**KẾ HOẠCH BÀI DẠY**

*(Kèm theo Công văn số 1045/SGDĐT-GDTrH ngày 13 tháng 5 năm 2022 của Sở GDĐT)*

|  |  |
| --- | --- |
| *Ngày soạn: 26/08/2024* | *Họ và tên giáo viên: Đinh Chí Đạt*  *Tổ chuyên môn: Toán – Thể dục – GDQP&AN* |

**CHỦ ĐỀ 2: KĨ THUẬT TƯ THẾ CHUẨN BỊ, DI CHUYỂN VÀ CHUYỀN BÓNG CƠ BẢN**

**Môn GDTC; Lớp 10A1, 10A2, 10A3**

(Thời gian thực hiện: 30 tiết)

**Bài 1: Kĩ thuật tư thế chuẩn bị (2 tiết)**

**Tiết 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tiết 1:** | Học: | + Tại chỗ thực hiện TTCB. |
|  |  | + Bật nhảy kết hợp thực hiện TTCB. |

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

- Thực hiện được kĩ thuật các tư thế chuẩn bị cơ bản trong môn Bóng chuyền.

- Biết tự điều chỉnh, sửa lỗi sai các tư thế chuẩn bị trong bóng chuyền thông qua nghe, quan sát, tập luyện 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 trò chơi vận động.

**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:***

+ Biết tự điều chỉnh, sửa lỗi sai các tư thế chuẩn bị trong bóng chuyền thông qua nghe, quan sát, tập luyện theo hướng dẫn của giáo viên.

**3. Phẩm chất**

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng chuyền).

- Hình ảnh minh họa có liên quan đến bài học *Kĩ thuật tư thế chuẩn bị.*

- Sân bóng chuyền, bóng chuyền, rổ đựng bóng, còi, cọc nhựa.

- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

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

- Đồng phục thể dục, giày tập đúng quy định.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG (8-10’) (8-10’)**

**a. Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.

**b. Nội dung:**

- GV choHS khởi động chung, khởi động chuyên môn.

- GV tổ chức và hướng dẫn cho HS chơi trò chơi hỗ trợ khởi động – *Chạy chạm bóng.*

**c. Sản phẩm học tập:** HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.

**d. Tổ chức thực hiện:**

***Nhiệm vụ 1: Khởi động***

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

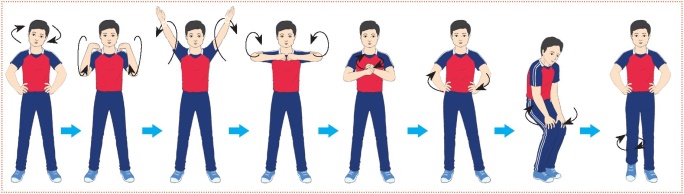
**Khởi động chung**

- GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp (có thể mời một HS làm mẫu) và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động chung.

- GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động chung.

*+ Xoay các khớp.*

*+ Các động tác căng cơ.*

 A picture containing text, skiing

Description automatically generated

**Khởi động chuyên môn**

- GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập khởi động chuyên môn, di chuyển:

A picture containing diagram

Description automatically generated*+ Chạy bước nhỏ.*

*+ Chạy nâng cao đùi.*

*+ Chạy hất gót.*

*+ Chạy đạp sau.*

*+ Chạy tăng tốc.*

**Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ**

- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

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

- GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.

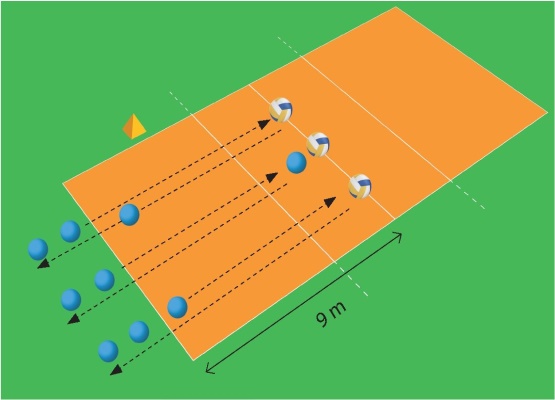
- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**

- GV nhận xét, đánh giá, khuyến khích động viên HS.

