

**KHBD : Số 19**  
Tuần : 19  
Tiết KHDH: 37 + 38

**BÓNG RỔ – LỚP 10**  
Ngày soạn: 17/01/2026  
Ngày dạy: 19/01/2026

### ***NỘI DUNG BÀI DẠY:***

- Ôn: + *Kỹ thuật tại chỗ ném rổ 1 tay trên vai.*
- Học: *Kỹ thuật dẫn bóng 2 bước ném rổ 1 tay trên vai.*
- Thể lực: *Do GV chọn.*

#### **I. Mục tiêu:**

##### ***1. Kiến thức:***

- Học sinh biết cách thực hiện kỹ thuật tại chỗ ném rổ 1 tay trên vai.
- Hiểu và ghi nhớ được nguyên lý, yếu lĩnh kỹ thuật dẫn bóng 2 bước ném rổ 1 tay trên vai.
- Học sinh biết cách thực hiện bài tập thể lực nhằm nâng cao sức khỏe.

##### ***2. Phẩm chất:***

*Bài học góp phần hình thành các phẩm chất chăm chỉ, trách nhiệm, trung thực, cụ thể:*

- *Chăm chỉ:* Có ý thức tự học, tự rèn luyện, tự giác, tích cực nghiêm túc rèn luyện và nhiệt tình tham gia hoạt động nhóm.
- *Trung thực:* + Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện bản thân, tổ nhóm.  
+ Nhận xét đúng, trung thực về các bạn khi thực hiện kỹ thuật động tác.
- *Trách nhiệm:* Có ý thức hỗ trợ, giúp đỡ hợp tác với các trong nhóm để đạt kết quả tốt.

##### ***3. Năng lực: Bài học góp phần hình thành, phát triển các năng lực sau đây:***

##### ***3.1. Năng lực chung***

##### ***- Năng lực tự chủ và tự học:***

- + Học sinh chủ động tìm hiểu tài liệu, video, hình ảnh liên quan bài học, quan sát động tác GV
- + Học sinh có ý thức tập luyện cá nhân, phát huy năng lực tự học, tự quan sát, tự sửa sai.

##### ***- Năng lực giao tiếp và hợp tác:***

- + Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với tranh ảnh và quan sát để trình bày thông tin về động tác.
- + Biết hợp tác trong nhóm, cặp đôi để thực hiện kỹ thuật, bài tập.

##### ***- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:***

- + Biết phán đoán, xử lý các tình huống linh hoạt trong tập luyện môn Bóng rổ.
- + Thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân, cặp đôi và tổ/nhóm, HS biết phát hiện sai lầm của mình và của bạn khi tập luyện từ đó nhận xét, điều chỉnh, sửa sai rút kinh nghiệm cho bản thân.

##### ***3.2. Năng lực đặc thù***

##### ***- Năng lực chăm sóc sức khỏe:***

- + Học sinh giữ gìn vệ sinh cá nhân, vệ sinh sân tập trước, trong và sau khi học.
- + Học sinh nghiêm túc, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

##### ***- Năng lực vận động cơ bản:***

- + Học sinh thực hiện được kỹ thuật tại chỗ ném rổ 1 tay trên vai.

- + Bước đầu hình thành được kĩ thuật dẫn bóng 2 bước ném rổ 1 tay trên vai.
- + Thực hiện được các bài tập phát triển thể lực.
- **Năng lực tham gia hoạt động thể thao:**
- + Học sinh biết và tham gia tích cực vào hoạt động nhóm, trình diễn.
- + Vận dụng được những hiểu biết về môn Bóng rổ để sinh hoạt và tập luyện hằng ngày.

## II. Thiết bị dạy học và học liệu.

- Địa điểm: Sân Bóng rổ của trường.
- + *Giáo viên:* KHBD (giáo án), tranh ảnh (nếu có), còi, Bóng rổ: 20 quả, chụp nhựa: 10 cái
- + *Học sinh:* Trang phục thể thao và giày thể thao.

