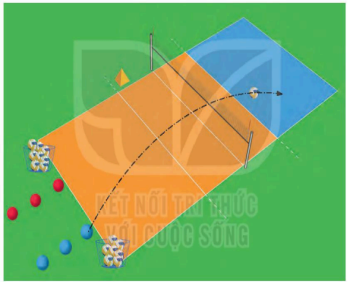
- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).
- Sân bóng chuyền, bóng chuyền, rổ đựng bóng, còi, cọc nhựa.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).
- Đồng phục thể dục, giày tập đúng quy định.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

| Nội dung | LVĐ | Phương pháp, tổ chức | |
|--|-------|---|---|
| | | Hoạt động GV | Hoạt động HS |
| <p>1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc... * Kiểm tra bài cũ:</p> | 10-15 | <p>Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học</p> <p>- GV HD học sinh khởi động.</p> | <p>Đội hình nhận lớp</p> <p>- GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.</p>  |
| <p>4. Hoạt động hình thành kiến thức</p> <p>- Học mới: Kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt</p>  <p><i>Hình 3. Tư thế chuẩn bị</i></p> | 20-25 | <p>- Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV</p> <p>- Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập</p> <p>GV phân tích, làm mẫu từng kỹ thuật động tác chạy đạp sau và cho hs quan sát</p> <p>GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p> | <p>XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX</p> <p>△ x ↓</p> <p>↑ ⊗</p> <p>- HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.</p> <p>- HS nhận nhiệm vụ mới</p>  <p><i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i></p> |

| | | | |
|---|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ. | <ul style="list-style-type: none"> - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh. - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác |
| <p>3 Hoạt động tập luyện: BT4 : Phát bóng tại vạch 3 m</p>  <p>Hình 10. Phát bóng tại vạch 3m</p>  <p>Hình 5. Kết thúc động tác</p> <p>Bài tập 5 : Phát bóng tại vạch 6</p>  <p>Hình 11. Phát bóng tại vạch 6m</p> | <p>35-36</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - GV Sửa sai cho học sinh. <ul style="list-style-type: none"> - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - GV Sửa sai cho học sinh. | <ul style="list-style-type: none"> - HS lắng nghe - Tập luyện theo cá nhân - Tập luyện theo cặp đôi - Tập luyện theo nhóm  <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình tập luyện | |
| <p>4. Hoạt động vận dụng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trò chơi: Tranh bóng + Mục đích: Củng cố kỹ thuật bóng thấp tay trước mặt, p. triển mạnh của nhóm cơ tay. + Dụng cụ: Bóng, còi, lưới Cách thực hiện: Người chỉ huy chia số người chơi thành 2 – 4 đội bằng nhau, xếp hàng dọc đứng tại vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh, người chơi vị trí đầu hàng lấy bóng trong rổ và thực | <p>5-8'</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn | <ul style="list-style-type: none"> - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. ĐH chơi trò chơi  <p>Hình 13. Sơ đồ trò chơi Phát bóng vào khu vực quy định</p> | |

| | | | |
|--|-------------|---|---|
| <p>hiện động tác phát bóng thấp tay trước mặt sao cho bóng qua lưới và rơi vào khu vực quy định, sau đó đến các bạn tiếp theo trong hàng. Đội nào hoàn thành xong trước là đội chiến thắng.</p> | | | |
| <p>5. Hoạt động kết thúc</p> <ul style="list-style-type: none"> - Củng cố bài học. - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp | <p>5-7'</p> | <ul style="list-style-type: none"> - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới - Xuống lớp: Gv hô giải tán. | <div style="text-align: center;"> <p>XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX △ XXXXXXXXXXXX ↓</p> <p>↑ ⊗</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe |

TIẾT 47-48 :

BÀI 2: KỸ THUẬT ĐẬP BÓNG CHÍNH DIỆN THEO PHƯƠNG LẮY ĐÀ

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được kỹ thuật cơ bản đập bóng chính diện theo phương lầy đà
- Vận dụng được kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lầy đà vào tập luyện và đấu tập
- Thể hiện sự yêu thích, tự giác, trung thực ham học hỏi trong hoạt động vận động.

2. Năng lực

- Năng lực chung:
 - Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
 - Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

- Năng lực riêng:
- Thực hiện được kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà
- Có sự phát triển về thể lực chung và năng lực liên kết vận động.

3. Phẩm chất

- Chăm chỉ, ham học hỏi, trung thực, biết giúp đỡ bạn khi tham gia tập luyện và trò chơi vận động, thể hiện sự yêu thích môn Bóng chuyền

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU


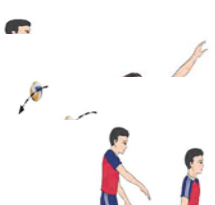
1. Đối với giáo viên

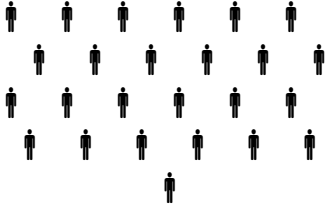


- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (bóng chuyền)
- Sân bóng chuyền, bóng chuyền, rô đưng bóng, còi, cọc nhựa.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện..

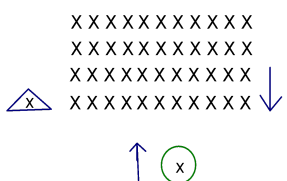
2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (bóng chuyền).
- Giày thể thao, quần áo thể dục.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

| Nội dung | LVD | Phương pháp, tổ chức | |
|---|--------|---|---|
| | | Hoạt động GV | Hoạt động HS |
| 1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc... * Kiểm tra bài cũ: | 10-15' | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  |
| 4. Hoạt động hình thành kiến thức - Kỹ thuật đập bóng theo phương lấy đà  | 20-25' | - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV - Chỉ dẫn HS những sai sót | <pre> XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX X X ↑ ↓ (x) </pre> - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. |

| | | | |
|--|---------------|--|--|
| <p>- Học mới: Kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.</p> | | <p>thường gặp trong khi tập</p> <p>GV phân tích, làm mẫu từng kỹ thuật động tác chạy đập sau và cho hs quan sát GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p> <p>- Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.</p> | <p>- HS nhận nhiệm vụ mới</p>  <p><i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i></p> <p>- HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.</p> <p>- Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác</p> |
| <p>3 Hoạt động tập luyện: Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác</p>  <p><i>Hình 5. Kết thúc động tác</i></p> <p>Bài tập 2: Tại chỗ đập bóng</p>  | <p>35-36'</p> | <p>- GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.</p> <p>- Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.</p> <p>- Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.</p> <p>- GV Sửa sai cho học sinh.</p> <p>- Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.</p> <p>- GV Sửa sai cho học sinh.</p> | <p>- HS lắng nghe</p> <p>- Tập luyện theo cá nhân</p> <p>- Tập luyện theo cặp đôi</p> <p>- Tập luyện theo nhóm</p> <p>- Đội hình tập luyện GV cho HS xếp hàng ngang, khoảng cách một sải tay, tay không thuận cầm bóng đưa cao hơn đầu, tay đánh bóng thực hiện động tác vung tay đập bóng xuống mặt sân trước mặt. Khi thực hiện bài tập, GV nhắc HS không tung bóng lên cao, tiếp xúc bóng bằng cả bàn tay và đập bóng xa cách thân người 3 - 4 m. GV tổ chức cho từng nhóm luân phiên thực hiện bài tập và chú ý quan sát sửa các lỗi sai của HS.</p> |
| <p>4. Hoạt động vận dụng - Trò chơi: Thi đập bóng</p> | <p>5-8'</p> | <p>- GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi.</p> | <p>- HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ.</p> <p>ĐH chơi trò chơi</p> |

| | | | |
|--|------|---|---|
| | | Khen thưởng, kỷ luật. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn | |
| 5. Hoạt động kết thúc - Củng cố bài học. - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp | 5-7' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới - Xuống lớp: Gv hô giải tán. |  <p>- HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe</p> |

TIẾT 49- 50 :

BÀI 2: KỸ THUẬT ĐẬP BÓNG CHÍNH DIỆN THEO PHƯƠNG LẤY ĐÀ

II. MỤC TIÊU

2. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được kỹ thuật cơ bản đập bóng chính diện theo phương lấy đà
- Vận dụng được kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà vào tập luyện và đấu tập
- Thể hiện sự yêu thích, tự giác, trung thực ham học hỏi trong hoạt động vận động.

2. Năng lực

- Năng lực chung:
 - Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
 - Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.
- Năng lực riêng:
 - Thực hiện được kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà
 - Có sự phát triển về thể lực chung và năng lực liên kết vận động.

3. Phẩm chất

- Chăm chỉ, ham học hỏi, trung thực, biết giúp đỡ bạn khi tham gia tập luyện và trò chơi vận động, thể hiện sự yêu thích môn Bóng chuyền

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU



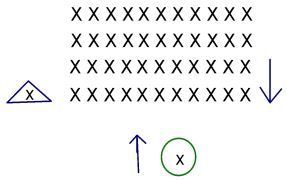
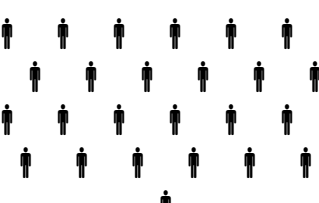

1. Đối với giáo viên



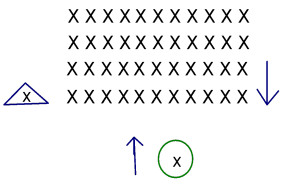
- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (bóng chuyền)
- Sân bóng chuyền, bóng chuyền, rổ đựng bóng, còi, cọc nhựa.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện..