***Nhiệm vụ 2: Trò chơi hỗ trợ khởi động – Chạy chạm bóng***

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

- GV tổ chức cho HS chơi trò chơi *Chạy chạm bóng.*

- GV phổ biến mục đích, dụng cụ và cách thực hiện:

*+ Mục đích: Nâng cao khả năng phản xạ, sự linh hoạt.*

*+ Dụng cụ: Còi, bóng.*

*+ Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các đội đều nhau, xếp hàng dọc ở vạch*

*cuối sân. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi), bạn đầu hàng chạy nhanh tới vạch giữa sân chạm bóng rồi chạy về chạm tay bạn kế tiếp để tiếp tục thực hiện. Đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ chiến thắng.*

**Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ**

- HS chơi trò chơi *Chạy chạm bóng* theo hướng dẫn của GV.

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

- GV mời cả lớp cùng tham gia trò chơi *Chạy chạm bóng.*

- GV quan sát thái độ, tác phong của HS trong lúc chơi trò chơi.

**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**

- GV nhận xét, đánh giá, khuyến khích động viên HS.

- GV dẫn dắt vào bài học: *Trong đời sống hàng ngày nói chung và bộ môn Giáo dục thể chất nói riêng, bóng chuyền luôn được coi là một chủ đề học tập và rèn luyện phổ biến, lí thú, hấp dẫn và thu hút được sự tham gia nhiệt tình của học sinh. Trước hết, để nắm được kĩ thuật tư thế chuẩn bị, chúng ta sẽ cùng tìm hiểu và bước đầu luyện tập trong bài học hôm nay –* ***Bài 1: Kĩ thuật tư thế chuẩn bị.***

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC (8-10’) (8-10’)**

**Hoạt động: Tư thế chuẩn bị cao - Tư thế chuẩn bị trung bình - Tư thế chuẩn bị thấp**

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kĩ thuật tư thế chuẩn bị cao, tư thế chuẩn bị trung bình và tư thế chuẩn bị thấp; thực hiện được kĩ thuật tư thế chuẩn bị cao, tư thế chuẩn bị trung bình và tư thế chuẩn bị thấp dưới sự hướng dẫn của GV.

**b. Nội dung:** GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kĩ thuật tư thế chuẩn bị cao, tư thế chuẩn bị trung bình và tư thế chuẩn bị thấp; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện kĩ thuật tư thế chuẩn bị cao dưới sự hướng dẫn của GV.

**c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt kĩ thuật tư thế chuẩn bị cao, tư thế chuẩn bị trung bình và tư thế chuẩn bị thấp.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN - HỌC SINH** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu tư thế chuẩn bị cao, đảm bảo tất cả HS có thể quan sát được động tác của GV. Nếu số lượng HS đông, xếp nhiều hàng thì có thể cho một vài hàng đầu ngồi xuống.  - GV làm mẫu theo các bước sau:    - GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ.  - GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.  - GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác.  **Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ**  - HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kĩ thuật tư thế chuẩn bị cao.  - HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV.  - GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV mời HS thực hiện đồng loạt kĩ thuật tư thế chuẩn bị cao.  - GV mời HS khác quan sát, nhận xét động tác của bạn.  - GV chỉnh sửa động tác và lưu ý cho HS (nếu chưa chính xác).  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. | **1. Tư thế chuẩn bị cao**  - Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, thân người hơi ngả về trước, hai tay ngang hông co tự nhiên, đùi và cẳng chân tạo thành góc khoảng 120° - 145°.  - Tư thế chuẩn bị cao thường được áp dụng khi đứng sát lưới để chuẩn bị cho chuyền bóng cao tay, đập bóng hay chắn bóng.  **2. Tư thế chuẩn bị trung bình**  - Hai chân đứng rộng bằng vai, chân trước cách chân sau nửa bàn chân, đùi và cẳng chân tạo góc khoảng 90° - 120°, trọng lượng cơ thể dồn về chân trước, chân sau hơi kiễng gót, thân trên ngả về trước, hai tay co khuỷu tự nhiên.  - Tư thế chuẩn bị trung bình thường được sử dụng khi đỡ phát bóng và là tư thế cơ bản được sử dụng nhiều nhất trong tập luyện và  thi đấu môn Bóng chuyền.  **3. Tư thế chuẩn bị thấp**  - Giống với tư thế chuẩn bị trung bình nhưng hai chân sẽ đứng rộng hơn vai, hai gối khuỵu thấp để đùi và cẳng chân tạo góc nhỏ hơn 90°, trọng lượng phần lớn dồn lên chân sau.  - Tư thế chuẩn bị thấp thường được dùng khi phòng thủ ở hàng dưới, chủ yếu là chuẩn bị đỡ những đường bóng ở tầm thấp. |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP (18-20’) (18-20’)**