## III. Tiến trình dạy học.

| NỘI DUNG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | LVB                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | PHƯƠNG PHÁP, HÌNH THỨC TỔ CHỨC VÀ YÊU CẦU |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | HOẠT ĐỘNG CỦA GV                          | HOẠT ĐỘNG CỦA HS |
| <b>A. Hoạt động: Mở đầu. (10-15’)</b><br><b>a. Mục tiêu:</b> Tạo tâm thế cho HS tiếp nhận nhiệm vụ học tập.<br><b>b. Nội dung:</b> Nhận lớp; phổ biến nội dung, mục tiêu bài học; khởi động<br><b>c. Sản phẩm:</b> HS tiếp thu phổ biến của GV và thực hiện được bài khởi động chung, chuyên môn<br><b>d. Tổ chức thực hiện:</b>                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                           |                  |
| <b>* Nhận lớp:</b> LT Tập trung lớp thành 4 tổ hàng ngang, điểm số, báo cáo.<br><br><b>* Giáo viên phổ biến:</b> nội dung, mục tiêu bài học.<br><br><b>* Khởi động chung:</b><br>+ Bài thể dục tay không: Vươn thở, tay vai, tay ngực, vặn mình, lườn, lưng bụng, chân, toàn thân<br>+ Các khớp cổ tay, chân, vai, hông gối, ép ngang, dọc,.....<br>+ Chạy bước nhỏ;<br>+ Chạy nâng cao đùi;<br>+ Chạy gót chạm mông;<br>+ Chạy đá lăng chân về trước.<br><b>* Khởi động chuyên môn:</b><br>- Chuyển bóng qua 2 tay trên đầu, trước mặt, 2 bên. | <br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>< |                                           |                  |

|                                                                                                                                                                                                                |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>- Chuyển bóng qua 2 tay quanh đầu, quanh hông và quanh chân.<br/>* <b>Kiểm tra TX:</b> kỹ thuật ném rổ 1 tay trên vai.</p>  | 1-2hs | <p>Gọi 1-2HS thực hiện kỹ thuật</p> <p><b>Bước 4: K/luận, nhận định</b></p> <p>- GV nhận xét quá trình khởi động của cả lớp.<br/>+ GV nhận xét, sử dụng phương pháp quan sát, công cụ là thang đo để đánh giá mức độ thực hiện của HS.</p> <p><b>* Yêu cầu:</b></p> <p>+ Trang phục gọn gàng.<br/>+ Trật tự - nghiêm túc.<br/>+ HS tích cực, chủ động và thực hiện được các động tác khởi động.<br/>+ Thực hiện được bài kiểm tra</p> | <p>1-2HS thực hiện kỹ thuật</p> <p><b>Bước 3: Báo cáo, thảo luận</b></p> <p>- LT báo cáo kết quả khởi động của lớp.<br/>+ Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện bài kiểm tra của bạn.</p> <p>- Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## B. Hoạt động: Hình thành kiến thức - Luyện tập. (65-70')

### 1. Hoạt động 1: Ôn: Kỹ thuật tại chỗ ném rổ 1 tay trên vai (20-25')

a. **Mục tiêu:** Hình thành được kỹ năng cho HS khi thực hiện kỹ thuật.

b. **Nội dung:** GV nhắc lại kỹ thuật; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện theo hướng dẫn.

c. **Sản phẩm:** Học sinh thực hiện được kỹ thuật và hoàn thành lượng vận động.

#### d. Tổ chức thực hiện:

##### \* Hình thành kiến thức:

- Nhắc lại nguyên lý kỹ thuật để HS định hình được động tác và nêu những điểm cần chú ý.

##### \* Luyện tập:

➤ **BT1:** Tại chỗ ném bóng 1 tay trên vai qua lại.

- Hai HS đứng cách nhau 3-4m thực hiện kỹ thuật qua lại. 1HS ném bóng, 1HS bắt bóng → đổi lại (nếu nhóm có 3 HS HS luân phiên nhau thực hiện).

10-15L  
/hs

##### Bước 1: Giao nhiệm vụ

- GV thực hiện lại kỹ thuật động tác.  
+ PP sử dụng lời nói.