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (bóng chuyền).
- Giày thể thao, quần áo thể dục.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

| Nội dung | LVĐ | Phương pháp, tổ chức | |
|--|--------|---|---|
| | | Hoạt động GV | Hoạt động HS |
| <p>1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc... * Kiểm tra bài cũ:</p> | 10-15' | <p>Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học</p> <p>- GV HD học sinh khởi động.</p> | <p>Đội hình nhận lớp</p> <p>- GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.</p>  |
| <p>4. Hoạt động hình thành kiến thức - Kỹ thuật đập bóng theo phương lấy đà</p>  <p>- Học mới: Kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.</p> <p><small>Hình 19. Kết thúc động tác. Hình 18. Kỹ thuật trên không đập bóng.</small></p> | 20-25' | <p>- Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV</p> <p>- Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập</p> <p>GV phân tích, làm mẫu từng kỹ thuật động tác chạy đập sau và cho hs quan sát GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p> <p>- Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.</p> |  <p>- HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.</p> <p>- HS nhận nhiệm vụ mới</p>  <p><i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i></p> <p>- HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.</p> <p>- Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác</p> |
| <p>3 Hoạt động tập luyện: Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác</p>  | 35-36' | <p>- GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.</p> <p>- Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.</p> | <p>- HS lắng nghe</p> <p>- Tập luyện theo cá nhân</p> <p>- Tập luyện theo cặp đôi</p> <p>- Tập luyện theo nhóm</p> <p>- Đội hình tập luyện GV cho HS xếp hàng ngang, khoảng cách một</p> |

| | | | |
|--|------|--|--|
|  <p>Hình 5. Kết thúc động tác</p> <p>Bài tập 2: Tại chỗ đập bóng</p>  | | <ul style="list-style-type: none"> - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - GV Sửa sai cho học sinh. <ul style="list-style-type: none"> - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - GV Sửa sai cho học sinh. | <p>sải tay, tay không thuận cầm bóng đưa cao hơn đầu, tay đánh bóng thực hiện động tác vung tay đập bóng xuống mặt sân trước mặt. Khi thực hiện bài tập, GV nhắc HS không tung bóng lên cao, tiếp xúc bóng bằng cả bàn tay và đập bóng xa cách thân người 3 - 4 m. GV tổ chức cho từng nhóm luân phiên thực hiện bài tập và chú ý quan sát sửa các lỗi sai của HS.</p> |
| <p>4. Hoạt động vận dụng</p> <p>- Trò chơi: Thi đập bóng</p> | 5-8' | <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn | <ul style="list-style-type: none"> - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. ĐH chơi trò chơi |
| <p>5. Hoạt động kết thúc</p> <ul style="list-style-type: none"> - Củng cố bài học. - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp | 5-7' | <ul style="list-style-type: none"> - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới |  <ul style="list-style-type: none"> - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe |

| | | | |
|--|--|---------------------------------|--|
| | | - Xuống lớp: Gv hồ giải tán. | |
|--|--|---------------------------------|--|

TIẾT 51-52 :

BÀI 2: KỸ THUẬT ĐẬP BÓNG CHÍNH DIỆN THEO PHƯƠNG LẤY ĐÀ

III. MỤC TIÊU

3. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được kỹ thuật cơ bản đập bóng chính diện theo phương lấy đà
- Vận dụng được kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà vào tập luyện và đấu tập
- Thể hiện sự yêu thích, tự giác, trung thực ham học hỏi trong hoạt động vận động.

2. Năng lực

- Năng lực chung:
 - Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
 - Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.
- Năng lực riêng:
 - Thực hiện được kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lầy đà
 - Có sự phát triển về thể lực chung và năng lực liên kết vận động.

3. Phẩm chất

- Chăm chỉ, ham học hỏi, trung thực, biết giúp đỡ bạn khi tham gia tập luyện và trò chơi vận động, thể hiện sự yêu thích môn Bóng chuyền

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU


1. Đối với giáo viên


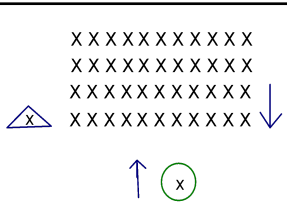
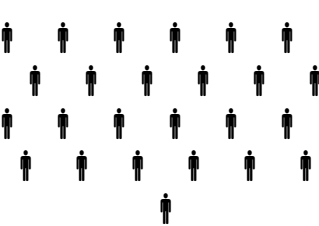

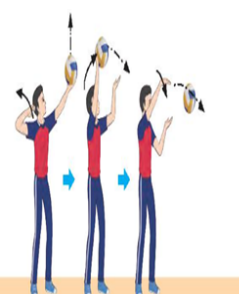
- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (bóng chuyền)
- Sân bóng chuyền, bóng chuyền, rổ đựng bóng, còi, cọc nhựa.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện..

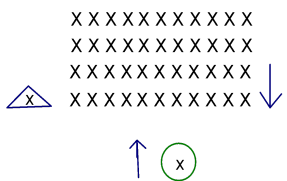
2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (bóng chuyền).
- Giày thể thao, quần áo thể dục.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

| Nội dung | LVĐ | Phương pháp, tổ chức | |
|---|------------|---|---|
| | | Hoạt động GV | Hoạt động HS |
| 1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc... * Kiểm tra bài cũ: | 10-1 5' | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  |

| | | | |
|---|---------------|---|---|
| <p>4. Hoạt động hình thành kiến thức - Kỹ thuật đập bóng theo phương lầy đà</p>  <p>- Học mới: Kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lầy đà.</p> <p><small>Hình 19. Kết thúc động tác. Hình 18. Kỹ thuật trên không đập bóng.</small></p> | <p>20-25'</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập <p>GV phân tích, làm mẫu từng kỹ thuật động tác chạy đập sau và cho hs quan sát GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ. |  <ul style="list-style-type: none"> - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới  <p><i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh. - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác |
| <p>3 Hoạt động tập luyện: Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác</p>  <p><small>Hình 5. Kết thúc động tác</small></p> <p>Bài tập 2: Tại chỗ đập bóng</p>  | <p>35-36'</p> | <ul style="list-style-type: none"> - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - GV Sửa sai cho học sinh. <ul style="list-style-type: none"> - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. | <ul style="list-style-type: none"> - HS lắng nghe - Tập luyện theo cá nhân - Tập luyện theo cặp đôi - Tập luyện theo nhóm <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình tập luyện GV cho HS xếp hàng ngang, khoảng cách một sải tay, tay không thuận cầm bóng đưa cao hơn đầu, tay đánh bóng thực hiện động tác vung tay đập bóng xuống mặt sân trước mặt. Khi thực hiện bài tập, GV nhắc HS không tung bóng lên cao, tiếp xúc bóng bằng cả bàn tay và đập bóng xa cách thân người 3 - 4 m. GV tổ chức cho từng nhóm luân phiên thực |

| | | | |
|--|------|---|--|
| | | - GV Sửa sai cho học sinh. | hiện bài tập và chú ý quan sát sửa các lỗi sai của HS. |
| 4. Hoạt động vận dụng - Trò chơi: Thi đập bóng | 5-8' | - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn | - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. ĐH chơi trò chơi |
| 5. Hoạt động kết thúc - Củng cố bài học. - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp | 5-7' | - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới - Xuống lớp: Gv hô giải tán. |  <p>- HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe</p> |

Tiết 53 -54

KIỂM TRA GIỮA KÌ II **(Kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt)**

I. Mục tiêu:

1. Kiến thức

Học sinh biết và thực hiện đúng kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: **Nội dung kiểm tra:** Kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

2.2. Năng lực đặc thù:

- NL chăm sóc SK: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- NL vận động cơ bản: thực hiện đúng kĩ thuật phát bóng thấp tay trước mặt.


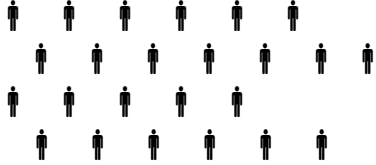
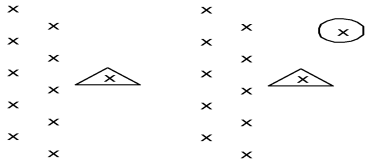

3. Về phẩm chất:

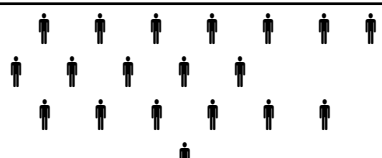
- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Tích cực tham gia và có trách nhiệm trong giờ kiểm tra.

II. Thiết bị dạy học và học liệu

- + Giáo viên chuẩn bị: sổ điểm, trang phục thể thao.
- + Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao, quả bóng chuyên.

