

KHBD : Số 20
Tuần : 20
Tiết KHDH: 39 + 40

BÓNG RỔ – LỚP 10
Ngày soạn: 24/01/2026
Ngày dạy: 26/01/2026

NỘI DUNG BÀI DẠY:

- Ôn: + ***Kỹ thuật dẫn bóng.***
+ ***Kỹ thuật tại chỗ ném rổ 1 tay trên vai.***
+ ***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 dẫn bóng; tại chỗ ném rổ 1 tay trên vai và 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 kĩ thuật dẫn bóng; tại chỗ ném rổ 1 tay trên vai và 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	LVĐ	PHƯƠNG PHÁP, HÌNH THỨC TỔ CHỨC VÀ YÊU CẦU	
		HOẠT ĐỘNG CỦA GV	HOẠT ĐỘNG CỦA HS
A. Hoạt động: Mở đầu. (10-15’)			
a. Mục tiêu: Tạo tâm thế cho HS tiếp nhận nhiệm vụ học tập.			
b. Nội dung: Nhận lớp; phổ biến nội dung, mục tiêu bài học; khởi động			
c. Sản phẩm: HS tiếp thu phổ biến của GV và thực hiện được bài khởi động chung, chuyên môn			
d. Tổ chức thực hiện:			
* Nhận lớp: LT Tập trung lớp thành 4 tổ hàng ngang, điểm số, báo cáo.		Bước 1: Giao nhiệm vụ. - GV yêu cầu LT tập trung lớp, điểm số, báo cáo. + PP sử dụng lời nói. + PP trực quan.	Bước 2: Thực hiện n/ vụ - HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.   ↓  GV Nhận lớp - LT tập trung lớp, điểm số, báo cáo tình hình lớp học cho GV.
* Giáo viên phổ biến: nội dung, mục tiêu bài học.		- GV nhận lớp phổ biến nội dung, mục tiêu của bài học. - Hỏi thăm tình hình sức khỏe và kiểm tra trang phục của HS	- LT tập trung lớp, điểm số, báo cáo tình hình lớp học cho GV.
* Khởi động chung: + Bài thể dục tay không: Vươn thở, tay vai, tay ngực, vặn mình, lườn, lưng bụng, chân, toàn thân + Các khớp cổ tay, chân, vai, hông gối, ép ngang, dọc,..... + Chạy bước nhỏ; + Chạy nâng cao đùi; + Chạy gót chạm mông; + Chạy đá lăng chân về trước.	2lx8n /1đtác 		

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

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

1. Hoạt động 1: Ôn: Kỹ thuật dẫn bóng (10-15')

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:**

* **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:** Một HS thực hiện di chuyển dẫn bóng 15m, một HS hỗ trợ, quan sát bạn tập → đổi lại (nếu nhóm có 3 HS thì 1 HS hỗ trợ, còn 2 HS luân phiên nhau thực hiện → đổi vị trí).

5-10L

Bước 1: Giao nhiệm vụ

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

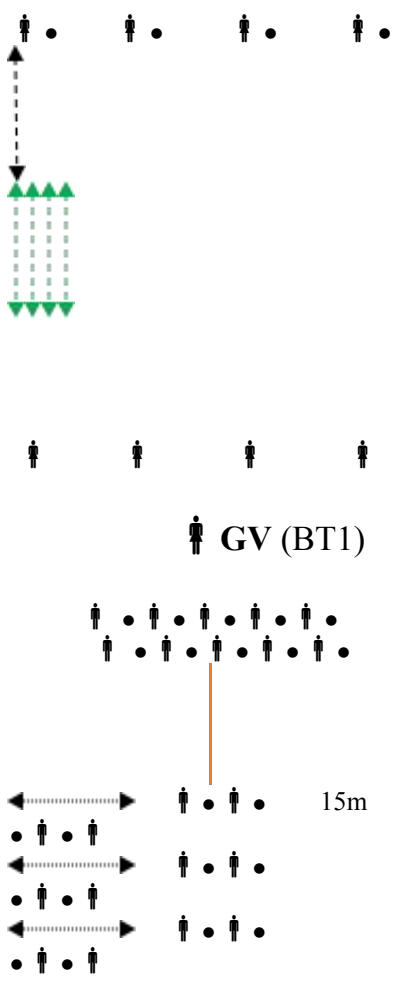
* GV tổ chức cho HS luyện tập dưới hình thức: Luyện tập theo cặp đôi, tổ/nhóm.