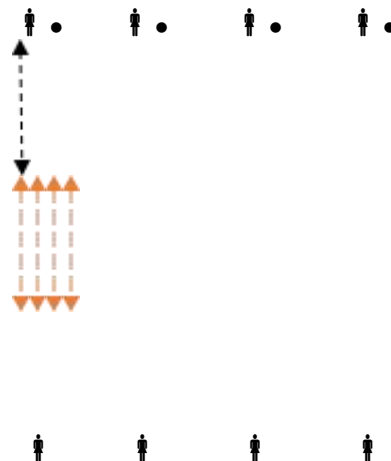
\* GV tổ chức cho HS tập kỹ thuật dưới hình thức: Luyện tập cặp đôi, tổ/nhóm.

➤ Luyện tập theo cặp đôi (PP phân nhóm cặp đôi, PP lặp lại).

##### Bước 2: Thực hiện n/ vụ

- HS lắng nghe, quan sát.  
+ Phương pháp trực quan.

\* HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV/NT



➤ **BT2:** Dẫn bóng tại chỗ 5 nhịp, bắt bóng lại và tại chỗ ném rổ.

- Chia lớp thành nhiều nhóm, mỗi nhóm từ 6-8HS đứng cách rổ 2m thực hiện kĩ thuật → các nhóm luân phiên thực hiện → nâng dần khoảng cách đến vạch ném phạt quy định (tùy khả năng của từng HS).

➤ **BT3:** Như bài tập 2 nhưng Di chuyển dẫn bóng 10m, bắt bóng lại và tại chỗ ném rổ 1 tay trên vai.

3-7L  
/hs

➤ Luyện tập theo nhóm. Mỗi nhóm có 1 nhóm trưởng điều khiển cả nhóm cùng tập.  
(PP phân nhóm, PP lặp lại).

2-5L  
/hs

(PP phân nhóm, PP lặp lại).

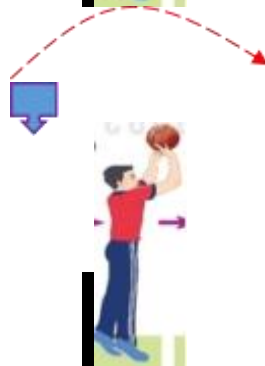
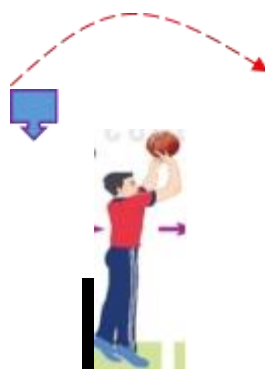
■ GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện.

**Bước 4: Kết luận, nhận định**

➡ Mời 2HS thực hiện (trình diễn) lại kĩ thuật đã học.

- GV quan sát, nhận xét, đánh

GV (BT1)



GV (BT2)



x x

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | giá mức độ thực hiện của HS sau cùng nhằm đáp ứng yêu cầu cần đạt và sửa sai cho HS<br><b>* <u>Yêu cầu:</u></b><br>- HS bước đầu hình thành được kĩ thuật động tác.<br>- Phối hợp động tác nhịp nhàng.<br>- Giúp đỡ bạn cùng tập. | x x<br>x x<br>x x<br>- HS tích cực tập luyện và quan sát, tự giác sửa sai rút kinh nghiệm bản thân.<br><b><u>Bước 3: Báo cáo, thảo luận</u></b><br>- Nhóm trưởng báo cáo tình hình tập luyện của các bạn.<br>- 2HS lên thực hiện (trình diễn) lại kĩ thuật đã học.<br>← - Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện lại kĩ thuật của bạn.<br><br>+ Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV. |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

2. Hoạt động 2: Học: Kĩ thuật 2 bước ném rổ 1 tay trên vai (30-35’)

- a. Mục tiêu: - Trang bị cho HS kiến thức cơ bản kĩ thuật.  
 - HS ghi nhớ và hiểu được nguyên lý, yếu lĩnh kĩ thuật động tác.
- b. Nội dung: GV phân tích, làm mẫu động tác; HS quan sát và thực hiện theo hướng dẫn.
- c. Sản phẩm: HS bước đầu hình thành kĩ thuật mới và hoàn thành lượng vận động.
- d. Tổ chức thực hiện:

\* Hình thành kiến thức mới:



- **Phân tích kĩ thuật.**  
 - *TTCB*: Đứng 2 chân song song, rộng bằng vai, Hai bàn tay giữ bóng ở ngang thắt lưng.  
 - *Thực hiện*: Ném rổ bằng tay P thì chân T đạp xuống mặt sân để nhảy lên trên không rồi bắt bóng và tiếp mặt sân bằng chân P; bước 1 (chân P khi bắt bóng), 2 tay bắt bóng để ngang thắt lưng,

- Bước 1: Giao nhiệm vụ**  
 ➤ Gv phân tích, làm mẫu động tác.  
 + PP sử dụng lời nói.
- GV chọn vị trí thích hợp làm mẫu và cho HS xem tranh, ảnh kĩ thuật động tác (nếu có), để giúp tất cả HS đều quan sát được động tác cần học.  
 - Khi làm mẫu GV kết hợp nêu điểm cơ bản, trọng tâm của động tác để học sinh dễ nhớ.

- Bước 2: Thực hiện n/vu**  
 - HS lắng nghe, quan sát.
- + Phương pháp trực quan.
- \* **Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác:**  
 - HS đứng thành những hàng ngang quay mặt vào trong quan sát GV làm mẫu.
- 
-

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>bước 2 (bước tiếp chân T). Khi chân T chạm xuống mặt sân, nhanh chóng hạ thấp trọng tâm và giậm nhảy, đưa bóng từ thắt lưng lên trên vai, nâng khuỷu tay P lên cao, thả tay T, dùng sức gập cổ tay. miết các ngón tay phải vào bóng (ném trực tiếp hoặc tựa bằng vào rổ). Bóng rời tay khi thân người ở điểm cao nhất.</p> <p>- <i>Kết thúc:</i> Sau khi bóng rời tay, hai chân rơi xuống, 2 gối khuỷu để hoãn xung.</p> <p>@ <b><u>Sai lầm:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sau khi bắt bóng, không đưa bóng sang 2 bên theo nhịp bước</li> <li>- Không nâng đùi quá cao khi ném rổ ở bước cuối.</li> <li>- Không gập cổ tay và miết các ngón tay vào bóng.</li> </ul> <p>@ <b><u>Sửa chữa:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập mô phỏng nhiều lần.</li> <li>- Phối hợp toàn thân nhịp nhàng, ổn định khi ném bóng.</li> </ul> <p><b>* <u>Luyện tập:</u></b></p> <p>➤ <b>BT1:</b> <i>Mô phỏng kỹ thuật.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cả lớp tập mô phỏng kỹ thuật có phân nhịp 1,2 và không phân nhịp</li> </ul> <p>➤ <b>BT2:</b> <i>Tại chỗ dẫn bóng.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tại chỗ dẫn bóng 1-3 nhịp thực hiện 2 bước ném rổ 1 tay trên vai.</li> <li>(nếu nhóm có 3 HS thì luân phiên nhau thực hiện → đổi lại)</li> </ul> | <p>7-10L</p> <p>5-10L</p> | <p>- Nêu những sai lầm thường mắc và cách khắc phục cho HS khi thực hiện động tác.</p> <p><b>* GV nêu câu hỏi:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1/ Nêu tên của kỹ thuật?</li> <li>2/ Nêu sai lầm và cách sửa khi thực hiện kỹ thuật?</li> </ol> <p><b>* GV tổ chức cho HS tập kỹ thuật dưới hình thức: Luyện tập đồng loạt (cả lớp), cặp đôi, tổ/nhóm.</b></p> <p>➤ Luyện tập đồng loạt (PP đồng loạt, PP lặp lại).</p> <p>➤ Luyện tập theo cặp đôi (PP phân nhóm cặp đôi, PP lặp lại).</p> | <p>HS lắng nghe, quan sát.</p> <p><b>* HS trả lời câu hỏi.</b></p> <p><b>* HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV</b></p> <div data-bbox="1128 1333 1526 1585"> </div> <p><b>GV (BT1)</b></p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

➤ **BT3:** Di chuyển thực hiện hai bước ném rổ 1 tay trên vai nhiều lần liên tiếp (không bóng).