III. Tiến trình dạy học(kiểm tra)

| Nội dung | LVĐ | Phương pháp, tổ chức và yêu cầu | |
|--|--------------------------------------|---|---|
| | | Hoạt động GV | Hoạt động HS |
| 1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc... - khởi động chuyên môn. | 10' 2 x 8N | GV nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ kiểm tra. - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  |
| 2. Hoạt động kiểm tra: Kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt) | 15-20' | GV giới thiệu về nội dung kiểm tra - Kiểm tra làm nhiều đợt, mỗi đợt 3-4 học sinh - GV theo dõi để đánh giá - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập | GV quan sát sửa sai cho từng hs.  - Mỗi hs được quyền tham gia kiểm tra 1 lần trường hợp đặc biệt cho kiểm tra lần 2  |
| 3 Hoạt động (HD kiểm tra đánh giá) | 40-45' | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập kiểm tra Tiêu chí đánh giá: | - HS lắng nghe - Tập luyện theo cá nhân - Tập luyện theo cặp đôi - Tập luyện theo nhóm  |

| | | | |
|---|-----------|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Điểm: 0-4 không phát được bóng - Điểm: 5-10 phát bóng đúng kỹ thuật (phát bóng thấp tay trước mặt). số lượng phát bóng: mỗi học sinh phát 5 quả <p>Cách xếp loại :</p> <p>Loại Đạt(Đ) : Từ 5 điểm trở lên.</p> <p>Loại Chưa Đạt(CĐ) : Từ 0 điểm đến dưới 5 điểm.</p> |  <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình tập luyện - HS thực hiện kiểm tra theo đội hình trên. |
| <p>4. Hoạt động vận dụng</p> <p>Luyện tập hàng ngày ở nhà</p> | 5' | <ul style="list-style-type: none"> - Nhận xét kết quả kiểm tra xếp loại và dặn dò HS bài tập về nhà: - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng . | <ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng. - Thảo luận, trả lời câu hỏi của Gv. Đội hình tập luyện theo nhóm - Cán sự hướng dẫn lớp hướng dẫn luyện tập. |
| <p>5. Hoạt động kết thúc.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp | 8-10 phút | <ul style="list-style-type: none"> - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK .xuống lớp:Gv hô giải tán. | <ul style="list-style-type: none"> - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe |

TIẾT 55-56 :

BÀI 2: KỸ THUẬT ĐẬP BÓNG CHÍNH DIỆN THEO PHƯƠNG LẤY ĐÀ

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được kỹ thuật cơ bản đập bóng chính diện theo phương lấy đà
- Vận dụng được kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà vào tập luyện và đấu tập
- Thể hiện sự yêu thích, tự giác, trung thực ham học hỏi trong hoạt động vận động.

2. Năng lực

- Năng lực chung:
 - Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
 - Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.
- Năng lực riêng:
 - Thực hiện được kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà
 - Có sự phát triển về thể lực chung và năng lực liên kết vận động.

3. Phẩm chất

- Chăm chỉ, ham học hỏi, trung thực, biết giúp đỡ bạn khi tham gia tập luyện và trò chơi vận động, thể hiện sự yêu thích môn Bóng chuyền

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU



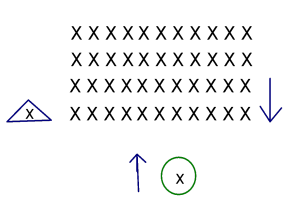
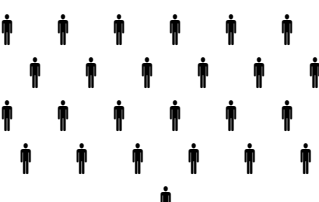
1. Đối với giáo viên


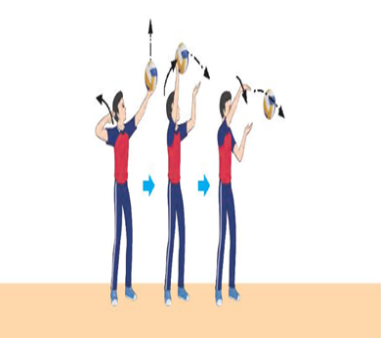
- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (bóng chuyền)
- Sân bóng chuyền, bóng chuyền, rổ đựng bóng, còi, cọc nhựa.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện..

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (bóng chuyền).
- Giày thể thao, quần áo thể dục.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

| Nội dung | LVĐ | Phương pháp, tổ chức | |
|---|--------|---|--|
| | | Hoạt động GV | Hoạt động HS |
| <p>1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc... * Kiểm tra bài cũ:</p> | 10-15' | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  |
| <p>4. Hoạt động hình thành kiến thức - Kỹ thuật đập bóng theo phương lấy đà</p>  <p>- Học mới: Kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.</p> <p><small>Hình 19. Kết thúc động tác. Hình 18. Kỹ thuật trên không đập bóng.</small></p> | 20-25' | - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập GV phân tích, làm mẫu từng kỹ thuật động tác chạy đập sau và cho hs quan sát GV quan sát sửa sai cho từng hs. |  - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới  <i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i> |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ. | <ul style="list-style-type: none"> - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh. - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác |
| <p>3 Hoạt động tập luyện: Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng động tác</p>  <p><i>Hình 5. Kết thúc động tác</i></p> <p>Bài tập 2: Tại chỗ đập bóng</p>  | <p>35-36'</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - GV Sửa sai cho học sinh. <ul style="list-style-type: none"> - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - GV Sửa sai cho học sinh. | <ul style="list-style-type: none"> - HS lắng nghe - Tập luyện theo cá nhân - Tập luyện theo cặp đôi - Tập luyện theo nhóm <ul style="list-style-type: none"> - Đội hình tập luyện GV cho HS xếp hàng ngang, khoảng cách một sải tay, tay không thuận cầm bóng đưa cao hơn đầu, tay đánh bóng thực hiện động tác vung tay đập bóng xuống mặt sân trước mặt. Khi thực hiện bài tập, GV nhắc HS không tung bóng lên cao, tiếp xúc bóng bằng cả bàn tay và đập bóng xa cách thân người 3 - 4 m. GV tổ chức cho từng nhóm luân phiên thực hiện bài tập và chú ý quan sát sửa các lỗi sai của HS. | |
| <p>4. Hoạt động vận dụng - Trò chơi: Thi đập bóng</p> | <p>5-8'</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn | <ul style="list-style-type: none"> - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. ĐH chơi trò chơi | |

| | | | |
|--|-------------|---|---|
| <p>5. Hoạt động kết thúc</p> <ul style="list-style-type: none"> - Củng cố bài học. - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp | <p>5-7'</p> | <ul style="list-style-type: none"> - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới - Xuống lớp: Gv hô giải tán. | <div style="text-align: center;"> <p>xxxxxxxxxxxx</p> <p>xxxxxxxxxxxx</p> <p>xxxxxxxxxxxx</p> <p>xxxxxxxxxxxx</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> △ x ↓ </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> ↑ ⊗ </div> <ul style="list-style-type: none"> - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe |
|--|-------------|---|---|

TIẾT 57-58 :

BÀI 2: KỸ THUẬT ĐẬP BÓNG CHÍNH DIỆN THEO PHƯƠNG LẤY ĐÀ

I.MỤC TIÊU

II. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được kỹ thuật cơ bản đập bóng chính diện theo phương lấy đà
- Vận dụng được kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà vào tập luyện và đấu tập
- Thể hiện sự yêu thích, tự giác, trung thực ham học hỏi trong hoạt động vận động.

2. Năng lực

- Năng lực chung:
 - Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
 - Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.
- Năng lực riêng:
 - Thực hiện được kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà
 - Có sự phát triển về thể lực chung và năng lực liên kết vận động.

3. Phẩm chất

- Chăm chỉ, ham học hỏi, trung thực, biết giúp đỡ bạn khi tham gia tập luyện và trò chơi vận động, thể hiện sự yêu thích môn Bóng chuyền

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU



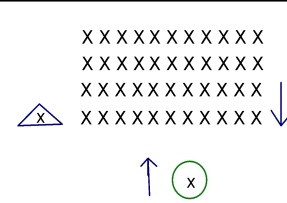
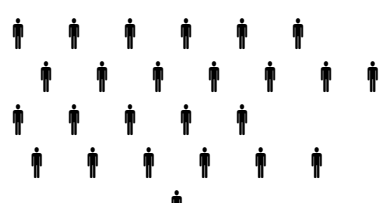
1. Đối với giáo viên


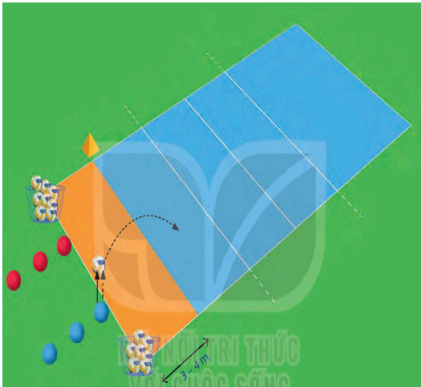
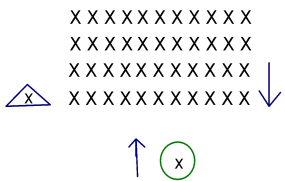
- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (bóng chuyền)
- Sân bóng chuyền, bóng chuyền, rổ đựng bóng, còi, cọc nhựa.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện..