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật tư thế chuẩn bị.

**b. Nội dung:**

- GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

- GV tổ chức các hình thức luyện tập: cá nhân, cặp đôi, nhóm, đồng loạt.

- GV quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

- GV hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện kĩ thuật tư thế chuẩn bị.

**c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm, đồng loạt kĩ thuật tư thế chuẩn bị trên lớp và ở nhà.

**d. Tổ chức thực hiện:**

**Nhiệm vụ 1: Luyện tập**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

***\* Luyện tập cá nhân***

- GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.

- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: *Bật nhảy kết hợp thực hiện TTCB.*

*+ Bật nhảy kết hợp thực hiện TTCB:* *Khi có hiệu lệnh, người tập thực hiện bật nhảy tại chỗ lên cao, rơi xuống lần lượt ở tư thế chuẩn bị cao, trung bình, thấp.*

***\* Luyện tập cặp đôi***

- GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để tránh chấn thương

trong luyện tập.

- GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi các nội dung sau: *Tại chỗ thực hiện TTCB, bật nhảy kết hợp thực hiện TTCB.*

+ *Tại chỗ thực hiện TTCB: Người tập tại chỗ thực hiện lần lượt động tác tư thế chuẩn bị cao, trung bình hoặc thấp theo người chỉ huy.*

***+*** *Bật nhảy kết hợp thực hiện TTCB:* *Khi có hiệu lệnh, người tập thực hiện bật nhảy tại chỗ lên cao, rơi xuống lần lượt ở tư thế chuẩn bị cao, trung bình, thấp.*

***\* Luyện tập nhóm***

- GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.

- GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ bài tập,...) để tiến hành luyện tập.

- GV tổ chức cho HS luyện tập nhóm các nội dung sau: *Tại chỗ thực hiện TTCB, bật nhảy kết hợp thực hiện TTCB.*

+ *Tại chỗ thực hiện TTCB: Người tập tại chỗ thực hiện lần lượt động tác tư thế chuẩn bị cao, trung bình hoặc thấp theo người chỉ huy.*

***+*** *Bật nhảy kết hợp thực hiện TTCB:* *Khi có hiệu lệnh, người tập thực hiện bật nhảy tại chỗ lên cao, rơi xuống lần lượt ở tư thế chuẩn bị cao, trung bình, thấp.*

***\* Luyện tập đồng loạt***

- GV tổ chức cả lớp xếp đội hình phù hợp (hàng ngang, hàng dọc, vòng tròn) để giới thiệu các TTCB và thực hiện bài tập: *Tại chỗ thực hiện TTCB, bật nhảy kết hợp thực hiện TTCB.*

- Khi tiến hành tập luyện đồng loạt, GV sử dụng các tín hiệu âm thanh để điều khiển thực hiện bài tập.

**Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung *tại chỗ thực hiện TTCB, bật nhảy kết hợp thực hiện TTCB* theo sự hướng dẫn của GV*.*

- GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện TTCB đúng.

**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động**

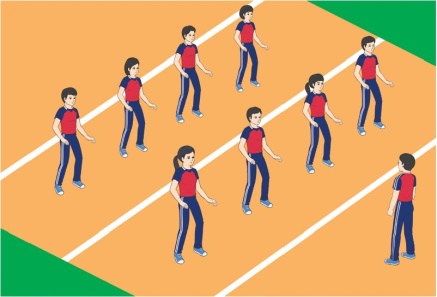
- GV mời đại diện HS thực hiện động tác *tại chỗ thực hiện TTCB, bật nhảy kết hợp thực hiện TTCB* trước lớp.

- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.

**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**

- GV nhận xét, đánh giá thái độ và cách thực hiện các động tác của HS.

- GV khích lệ, động viên tinh thần HS.

 A picture containing text

Description automatically generated

A picture containing text, envelope, businesscard, stationary

Description automatically generated**Trò chơi bổ trợ tư thế chuẩn bị - Ai làm đúng**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

- GV tổ chức cho HS chơi trò chơi bổ trợ tư thế chuẩn bị - *Ai làm đúng.*

- GV phổ biến mục đích, dụng cụ và cách thực hiện:

*+ Mục đích: Củng cố lại tư thế chuẩn bị, tăng khả năng phản xạ.*

*+ Dụng cụ: Còi.*

*+ Cách thực hiện: Người chơi xếp thành vòng tròn cách nhau 1 sải tay, mắt hướng về người điều khiển ở trung tâm. Người điều khiển quy ước hiệu lệnh thực hiện động tác: một tiếng còi là tư thế chuẩn bị cao, hai tiếng còi là tư thế chuẩn bị trung bình, ba tiếng còi là tư thế chuẩn bị thấp. Khi có hiệu lệnh, người chơi phải thực hiện đúng động tác tư thế chuẩn bị quy ước. Người chơi nào thực hiện không đúng xem như thua cuộc.*

**Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ**

- HS chơi trò chơi *Ai làm đúng* theo hướng dẫn của GV.

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

- GV mời cả lớp cùng tham gia trò chơi *Ai làm đúng .*

- GV quan sát thái độ, tác phong của HS trong lúc chơi trò chơi.

**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**

- GV nhận xét, đánh giá, khuyến khích động viên HS.

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG (5’) (5’)**

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

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS trả lời câu hỏi phần Vận dụng SGK tr.24.

**c. Sản phẩm học tập:** Câu trả lời của HS liên quan đến kĩ thuật tư thế chuẩn bị.

**d. Tổ chức thực hiện:**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

- GV hướng dẫn HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

- GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi:

*+ Tư thế chuẩn bị trung bình thường được sử dụng trong các tình huống nào trong tập luyện và thi đấu?*

*+ Nêu sự khác biệt giữa góc độ khớp gối của các tư thế chuẩn bị cao, trung bình, thấp.*

**Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

- HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.

- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).

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

- GV mời đại diện HS trả lời câu hỏi:

*+ TTCB trung bình thường được sử dụng khi đỡ phát bóng và là tư thế cơ bản được sử dụng nhiều nhất trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.*

+ *Sự khác biệt giữa góc độ khớp gối của các tư thế chuẩn bị cao, trung bình, thấp:*

* *TTCB cao: Đùi và cẳng chân tạo thành góc 120° - 145°, thân người hơi ngả về trước*
* *TTCB thấp: Hai gối khuyu thấp để đùi và cẳng chân tạo góc nhỏ hơn 90°, trọng lượng phần lớn đồn lên chân sau.*

- GV mời HS khác nhận xét, bổ sung.

**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**

- GV nhận xét, đánh giá, chuẩn kiến thức, kết thúc tiết học.