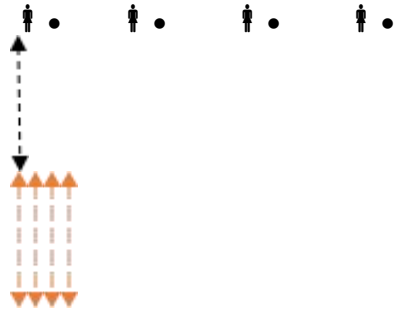
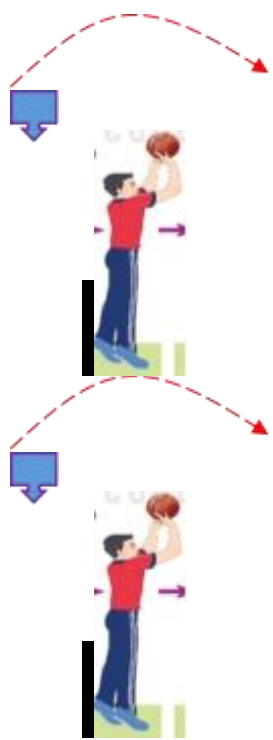
➤ Luyện tập theo cặp đôi: 1 HS tập; 1 HS hỗ trợ, quan sát và nhận xét bạn → đổi lại. (PP phân nhóm cặp đôi, PP lặp lại).

Bước 2: Thực hiện n/ vụ

- HS quan sát.

+ PP trực quan.

➤ BT2: Nhóm 1, 2 tập; nhóm 3,4 quan sát kĩ thuật bạn tập → đổi lại. Người đầu hàng 1di chuyển dẫn bóng khoảng 15m, chuyển bóng cho HS đầu hàng 2 đi chuyển dẫn bóng đến hàng 1, luân phiên liên tục, di chyeen xong qua cuối hàng bên kia đứng.	2-5L	➤ Luyện tập theo nhóm. Mỗi nhóm có 1 nhóm trưởng điều khiển cả nhóm cùng tập. (PP phân nhóm, PP lặp lại). * GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện. Bước 4: Kết luận, nhận định - GV mời 1-2 HS lên thực hiện lại KT đã học. Cả lớp quan sát, nhận xét - Giáo viên quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS và sửa sai cho học sinh. * <u>Yêu cầu:</u> - HS thực hiện được kĩ thuật. - Phối hợp động tác nhịp nhàng. - Giúp đỡ bạn cùng tập.	* HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV/NT  - HS tích cực tập luyện và quan sát, tự giác sửa sai rút kinh nghiệm bản thân. Bước 3: Báo cáo, thảo luận - Nhóm trưởng báo cáo tình hình tập luyện của các bạn. - Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện lại kĩ thuật của bạn. - Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.
2. Hoạt động 2: Ôn: Kĩ thuật tại chỗ ném rổ 1 tay trên vai (15-20')			

a. Mục tiêu: Hình thành được kĩ năng cho HS khi thực hiện kĩ thuật. b. Nội dung: GV nhắc lại kĩ thuật; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện theo hướng dẫn. c. Sản phẩm: Học sinh thực hiện được kĩ thuật và hoàn thành lượng vận động. d. Tổ chức thực hiện:			
* <u>Hình thành kiến thức:</u> - Nhắc lại nguyên lý kĩ thuật để HS định hình được động tác và nêu những điểm cần chú ý. * <u>Luyện tập:</u> ➤ BT1: <i>Tại chỗ ném bóng 1 tay trên vai qua lại.</i> - Hai HS đứng cách nhau 3-4m thực hiện kĩ thuật qua lại. 1HS ném bóng, 1HS bắt bóng → đổi lại (nếu nhóm có 3 HS HS luân phiên nhau thực hiện). ➤ BT2: <i>Dẫn bóng tại chỗ 5 nhịp, bắt bóng lại và tại chỗ ném rổ.</i> - 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: <i>Như bài tập 2 nhưng Di chuyển dẫn bóng 10m, bắt bóng lại và tại chỗ ném rổ 1 tay trên vai.</i>	10-15L /hs 2-5L /hs 2-5L /hs	<u>Bước 1: Giao nhiệm vụ</u> - GV thực hiện lại kĩ thuật động tác. + PP sử dụng lời nói. * GV tổ chức cho HS tập kĩ thuật dưới hình thức: Luyện tập cặp đôi, tổ/nhóm. ➤ Luyện tập theo cặp đôi (PP phân nhóm cặp đôi, PP lặp lại). ➤ Luyện tập theo nhóm. Mỗi nhóm có 1 nhóm trưởng điều khiển cả nhóm cùng tập. (PP phân nhóm, PP lặp lại). (PP phân nhóm, PP lặp lại).	<u>Bước 2: Thực hiện n/ vụ</u> - HS lắng nghe, quan sát. + Phương pháp trực quan. * HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV/NT  GV (BT1) 