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (bóng chuyền).
- Giày thể thao, quần áo thể dục.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

| Nội dung | LVĐ | Phương pháp, tổ chức | |
|--|--------|--|--|
| | | Hoạt động GV | Hoạt động HS |
| 1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc... * Kiểm tra bài cũ: | 10-15' | GV nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  |
| 4. Hoạt động hình thành kiến thức - Kỹ thuật đập bóng theo phương lấy đà  <small>Hình 19. Kết thúc động tác. Hình 18. Kỹ thuật trên không đập bóng.</small> | 20-25' | - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập GV phân tích, làm mẫu từng kỹ thuật động tác chạy đập sau và cho hs quan sát GV quan sát sửa sai cho từng hs. - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ. |  - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới  Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh. - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác |
| 3 Hoạt động tập luyện: Bài tập 11: Đập bóng 3 bước đà Người tập chạy 3 bước đà giậm nhảy và đập bóng trên lưới. Bóng được tung cao hơn lưới khoảng 1m bởi bạn cùng tập đứng gần giữa lưới cùng bên sân với người tập | 35-36' | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm. | - HS lắng nghe - Tập luyện theo cá nhân - Tập luyện theo cặp đôi - Tập luyện theo nhóm - Đội hình tập luyện GV cho HS xếp hàng ngang, khoảng cách một sải tay, tay không thuận cầm |

| | | | |
|--|-------------|---|--|
|  <p>Hình 30. Đập bóng 3 bước đã</p> | | <ul style="list-style-type: none"> - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - GV Sửa sai cho học sinh. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - GV Sửa sai cho học sinh. | <p>bóng đưa cao hơn đầu, tay đánh bóng thực hiện động tác vung tay đập bóng xuống mặt sân trước mặt. Khi thực hiện bài tập, GV nhắc HS không tung bóng lên cao, tiếp xúc bóng bằng cả bàn tay và đập bóng xa cách thân người 3 - 4 m.</p> |
| <p>4. Hoạt động vận dụng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trò chơi: Thi đập bóng + Cách thực hiện: Người chỉ huy chia số người chơi thành 2 - 4 đội số lượng đều nhau, xếp hàng dọc đứng sau vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh, người chơi đầu hàng mỗi đội lấy bóng ở giỏ và thực hiện động tác đập bóng tại chỗ sao cho bóng rơi vào khu vực quy định đặt cách đó 3 - 4 m. Người đầu hàng thực hiện xong thì bạn tiếp theo mới được thực hiện. | <p>5-8'</p> | <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn | <ul style="list-style-type: none"> - HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. ĐH chơi trò chơi  <p>Hình 31. Sơ đồ trò chơi Thi đập bóng</p> |
| <p>5. Hoạt động kết thúc</p> <ul style="list-style-type: none"> - Củng cố bài học. - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp | <p>5-7'</p> | <ul style="list-style-type: none"> - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới - Xuống lớp: |  <ul style="list-style-type: none"> - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe |

TIẾT 59-60 :

BÀI 3 : KỸ THUẬT CHẶN BÓNG

I. MỤC TIÊU

Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được các giai đoạn kĩ thuật cơ bản chắn bóng của môn Bóng chuyền.
- Vận dụng được kĩ thuật chắn bóng vào tập luyện và đấu tập. Vận dụng linh hoạt kĩ thuật chắn bóng ở những tình huống cụ thể trong tập luyện và thi đấu.
- Thể hiện sự yêu thích, tự giác, trung thực ham học hỏi trong hoạt động vận động.

2. Năng lực

- Năng lực chung:
 - Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
 - Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.
- Năng lực riêng:
 - Thực hiện được kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà
 - Có sự phát triển về thể lực chung và năng lực liên kết vận động.

3. Phẩm chất

- Chăm chỉ, ham học hỏi, trung thực, biết giúp đỡ bạn khi tham gia tập luyện và trò chơi vận động, thể hiện sự yêu thích môn Bóng chuyền

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên



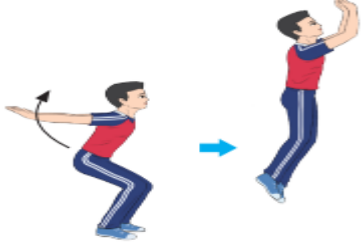
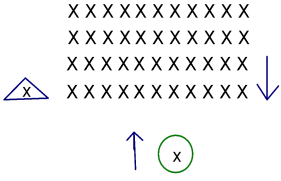
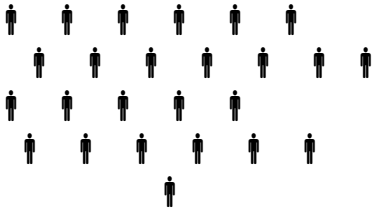
- kế hoạch bài dạy, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (bóng chuyền)
- Sân bóng chuyền, bóng chuyền, rổ đựng bóng, còi, cọc nhựa.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện..

2. Đối với học sinh

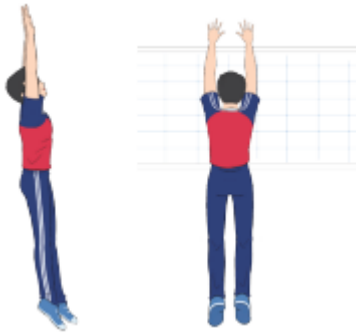
- SGK Giáo dục thể chất 10 (bóng chuyền).
- Giày thể thao, quần áo thể dục.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

| Nội dung | LVĐ | Phương pháp, tổ chức | |
|----------|-----|----------------------|--------------|
| | | Hoạt động GV | Hoạt động HS |

| | | | |
|---|--------------------|---|---|
| <p>1.Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc... * Kiểm tra bài cũ:</p> | <p>10-1 5'</p> | <p>Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học</p> <p>- GV HD học sinh khởi động.</p> | <p>Đội hình nhận lớp</p> <p>- GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.</p>  |
| <p>2.Hoạt động hình thành kiến thức TTCB: (Tư thế chuẩn bị)</p> <p>Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, hai tay co tự nhiên trước ngực, mắt quan sát để phán đoán vị trí và thời điểm bật nhảy cho phù hợp. Vị trí đứng của người chắn bóng cách lưới khoảng 20 – 30 cm.</p>  <p>Bật nhảy: Khuỵu gối hạ thấp người, hai tay đưa xuống dưới – ra sau, thân người hơi gập về trước. Sau đó lăng nhanh hai tay theo hướng từ sau xuống dưới và lên cao, đồng thời chân đạp mạnh xuống mặt sân duỗi các khớp từ dưới lên để bật nhảy, hai tay vươn cao trên lưới.</p>  <p>Chắn bóng: Khi nhảy chắn bóng, hai bàn tay hơi úp chéo sang sân đối phương. Các ngón tay xò đều, khoảng cách giữa hai bàn tay nhỏ hơn đường kính của bóng, hóp bụng, chân hơi lăng về trước để tạo lực cho</p> | <p>20-2 5'</p> | <p>- Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV</p> <p>- Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập</p> <p>GV phân tích, làm mẫu từng kỹ thuật động tác chạy đạp sau và cho hs quan sát GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p> <p>- Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.</p> |  <p>- HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.</p> <p>- HS nhận nhiệm vụ mới</p>  <p><i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i></p> <p>- HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.</p> <p>- Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác</p> |

tay đẩy bóng xuống, gập cổ tay để bóng bật lại sân đối phương.

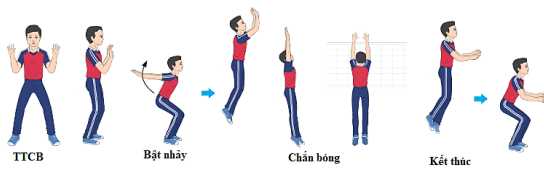


Kết thúc:

Khi chắn bóng xong, hai tay thu về nhanh và hai cánh tay ép sát sườn, rơi xuống mặt sân bằng nửa trước bàn chân và khuỷu gối để giảm chấn động. Sau đó trở về tư thế chuẩn bị tiếp tục thực hiện nhiệm vụ tiếp theo.



**3.Hoạt động tập luyện:
*Tại chỗ mô phỏng động tác chắn bóng**

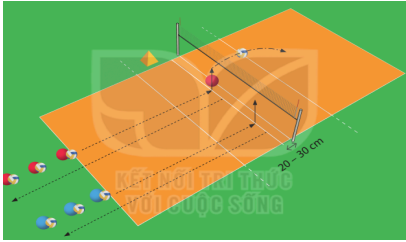
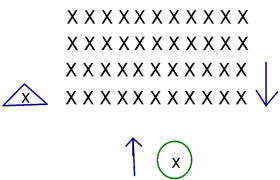


Tại chỗ mô phỏng động tác chắn bóng trên lưới.

35-36'

- GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.
- Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.
- Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.
- GV Sửa sai cho học sinh.
- Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện.
- GV Sửa sai cho học sinh.

- HS lắng nghe
- Tập luyện theo cá nhân
- Tập luyện theo cặp đôi
- Tập luyện theo nhóm
- Đội hình tập luyện GV cho HS xếp hàng ngang, khoảng cách một sải tay, Khi thực hiện bài tập, GV nhắc HS về hình tay(các ngón tay xòe đều, khoảng cách giữa hai bàn tay nhỏ hơn đường kính của bóng, hs bật cao tiếp xúc đất ở vị trí ban đầu)

| | | | |
|--|-------------|--|--|
| <p>4. Hoạt động vận dụng - Trò chơi: Ném bóng trên lưới Người chỉ huy chia số người chơi thành 2 đội, xếp thành 2 hàng dọc đứng tại vạch cuối sân, mỗi bạn cầm 1 quả bóng. Khi có hiệu lệnh, người chơi đầu hàng cầm bóng bằng hai tay chạy nhanh tới vị trí quy định (cách lưới 20 – 30 cm) bật nhảy đồng thời đưa hai tay lên cao và ném bóng qua lưới vào sân đối diện. Đội nào hoàn thành trong thời gian sớm nhất và có số bóng qua lưới nhiều hơn là đội chiến thắng</p> | <p>5-8'</p> | <p>- GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn</p> | <p>- HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. ĐH chơi trò chơi</p>  |
| <p>5. Hoạt động kết thúc - Củng cố bài học. - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp</p> | <p>5-7'</p> | <p>- GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới - Xuống lớp:</p> |  <p>- HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe</p> |

TIẾT 61-62 :

BÀI 3 : KỸ THUẬT CHẤN BÓNG

I. MỤC TIÊU
Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật cơ bản chắn bóng của môn Bóng chuyên.
- Vận dụng được kỹ thuật chắn bóng vào tập luyện và đấu tập. Vận dụng linh hoạt kỹ thuật chắn bóng ở những tình huống cụ thể trong tập luyện và thi đấu.
- Thể hiện sự yêu thích, tự giác, trung thực ham học hỏi trong hoạt động vận động.