- Chia lớp thành nhiều nhóm. mỗi nhóm từ 6-8HS, lần lượt thực hiện 2 bước ném rổ 1 tay trên vai nhiều lần liên tiếp cự li khoảng 15m.

➤ **BT4:** Dẫn bóng 3-5 nhịp, thực hiện 2 bước ném rổ 1 tay trên vai vào rổ.

- Hàng 1,2 thực hiện ở 2 bảng rổ. Hàng 3,4 quan sát bạn tập → đổi lại.

2-5L

➤ Luyện tập theo nhóm. Mỗi nhóm có 1 nhóm trưởng điều khiển cả nhóm cùng tập.  
(PP phân nhóm, PP lặp lại).

2-5L

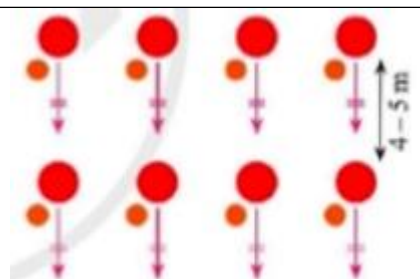
(PP phân nhóm, PP lặp lại).

■ GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện.

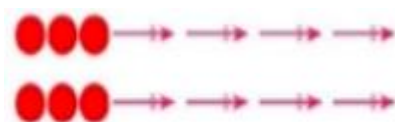
#### **Bước 4: Kết luận, nhận định**

➡ Mời 2HS thực hiện (trình diễn) lại kỹ thuật đã học.

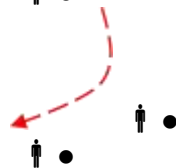
- GV quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS

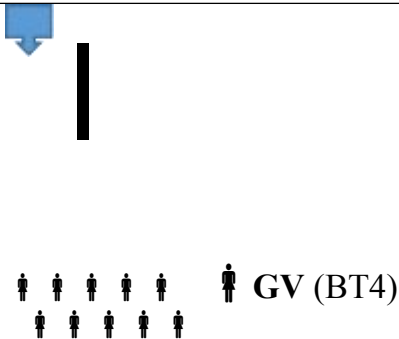


GV (BT2)

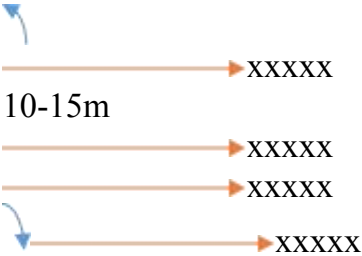
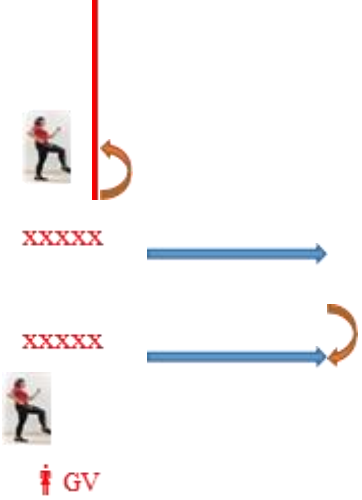


GV (BT3)