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

d. Tổ chức thực hiện:

*** Hình thành kiến thức:**

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



*** Luyện tập:**

➤ **BT1:** Mô phỏng kĩ thuật.

- Cả lớp tập mô phỏng kĩ thuật có phân nhịp 1,2 và không phân nhịp

➤ **BT2:** Tại chỗ dẫn bóng.

- Tại chỗ dẫn bóng 1-3 nhịp thực hiện 2 bước ném rổ 1 tay trên vai.

(nếu nhóm có 3 HS thì luân phiên nhau thực hiện → đổi lại)

➤ **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 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.

7-10L

5-10L

2-5L

2-5L

Bước 1: Giao nhiệm vụ

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

- * GV tổ chức cho HS tập kĩ thuật dưới hình thức: Luyện tập đồng loạt (cả lớp), cặp đôi, tổ/nhóm.

- Luyện tập đồng loạt (PP đồng loạt, PP lặp lại).

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

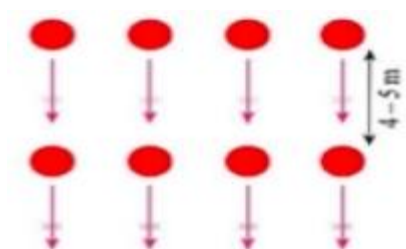
- Luyện tập theo nhóm. Mỗi nhóm có 1 nhóm trưởng điều khiển cả nhóm cùng tập. (PP phân nhóm, PP lặp lại).

- (PP phân nhóm, PP lặp lại).

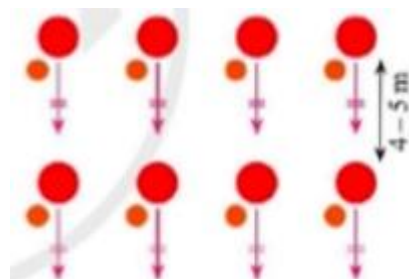
Bước 2: Thực hiện n/ vụ

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

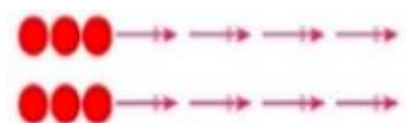
- * HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV/NT



GV (BT1)