2. Năng lực

- Năng lực chung:
 - Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
 - Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.
- Năng lực riêng:
 - Thực hiện được kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà
 - Có sự phát triển về thể lực chung và năng lực liên kết vận động.

3. Phẩm chất

- Chăm chỉ, ham học hỏi, trung thực, biết giúp đỡ bạn khi tham gia tập luyện và trò chơi vận động, thể hiện sự yêu thích môn Bóng chuyên

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên



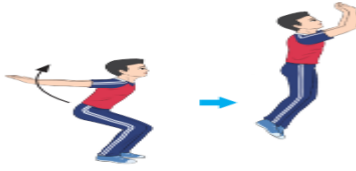

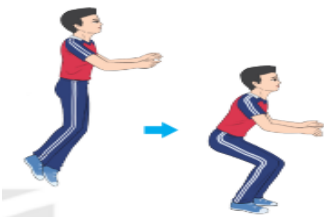
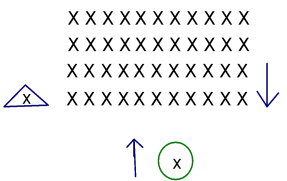
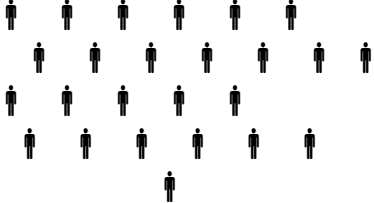
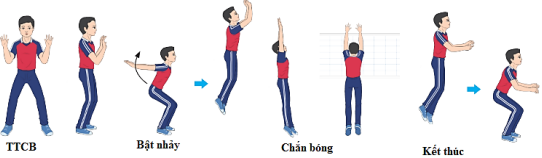
- kế hoạch bài dạy, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (bóng chuyên)
- Sân bóng chuyên, bóng chuyên, rổ đựng bóng, còi, cọc nhựa.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện..

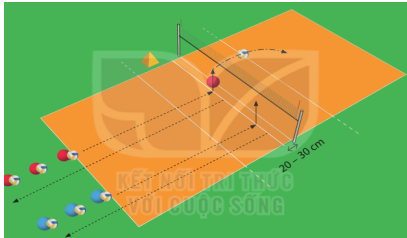
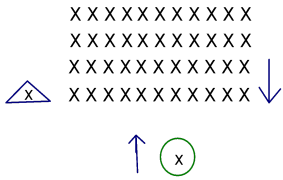
2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (bóng chuyên).
- Giày thể thao, quần áo thể dục.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

| Nội dung | LVĐ | Phương pháp, tổ chức | |
|----------|-----|----------------------|--------------|
| | | Hoạt động GV | Hoạt động HS |

| | | | |
|--|---------------|---|---|
| <p>1.Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc... * Kiểm tra bài cũ:</p> | <p>10-15'</p> | <p>Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học</p> <p>- GV HD học sinh khởi động.</p> | <p>Đội hình nhận lớp</p> <p>- GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.</p>  |
| <p>2.Hoạt động hình thành kiến thức TTCB: (Tư thế chuẩn bị)</p>  <p>Bật nhảy:</p>  <p>Chấn bóng:</p>  <p>Kết thúc:</p>  | <p>20-25'</p> | <p>- Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV</p> <p>- Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập</p> <p>GV phân tích, làm mẫu từng kỹ thuật động tác chạy đập sau và cho hs quan sát GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p> <p>- Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.</p> |  <p>- HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.</p> <p>- HS nhận nhiệm vụ mới</p>  <p><i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i></p> <p>- HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.</p> <p>- Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác</p> |
| <p>3.Hoạt động tập luyện: * Ôn Tại chỗ mô phỏng động tác chấn bóng</p>  | <p>35-36'</p> | <p>- GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.</p> <p>- Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.</p> | <p>- HS lắng nghe</p> <p>- Tập luyện theo cá nhân</p> <p>- Tập luyện theo cặp đôi</p> <p>- Tập luyện theo nhóm</p> <p>- Đội hình tập luyện GV cho HS xếp hàng ngang, khoảng cách một sải tay, Khi thực hiện bài</p> |

| | | | |
|--|-------------|---|--|
| <p>Ôn tập tại chỗ mô phỏng động tác chắn bóng trên lưới. *Tập Di chuyển ngang chắn bóng: - Di chuyển ngang chắn bóng: - Di chuyển ngang chắn bóng trên lưới</p> | | <ul style="list-style-type: none"> - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - GV Sửa sai cho học sinh. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - GV Sửa sai cho học sinh. | <p>tập, GV nhắc HS về hình tay(các ngón tay xòe đều, khoảng cách giữa hai bàn tay nhỏ hơn đường kính của bóng, hs bật cao tiếp xúc đất ở vị trí ban đầu)</p> |
| <p>4. Hoạt động vận dụng - Trò chơi: Ném bóng trên lưới Người chỉ huy chia số người chơi thành 2 đội, xếp thành 2 hàng dọc đứng tại vạch cuối sân, mỗi bạn cầm 1 quả bóng. Khi có hiệu lệnh, người chơi đầu hàng cầm bóng bằng hai tay chạy nhanh tới vị trí quy định (cách lưới 20 – 30 cm) bật nhảy đồng thời đưa hai tay lên cao và ném bóng qua lưới vào sân đối diện. Đội nào hoàn thành trong thời gian sớm nhất và có số bóng qua lưới nhiều hơn là đội chiến thắng</p> | <p>5-8'</p> | <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn | <p>- HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. ĐH chơi trò chơi</p>  |
| <p>5. Hoạt động kết thúc - Củng cố bài học. - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp</p> | <p>5-7'</p> | <ul style="list-style-type: none"> - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới - Xuống lớp: |  <ul style="list-style-type: none"> - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe |

TIẾT 63-64 :

BÀI 3 : KỸ THUẬT CHẮN BÓNG

I. MỤC TIÊU

Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật cơ bản chắn bóng của môn Bóng chuyền.
- Vận dụng được kỹ thuật chắn bóng vào tập luyện và đấu tập. Vận dụng linh hoạt kỹ thuật chắn bóng ở những tình huống cụ thể trong tập luyện và thi đấu.
- Thể hiện sự yêu thích, tự giác, trung thực ham học hỏi trong hoạt động vận động.

2. Năng lực

- Năng lực chung:
 - Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
 - Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.
- Năng lực riêng:
 - Thực hiện được kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà
 - Có sự phát triển về thể lực chung và năng lực liên kết vận động.

3. Phẩm chất

- Chăm chỉ, ham học hỏi, trung thực, biết giúp đỡ bạn khi tham gia tập luyện và trò chơi vận động, thể hiện sự yêu thích môn Bóng chuyền

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên



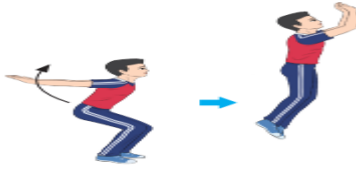

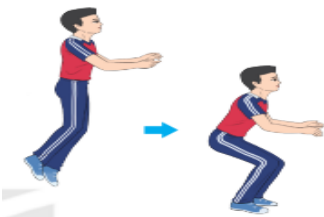
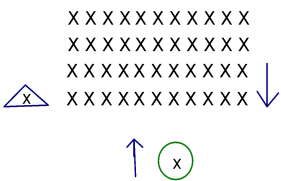
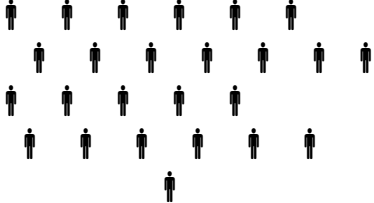
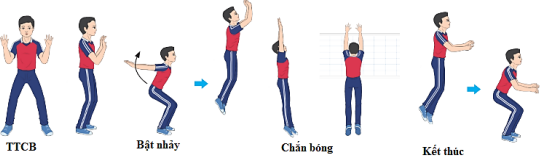
- kế hoạch bài dạy, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (bóng chuyền)
- Sân bóng chuyền, bóng chuyền, rô đưng bóng, còi, cọc nhựa.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện..