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  | <p>sau cùng nhằm đáp ứng yêu cầu cần đạt và sửa sai cho HS</p> <p>* <b><u>Yêu cầu:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- HS bước đầu hình thành được kĩ thuật động tác.</li><li>- Phối hợp động tác nhịp nhàng.</li><li>- Giúp đỡ bạn cùng tập.</li></ul>                                      | <div></div> <p>- HS tích cực tập luyện và quan sát, tự giác sửa sai rút kinh nghiệm bản thân.</p> <p><b><u>Bước 3: Báo cáo, thảo luận</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Nhóm trưởng báo cáo tình hình tập luyện của các bạn.</li><li>- 2HS lên thực hiện (trình diễn) lại kĩ thuật đã học.</li></ul> <p>← - Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện lại kĩ thuật của bạn.</p> <p>+ Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.</p> |
| <p>* <b>Hoạt động nhóm (áp dụng cho hoạt động 1,2).</b></p> <p>Trong quá trình học tập các hoạt động: Tập luyện theo trình độ từng nhóm (dạy học phân hóa).</p>                                                                                                                                                                                          |  | <p>* Giáo viên quan sát và phân loại trình độ học sinh thành 3 mức:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>+ Nhóm 1: Thực hiện kỹ thuật chưa tốt.</li><li>+ Nhóm 2: Thực hiện được kỹ thuật.</li><li>+ Nhóm 3: Thực hiện tốt kỹ thuật.</li></ul> <p>- Nhóm 3 sẽ là nhóm hỗ trợ nhóm 1 và 2 tập luyện.</p> | <p>+ Nhóm 3: Chia đều về nhóm 1, 2 để hỗ trợ những học sinh khác tập luyện.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>+ Nhóm 2: 2 - 3 học sinh thành một nhóm luân phiên tập luyện</li><li>+ Học sinh của nhóm 3 thực hiện tốt sẽ hỗ trợ và giúp các nhóm còn lại.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p><b>3. Hoạt động 3: Thể lực (8-10')</b></p> <p><b>a. Mục tiêu:</b> Học sinh biết và thực hiện được bài tập thể lực nhằm nâng cao sức khỏe.</p> <p><b>b. Nội dung:</b> GV chọn 1 bài tập thể lực; HS thực hiện</p> <p><b>c. Sản phẩm:</b> Học sinh thực hiện được bài tập thể lực và hoàn thành lượng vận động.</p> <p><b>d. Tổ chức thực hiện:</b></p> |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>* <b><u>Kiến thức:</u></b> Thể lực: GV chọn 1 trong các bài tập.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | <p><b><u>Bước 1: Giao nhiệm vụ</u></b></p> <p>- GV phổ biến cách thực hiện cho HS.</p>                                                                                                                                                                                                                       | <p><b><u>Bước 2: Thực hiện N/vụ</u></b></p> <p>- HS lắng nghe, quan sát</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>* <u>Luyện tập:</u></b></p> <p><b>- BT1: Nằm sấp chống đẩy:</b><br/>         + Nam : 15 lần<br/>         + Nữ: 10 lần</p> <p><b>- BT2: Nhảy lò cò:</b> Nhảy lò cò bằng 1 chân trên cự ly 10-15m, ssau đó đổi chân và nhảy lò cò về vị trí xuất phát.</p> <p><b>- BT3: Bật bục đổi chân:</b> Thực hiện nhảy đổi chân liên tục trên bục cao từ 20-25cm. Khi bật tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân.</p> <p><b>- BT4: Nâng cao đùi tại chỗ kết hợp chạy tăng tốc</b><br/>         Tại chỗ nâng cao đùi 10 giây nghe hiệu lệnh còi chạy tăng tốc độ 15 m.</p> | <p>1-2 tổ</p> <p>1 lần</p> <p>20-30L<br/>x<br/>1-2 tổ</p> <p>1 lần</p> | <p>+ PP sử dụng lời nói</p> <p>* GV tổ chức cho HS tập dưới hình thức: Tập luyện đồng loạt hoặc theo nhóm.</p> <p>- PP đồng loạt</p> <p>- PP phân nhóm</p> <p>- PP phân nhóm</p> <p>- PP phân nhóm</p> <p>* GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện.</p> <p><b>Bước 4: K/luận, nhận định</b></p> <p>- GV nhận xét đánh giá mức độ thực hiện bài tập thể lực của HS và sửa sai cho HS.</p> <p>* Yêu cầu:</p> <p>- Thực hiện hết khối lượng</p> <p>- Tập luyện tích cực, tự giác</p> | <p>+ Phương pháp trực quan</p> <p>* HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV.</p>    <p>Hình 13. Bật bục đổi chân</p>  <p><b>Bước 3: Báo cáo, thảo luận</b></p> <p>- Các nhóm còn lại quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của bạn.</p> <p>- HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV</p> |
| <p><b>C. Hoạt động: Kết thúc - Vận dụng (4-5’)</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