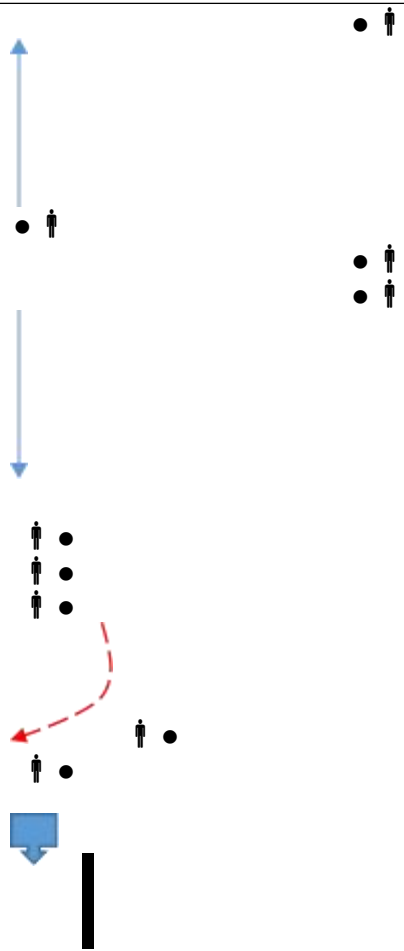


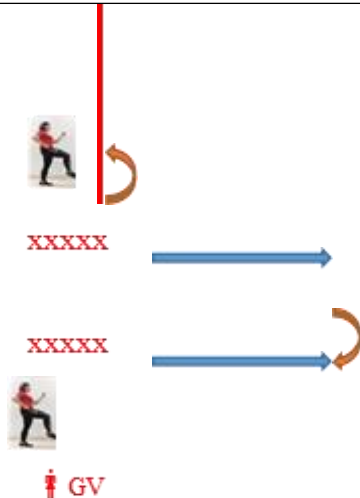
GV (BT2)



GV (BT3)



		■ GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện. <u>Bước 4: Kết luận, nhận định</u> → Mời 2HS thực hiện (trình diễn) lại kỹ thuật đã học. - GV quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS sau cùng nhằm đáp ứng yêu cầu cần đạt và sửa sai cho HS * <u>Yêu cầu:</u> - Thực hiện được kỹ thuật - Phối hợp động tác nhịp nhàng. - Giúp đỡ bạn cùng tập.	 GV (BT4) - HS tích cực tập luyện và quan sát, tự giác sửa sai rút kinh nghiệm bản thân. <u>Bước 3: Báo cáo, thảo luận</u> - Nhóm trưởng báo cáo tình hình tập luyện của các bạn. - 2HS lên thực hiện (trình diễn) lại kỹ thuật đã học. ← Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện lại kỹ thuật của bạn. + Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.
* Hoạt động nhóm (áp dụng		* Giáo viên quan sát và phân loại trình độ học sinh thành 3	+ Nhóm 3: Chia đều về nhóm 1, 2 để hỗ trợ những học sinh

Tại chỗ nâng cao đùi 10 giây nghe hiệu lệnh còi chạy tăng tốc độ 15 m.		HS trong quá trình tập luyện. Bước 4: K/luận, nhận định - GV nhận xét đánh giá mức độ thực hiện bài tập thể lực của HS và sửa sai cho HS. * Yêu cầu: - Thực hiện hết khối lượng - Tập luyện tích cực, tự giác	 Bước 3: Báo cáo, thảo luận - Các nhóm còn lại quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của bạn. - HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV
--	--	---	--

C. Hoạt động: Kết thúc - Vận dụng (4-5’)

- 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:**

* Thả lỏng: Học sinh thả lỏng hồi tĩnh (bài tập thả lỏng tại chỗ) * Nhận xét: Tập trung nhận xét lớp. * Bài về nhà: Ôn các nội dung	Bước 1: Giao nhiệm vụ - GV giao LT điều khiển cả lớp thả lỏng hồi tĩnh. + PP sử dụng lời nói. + PP trực quan. Bước 4: Kết luận, nhận định - Giáo viên nhận xét, đánh giá thả lỏng, kết quả học tập, ý thức thái độ của HS. - Tuyên dương những HS có tiến bộ trong học tập. - Giáo viên hướng dẫn HS tập	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - LT hô cho cả lớp thực hiện thả lỏng theo chỉ dẫn của GV. <pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x </pre> ↓ Đội hình thả lỏng Phương pháp đồng loạt Bước 3: Báo cáo, thảo luận - LT báo cáo kết quả thả lỏng của cả lớp. + HS tiếp thu ý kiến nhận xét của GV và tự đánh giá mức độ hoàn thành bài học của mình. - HS tập luyện bài tập ở nhà
---	--	---

đã học * <i>Vận dụng:</i> Vận dụng các kiến thức đã học để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất hàng ngày. - Ý kiến học sinh. - Xuống lớp.		luyện ở nhà. - Giáo viên hướng dẫn HS cách vận dụng các bài tập và kĩ thuật GV hô: Cả lớp “Giải tán”.	theo chỉ dẫn của GV. - 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... HS hô: “Khỏe”
--	--	--	--

* ***Rút kinh nghiệm thực tế giảng***

day:

.....

...

.....

.....