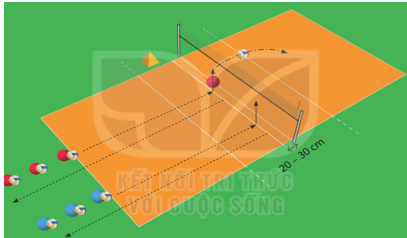
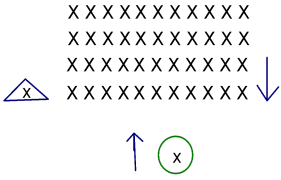
2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (bóng chuyền).
- Giày thể thao, quần áo thể dục.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

| Nội dung | LVĐ | Phương pháp, tổ chức | |
|----------|-----|----------------------|--------------|
| | | Hoạt động GV | Hoạt động HS |

| | | | |
|--|---------------|---|---|
| <p>1.Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc... * Kiểm tra bài cũ:</p> | <p>10-15'</p> | <p>Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học</p> <p>- GV HD học sinh khởi động.</p> | <p>Đội hình nhận lớp</p> <p>- GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.</p>  |
| <p>2.Hoạt động hình thành kiến thức TTCB: (Tư thế chuẩn bị)</p>  <p>Bật nhảy:</p>  <p>Chấn bóng:</p>  <p>Kết thúc:</p>  | <p>20-25'</p> | <p>- Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV</p> <p>- Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập</p> <p>GV phân tích, làm mẫu từng kỹ thuật động tác chạy đập sau và cho hs quan sát GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p> <p>- Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.</p> |  <p>- HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.</p> <p>- HS nhận nhiệm vụ mới</p>  <p><i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i></p> <p>- HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.</p> <p>- Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác</p> |
| <p>3.Hoạt động tập luyện: * Ôn Tại chỗ mô phỏng động tác chấn bóng</p>  | <p>35-36'</p> | <p>- GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.</p> <p>- Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.</p> | <p>- HS lắng nghe</p> <p>- Tập luyện theo cá nhân</p> <p>- Tập luyện theo cặp đôi</p> <p>- Tập luyện theo nhóm</p> <p>- Đội hình tập luyện GV cho HS xếp hàng ngang, khoảng cách một sải tay, Khi thực hiện bài</p> |

| | | | |
|--|-------------|---|--|
| <p>Ôn tập tại chỗ mô phỏng động tác chắn bóng trên lưới. *Tập Di chuyển ngang chắn bóng: - Di chuyển ngang chắn bóng: - Di chuyển ngang chắn bóng trên lưới</p> | | <ul style="list-style-type: none"> - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - GV Sửa sai cho học sinh. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - GV Sửa sai cho học sinh. | <p>tập, GV nhắc HS về hình tay(các ngón tay xòe đều, khoảng cách giữa hai bàn tay nhỏ hơn đường kính của bóng, hs bật cao tiếp xúc đất ở vị trí ban đầu)</p> |
| <p>4. Hoạt động vận dụng - Trò chơi: Ném bóng trên lưới Người chỉ huy chia số người chơi thành 2 đội, xếp thành 2 hàng dọc đứng tại vạch cuối sân, mỗi bạn cầm 1 quả bóng. Khi có hiệu lệnh, người chơi đầu hàng cầm bóng bằng hai tay chạy nhanh tới vị trí quy định (cách lưới 20 – 30 cm) bật nhảy đồng thời đưa hai tay lên cao và ném bóng qua lưới vào sân đối diện. Đội nào hoàn thành trong thời gian sớm nhất và có số bóng qua lưới nhiều hơn là đội chiến thắng</p> | <p>5-8'</p> | <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn | <p>- HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. ĐH chơi trò chơi</p>  |
| <p>5. Hoạt động kết thúc - Củng cố bài học. - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp</p> | <p>5-7'</p> | <ul style="list-style-type: none"> - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới - Xuống lớp: |  <ul style="list-style-type: none"> - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe |

TIẾT 65-66 :

BÀI 3 : KỸ THUẬT CHẮN BÓNG

I. MỤC TIÊU

Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật cơ bản chắn bóng của môn Bóng chuyền.
- Vận dụng được kỹ thuật chắn bóng vào tập luyện và đấu tập. Vận dụng linh hoạt kỹ thuật chắn bóng ở những tình huống cụ thể trong tập luyện và thi đấu.
- Thể hiện sự yêu thích, tự giác, trung thực ham học hỏi trong hoạt động vận động.

2. Năng lực

- Năng lực chung:
 - Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
 - Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.
- Năng lực riêng:
 - Thực hiện được kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà
 - Có sự phát triển về thể lực chung và năng lực liên kết vận động.

3. Phẩm chất

- Chăm chỉ, ham học hỏi, trung thực, biết giúp đỡ bạn khi tham gia tập luyện và trò chơi vận động, thể hiện sự yêu thích môn Bóng chuyền

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên





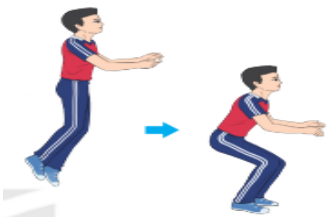
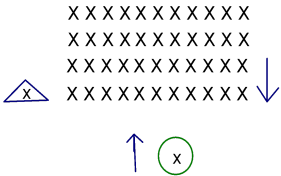
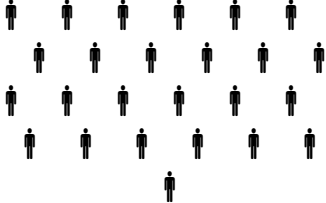
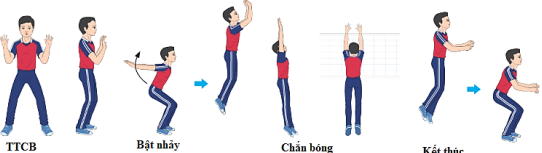
- kế hoạch bài dạy, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (bóng chuyền)
- Sân bóng chuyền, bóng chuyền, rô đũa bóng, còi, cọc nhựa.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện..

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (bóng chuyền).
- Giày thể thao, quần áo thể dục.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

| Nội dung | LVĐ | Phương pháp, tổ chức | |
|----------|-----|----------------------|--------------|
| | | Hoạt động GV | Hoạt động HS |

| | | | |
|--|---------------|---|---|
| <p>1.Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc... * Kiểm tra bài cũ:</p> | <p>10-15'</p> | <p>Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học</p> <p>- GV HD học sinh khởi động.</p> | <p>Đội hình nhận lớp</p> <p>- GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.</p>  |
| <p>2.Hoạt động hình thành kiến thức TTCB: (Tư thế chuẩn bị)</p>  <p>Bật nhảy:</p>  <p>Chấn bóng:</p>  <p>Kết thúc:</p>  | <p>20-25'</p> | <p>- Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV</p> <p>- Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập</p> <p>GV phân tích, làm mẫu từng kỹ thuật động tác chạy đập sau và cho hs quan sát GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p> <p>- Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.</p> |  <p>- HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.</p> <p>- HS nhận nhiệm vụ mới</p>  <p><i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i></p> <p>- HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.</p> <p>- Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác</p> |
| <p>3.Hoạt động tập luyện: * Tại chỗ mô phỏng động tác chấn bóng</p>  | <p>35-36'</p> | <p>- GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.</p> <p>- Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.</p> | <p>- HS lắng nghe</p> <p>- Tập luyện theo cá nhân</p> <p>- Tập luyện theo cặp đôi</p> <p>- Tập luyện theo nhóm</p> <p>- Đội hình tập luyện GV cho HS xếp hàng ngang, khoảng cách một sải tay, Khi thực hiện bài</p> |

| | | |
|--|---|--|
| <p>* Chấn bóng- chạm tay trên lưới</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - GV Sửa sai cho học sinh. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - GV Sửa sai cho học sinh. | <p>tập, GV nhắc HS về hình tay(các ngón tay xòe đều, khoảng cách giữa hai bàn tay nhỏ hơn đường kính của bóng, hs bật cao tiếp xúc đất ở vị trí ban đầu)</p> |
| <p>4. Hoạt động vận dụng - Trò chơi: Ném bóng trên lưới Người chỉ huy chia số người chơi thành 2 đội, xếp thành 2 hàng dọc đứng tại vạch cuối sân, mỗi bạn cầm 1 quả bóng. Khi có hiệu lệnh, người chơi đầu hàng cầm bóng bằng hai tay chạy nhanh tới vị trí quy định (cách lưới 20 – 30 cm) bật nhảy đồng thời đưa hai tay lên cao và ném bóng qua lưới vào sân đối diện. Đội nào hoàn thành trong thời gian sớm nhất và có số bóng qua lưới nhiều hơn là đội chiến thắng</p> | <p>5-8'</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn | <p>- HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. ĐH chơi trò chơi</p> |
| <p>5. Hoạt động kết thúc</p> <ul style="list-style-type: none"> - Củng cố bài học. - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp | <p>5-7'</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới - Xuống lớp: | <ul style="list-style-type: none"> - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe |

TIẾT 67-68 :

BÀI 3 : KỸ THUẬT CHẤN BÓNG

I. MỤC TIÊU

Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được các giai đoạn kỹ thuật cơ bản chắn bóng của môn Bóng chuyền.
- Vận dụng được kỹ thuật chắn bóng vào tập luyện và đấu tập. Vận dụng linh hoạt kỹ thuật chắn bóng ở những tình huống cụ thể trong tập luyện và thi đấu.
- Thể hiện sự yêu thích, tự giác, trung thực ham học hỏi trong hoạt động vận động.

2. Năng lực

- Năng lực chung:
 - Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
 - Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.
- Năng lực riêng:
 - Thực hiện được kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà
 - Có sự phát triển về thể lực chung và năng lực liên kết vận động.

3. Phẩm chất

- Chăm chỉ, ham học hỏi, trung thực, biết giúp đỡ bạn khi tham gia tập luyện và trò chơi vận động, thể hiện sự yêu thích môn Bóng chuyền

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên



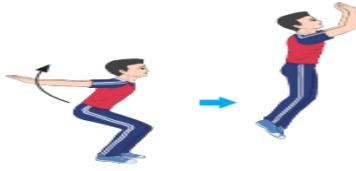

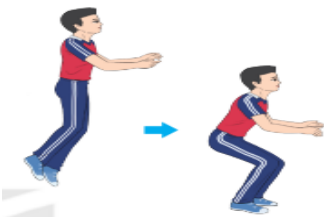
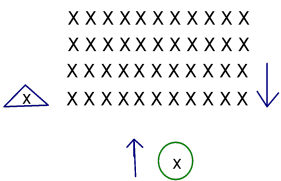
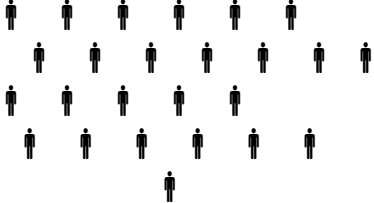
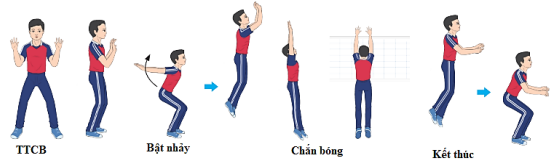
- kế hoạch bài dạy, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (bóng chuyền)
- Sân bóng chuyền, bóng chuyền, rô đưng bóng, còi, cọc nhựa.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện..