- a. Mục tiêu:** Nhằm trang bị cho HS cách thả lỏng, hồi tĩnh, bài về nhà và vận dụng kiến thức vào thực tế.
- b. Nội dung:** Thả lỏng, nhận xét, bài về nhà - Vận dụng những kiến thức đã học.
- c. Sản phẩm:** HS thả lỏng tích cực, tiếp thu ý kiến nhận xét và bài về nhà của GV - Vận dụng những kiến thức đã học vào tập luyện hàng ngày.
- d. Tổ chức thực hiện:**

|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>* Thả lỏng:</i> Học sinh thả lỏng hồi tĩnh (bài tập thả lỏng tại chỗ)</p>                                 | <p><i>Bước 1: Giao nhiệm vụ</i></p> <p>- GV giao LT điều khiển cả lớp thả lỏng hồi tĩnh.<br/>+ PP sử dụng lời nói.<br/>+ PP trực quan.</p>                                                | <p><i>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ</i></p> <p>- LT hô cho cả lớp thực hiện thả lỏng theo chỉ dẫn của GV.</p> <div> <div> <div>X</div><div>X</div><div>X</div><div>X</div><div>X</div><div>X</div><div>X</div><div>X</div> </div> <div> <div></div><div>X</div><div>X</div><div>X</div><div>X</div><div>X</div><div>X</div><div>X</div> </div> <div> <div>X</div><div>X</div><div>X</div><div>X</div><div>X</div><div>X</div><div>X</div><div>X</div> </div> <div> <div></div><div>X</div><div>X</div><div>X</div><div>X</div><div>X</div><div>X</div><div>X</div> </div> <div> <div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div> </div> </div> <p>Đội hình thả lỏng<br/>Phương pháp đồng loạt</p> |
| <p><i>* Nhận xét:</i> Tập trung nhận xét lớp.</p>                                                               | <p><i>Bước 4: Kết luận, nhận định</i></p> <p>- Giáo viên nhận xét, đánh giá thả lỏng, kết quả học tập, ý thức thái độ của HS.</p> <p>- Tuyên dương những HS có tiến bộ trong học tập.</p> | <p><i>Bước 3: Báo cáo, thảo luận</i></p> <p>- LT báo cáo kết quả thả lỏng của cả lớp.<br/>+ HS tiếp thu ý kiến nhận xét của GV và tự đánh giá mức độ hoàn thành bài học của mình.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><i>* Bài về nhà:</i> Ôn các nội dung đã học</p>                                                              | <p>- Giáo viên hướng dẫn HS tập luyện ở nhà.</p>                                                                                                                                          | <p>- HS tập luyện bài tập ở nhà theo chỉ dẫn của GV.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p><i>* Vận dụng:</i> Vận dụng các kiến thức đã học để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất hàng ngày.</p> | <p>- Giáo viên hướng dẫn HS cách vận dụng các bài tập và kĩ thuật</p>                                                                                                                     | <p>- HS vận dụng các bài tập và kĩ thuật vào tập luyện ở nhà và vào vui chơi, giải trí, tập luyện tại các CLB...</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>- Ý kiến học sinh.</p> <p>- Xuống lớp.</p>                                                                   | <p>GV hô: Cả lớp “Giải tán”.</p>                                                                                                                                                          | <p>HS hô: “Khỏe”</p> <div> <div> <div>🧑</div><div>🧑</div><div>🧑</div><div>🧑</div><div>🧑</div><div>🧑</div><div>🧑</div><div>🧑</div> </div> <div> <div>🧑</div><div>🧑</div><div>🧑</div><div>🧑</div><div>🧑</div><div>🧑</div><div>🧑</div><div>🧑</div> </div> <div> <div>🧑</div><div>GV</div> </div> </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

*\* Rút kinh nghiệm thực tế giảng*

*day:* .....

.....

...

.....

.....