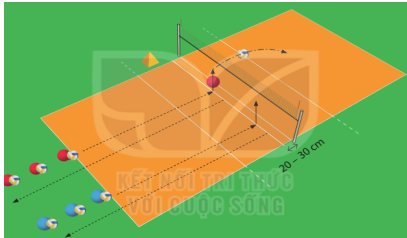
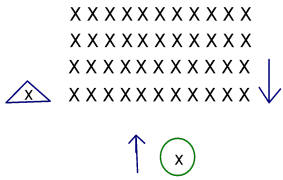
2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (bóng chuyền).
- Giày thể thao, quần áo thể dục.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

| Nội dung | LVĐ | Phương pháp, tổ chức | |
|----------|-----|----------------------|--------------|
| | | Hoạt động GV | Hoạt động HS |

| | | | |
|--|--------------------|---|---|
| <p>1.Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc... * Kiểm tra bài cũ:</p> | <p>10-1 5'</p> | <p>Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học</p> <p>- GV HD học sinh khởi động.</p> | <p>Đội hình nhận lớp</p> <p>- GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.</p>  |
| <p>2.Hoạt động hình thành kiến thức TTCB: (Tư thế chuẩn bị)</p>  <p>Bật nhảy:</p>  <p>Chắn bóng:</p>  <p>Kết thúc:</p>  | <p>20-2 5'</p> | <p>- Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV</p> <p>- Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập</p> <p>GV phân tích, làm mẫu từng kỹ thuật động tác chạy đập sau và cho hs quan sát GV quan sát sửa sai cho từng hs.</p> <p>- Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ.</p> |  <p>- HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV.</p> <p>- HS nhận nhiệm vụ mới</p>  <p><i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i></p> <p>- HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh.</p> <p>- Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác</p> |
| <p>3.Hoạt động tập luyện: * Chắn bóng- chạm tay trên lưới</p>  | <p>35-3 6'</p> | <p>- GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.</p> <p>- Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm.</p> | <p>- HS lắng nghe</p> <p>- Tập luyện theo cá nhân</p> <p>- Tập luyện theo cặp đôi</p> <p>- Tập luyện theo nhóm</p> <p>- Đội hình tập luyện GV cho HS xếp hàng ngang, khoảng cách một sải tay, Khi thực hiện bài</p> |

| | | | |
|---|-------------|---|--|
| <p>Ôn tập chắn bóng trên lưới.</p> | | <ul style="list-style-type: none"> - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - GV Sửa sai cho học sinh. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - GV Sửa sai cho học sinh. | <p>tập, GV nhắc HS về hình tay(các ngón tay xòe đều, khoảng cách giữa hai bàn tay nhỏ hơn đường kính của bóng, hs bật cao tiếp xúc đất ở vị trí ban đầu)</p> |
| <p>4. Hoạt động vận dụng -Trò chơi: Ném bóng trên lưới Người chỉ huy chia số người chơi thành 2 đội, xếp thành 2 hàng dọc đứng tại vạch cuối sân, mỗi bạn cầm 1 quả bóng. Khi có hiệu lệnh, người chơi đầu hàng cầm bóng bằng hai tay chạy nhanh tới vị trí quy định (cách lưới 20 – 30 cm) bật nhảy đồng thời đưa hai tay lên cao và ném bóng qua lưới vào sân đối diện. Đội nào hoàn thành trong thời gian sớm nhất và có số bóng qua lưới nhiều hơn là đội chiến thắng</p> | <p>5-8'</p> | <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn | <p>- HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. ĐH chơi trò chơi</p>  |
| <p>5. Hoạt động kết thúc - Củng cố bài học. - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp</p> | <p>5-7'</p> | <ul style="list-style-type: none"> - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới - Xuống lớp: |  <ul style="list-style-type: none"> - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe |

TIẾT 69-70 :

KIỂM TRA CUỐI KÌ II (KĨ THUẬT ĐẬP BÓNG CHÍNH DIỆN THEO PHƯƠNG LẤY ĐÀ)

II. MỤC TIÊU

Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được các giai đoạn kĩ thuật cơ bản chắn bóng của môn Bóng chuyền.
- Vận dụng được kĩ thuật chắn bóng vào tập luyện và đấu tập. Vận dụng linh hoạt kĩ thuật chắn bóng ở những tình huống cụ thể trong tập luyện và thi đấu.
- Thể hiện sự yêu thích, tự giác, trung thực ham học hỏi trong hoạt động vận động.

2. Năng lực

- Năng lực chung:
 - Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
 - Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.
- Năng lực riêng:
 - Thực hiện được kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà
 - Có sự phát triển về thể lực chung và năng lực liên kết vận động.

3. Phẩm chất

- Chăm chỉ, ham học hỏi, trung thực, biết giúp đỡ bạn khi tham gia tập luyện và trò chơi vận động, thể hiện sự yêu thích môn Bóng chuyền

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên



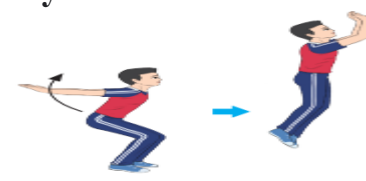

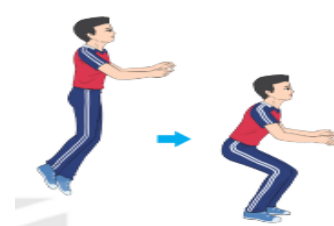
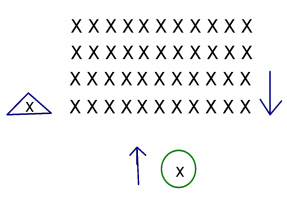
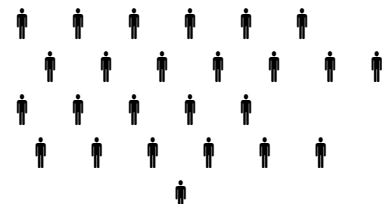
- kế hoạch bài dạy, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (bóng chuyền)
- Sân bóng chuyền, bóng chuyền, rổ đựng bóng, còi, cọc nhựa.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện..

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (bóng chuyền).

- Giày thể thao, quần áo thể dục.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

| Nội dung | LVD | Phương pháp, tổ chức | |
|---|--------|--|---|
| | | Hoạt động GV | Hoạt động HS |
| <p>1. Hoạt động mở đầu + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp + Khởi động - Chạy khởi động 2 vòng sân - Xoay các khớp, ép ngang, ép dọc... * Kiểm tra bài cũ:</p> | 10-15' | Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học - GV HD học sinh khởi động. | Đội hình nhận lớp - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  |
| <p>2. Hoạt động hình thành kiến thức TTCB: (Tư thế chuẩn bị)</p>  <p>Bật nhảy:</p>  <p>Chấn bóng:</p>  <p>Kết thúc:</p>  | 20-25' | - Cho học sinh tập đồng loạt theo nhịp đếm và động tác mẫu của GV - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập GV phân tích, làm mẫu từng kĩ thuật động tác chạy đạp sau và cho hs quan sát GV quan sát sửa sai cho từng hs. - Cho học sinh tập thử các nhịp theo hình ảnh đã ghi nhớ. |  - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới  <i>Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác</i> - HS chú ý lắng nghe, quan sát các hình ảnh. - Ghi nhớ thực hiện động tác theo nhịp đếm, hình thành biểu tượng đúng về động tác |
| <p>3. Hoạt động tập luyện: * Ôn Tại chỗ mô phỏng động tác chấn bóng</p> | 35-36' | - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. | - HS lắng nghe - Tập luyện theo cá nhân - Tập luyện theo cặp đôi |

| | | |
|--|---|---|
| <p>Ôn tập tại chỗ mô phỏng động tác chắn bóng trên lưới. *Tập Di chuyển ngang chắn bóng: - Di chuyển ngang chắn bóng: - Di chuyển ngang chắn bóng trên lưới</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - GV Sửa sai cho học sinh. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - GV Sửa sai cho học sinh. | <ul style="list-style-type: none"> - Tập luyện theo nhóm - Đội hình tập luyện GV cho HS xếp hàng ngang, khoảng cách một sải tay, Khi thực hiện bài tập, GV nhắc HS về hình tay(các ngón tay xòe đều, khoảng cách giữa hai bàn tay nhỏ hơn đường kính của bóng, hs bật cao tiếp xúc đất ở vị trí ban đầu) |
| <p>4. Hoạt động vận dụng - Trò chơi: Ném bóng trên lưới Người chỉ huy chia số người chơi thành 2 đội, xếp thành 2 hàng dọc đứng tại vạch cuối sân, mỗi bạn cầm 1 quả bóng. Khi có hiệu lệnh, người chơi đầu hàng cầm bóng bằng hai tay chạy nhanh tới vị trí quy định (cách lưới 20 – 30 cm) bật nhảy đồng thời đưa hai tay lên cao và ném bóng qua lưới vào sân đối diện. Đội nào hoàn thành trong thời gian sớm nhất và có số bóng qua lưới nhiều hơn là đội chiến thắng</p> | <p>5-8'</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luân chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện buổi sáng và vui chơi cùng các bạn | <p>- HS chơi trò chơi tích cực, vui vẻ. ĐH chơi trò chơi</p> |
| <p>5. Hoạt động kết thúc - Củng cố bài học. - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và Giao nhiệm vụ học tập về nhà - Xuống lớp</p> | <p>5-7'</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân - GV nhắc nhở nhẹ nhàng, tuyên dương và động viên HS kịp thời qua từng hoạt động. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới - Xuống lớp: | <ul style="list-style-type: none"> - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà hoàn thiện - HS đáp khỏe |

KIỂM TRA CUỐI KÌ II
KĨ THUẬT ĐẬP BÓNG CHÍNH DIỆN THEO PHƯƠNG LẤY ĐÀ
I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Kiểm tra đánh giá kết quả học sinh tham gia học môn giáo dục thể chất lớp 10. Học sinh Biết và thực hiện đúng kỹ thuật đập bóng theo phương lấy đà.

2. Về năng lực:

2.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: Thực hiện đúng kỹ thuật đập bóng theo phương lấy đà, biết sửa tư thế sai của bản thân khi học kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết hỗ trợ bạn trong quá trình kiểm tra

2.2. Năng lực đặc thù:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong kiểm tra.

- Năng lực vận động cơ bản: Biết cách thực hiện các động tác khởi động, cách thức kiểm tra; thực hiện được nội dung kiểm tra **KĨ THUẬT ĐẬP BÓNG CHÍNH DIỆN THEO PHƯƠNG LẤY ĐÀ**

- Năng lực hoạt động TĐTT: Biết hợp tác, giúp đỡ cùng bạn thực hiện các nhiệm vụ học tập. Vận dụng được trong các giờ học Thể dục và tự tập hàng ngày.

3. Về phẩm chất:

- Phẩm chất chăm chỉ: Tự tập luyện để hoàn thành lượng vận động của bài tập

- Phẩm chất trách nhiệm: Tích cực trong quá trình thực hiện kiểm tra,

- Phẩm chất trung thực: Biết tự giác, thực hiện bài kiểm tra đúng theo yêu cầu của giáo viên.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- Giáo viên chuẩn bị: Sổ đánh giá, Còi, bóng chuyền ,trang phục thể thao.

- Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao, trang phục phù hợp.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động 1: Mở đầu

a. Mục tiêu:




- Thực hiện được, đúng kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà. .

b. Nội dung: Nhận lớp, điểm danh sĩ số học sinh,

c. Sản phẩm: HS kiểm tra và đạt được kết quả theo yêu cầu của giáo viên

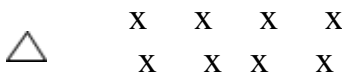

d. Tổ chức thực hiện: Trên sân bóng chuyền

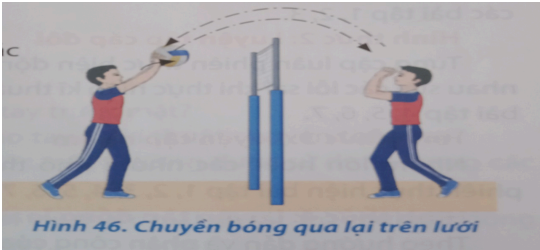
| Hoạt động của GV và HS | Định lượng | Sản phẩm dự kiến |
|--|------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - GV làm thủ tục nhận lớp: - Phổ biến nội dung, yêu cầu kiểm tra. | 18-20' | <ul style="list-style-type: none"> Lớp trưởng tập hợp lớp, báo cáo sĩ số - Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh |

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - GV yêu cầu cán sự cho lớp khởi động. - GV bao quát, nhắc nhở, sửa sai <p>Đội hình nhận lớp: </p> <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình lớp .- Học sinh lắng nghe</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS tập đồng loạt - Cán sự điều khiển <p></p> <p>GV (Đội hình khởi động)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cự ly giãn cách 1 sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn HS K/Đ <p></p> | <ul style="list-style-type: none"> - Phổ biến nội dung kiểm tra. - Khởi động: Chung và chuyên môn <p>Khởi động chung + bài thể dục tay không 6 động tác + Xoay các khớp + Ép dọc, ngang + Tại chỗ chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, Đá lăng sau.</p> <p>Khởi động chuyên môn: Khởi động với Bóng HS tự khởi động chuẩn bị kiểm tra</p> |
|--|---|

Hoạt động 2: Nội dung, cách thức kiểm tra

- a, Mục tiêu:** Học sinh thực hiện được kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà
- b, Nội dung:** Thực hiện được, đúng kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà.
- c, Sản phẩm:** HS thực hiện đúng các động tác.
- d, Tổ chức thực hiện:**

| | | |
|---|--------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - GV nêu cách thức tổ chức kiểm tra: kiểm tra theo từng nhóm 2 người kỹ thuật chuyền bóng cao tay qua lại trên lưới - HS thực hiện cơ bản đúng tư thế từng giai đoạn từ điểm tiếp xúc sao cho chính xác - HS biết cách thực hiện bài kiểm tra và đạt thành tích ở mức khá theo yêu cầu của GV đưa ra - HS chú ý, lắng nghe, nội dung yêu cầu cách thức thực hiện. <p></p> | <p>8-10p</p> | <ul style="list-style-type: none"> * Phổ biến cách thức kiểm tra - Thực hiện được, đúng kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà. <p>Kỹ thuật đập bóng theo phương lấy đà</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Kiểm tra theo nhóm nam, nữ riêng <p><small>Hình 19. Kết thúc động tác Hình 18. Kỹ thuật trên không đập bóng</small></p> |
|---|--------------|--|

| | | |
|--|---------------|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - HS chủ động thực hiện bài kiểm tra - Thực hiện đúng các kỹ thuật (cách hình tay, ngón tay tiếp xúc với bóng và sự kết hợp nhịp nhàng với toàn thân người), đạt các mức theo yêu cầu của GV đưa ra. | | <ul style="list-style-type: none"> - 2 học sinh/ 1 nhóm thực hiện kiểm tra chuyên bóng qua lại với nhau thực hiện. - Kiểm tra theo cặp đôi đã học và rèn luyện với nhau .. HS chưa đạt theo yêu cầu được kiểm tra lại lần thứ 2. |
| <p>Hoạt động 3: Tổ chức kiểm tra</p> <p>a, Mục tiêu: Thực hiện theo cặp 2 người, còn lại thành viên trong nhóm phục vụ</p> <p>b, Nội dung: Thực hiện được chuyên qua lại tối thiểu 5 quả trở lên, đúng kỹ thuật chuyên bóng cao tay qua lại trên lưới theo cặp đôi.</p> <p>c, Sản phẩm: HS thực hiện đúng các động tác.</p> <p>d, Tổ chức thực hiện:</p> | | |
| <ul style="list-style-type: none"> + Phân nhóm (4-6 em trên một nhóm), giao nhiệm vụ cho các nhóm. + Thực hiện xoay vòng nhóm phục vụ. + GV Hướng dẫn các nhóm hiểu rõ yêu cầu, cách thức thực hiện nội dung kiểm tra. + GV Giải đáp thắc mắc (nếu có). - GV điều khiển HS kiểm tra, nhận xét sau mỗi học sinh thực hiện để học sinh sau hiểu và thực hiện được kĩ thuật động tác. - GV quan sát, cử cán sự hỗ trợ, phục vụ. Thay nhau phục vụ bóng. - HS chú ý lắng nghe; <p>Đội hình kiểm tra</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X △</p> </div>  <ul style="list-style-type: none"> - HS chưa đến lượt ngồi trật tự quan sát chờ đến lượt mình kiểm tra. + Các nhóm nhận nhiệm vụ: phục vụ cho nhóm trước | <p>45-50'</p> | <p>Phổ biến cách thức thực hiện được, đúng kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng 2 tay trước .</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kiểm tra theo nhóm nam, nữ riêng. <p>Cách xếp loại:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đạt : HS thực hiện đúng và đạt được kỹ thuật đập bóng theo phương lấy đà. - Chưa đạt: HS chưa thực hiện đúng kỹ thuật đập bóng theo phương lấy đà. <p>Chưa thực hiện được yêu cầu của GV từ mức thông hiểu trở lên</p> |

| | | |
|---|--------------|--|
| <p>+ Các nhóm quan sát, lắng nghe ý kiến của nhóm khác nhận xét đánh giá từng người thực hiện...</p> | | |
| <p>- GV nhận xét, đánh giá điểm mạnh, yếu của học sinh. Tuyên dương HS. - HS quan sát, nhận xét</p> <p style="text-align: center;">x x x x x x x x x x △</p> | | <p>* Củng cố: - Nhận xét quá trình thực hiện kiểm tra của HS</p> |
| <p>Hoạt động 4: Vận dụng</p> <p>a, Mục tiêu: Giáo viên nhận xét, đánh giá kết quả kiểm tra, nhận xét và xuống lớp b, Nội dung: HS vận dụng kiến thức đã học và kiểm tra để luyện tập và thi đấu. c, Sản phẩm: HS thực hiện tự tập luyện. d, Tổ chức thực hiện:</p> | | |
| <p>- GV điều khiển - GV hướng dẫn cách thực hiện đồng loạt</p> <p style="text-align: center;">x x x x x x x x x x △</p> <p>Học sinh tự tập ở nhà và ngoài giờ học</p> | <p>8-10'</p> | <p>- Hồi tĩnh – thả lỏng - Nội dung vận dụng: + Tự tập và rèn luyện thêm ở nhà để rèn luyện sức khỏe và nâng cao thể chất...</p> |