

KHBD : Số 21
Tuần : 21
Tiết KHDH: 41 + 42

BÓNG RỔ – LỚP 10
Ngày soạn: 31/01/2026
Ngày dạy: 02/02/2026

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.**

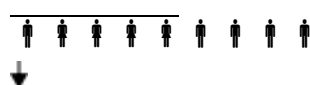
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

- **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**

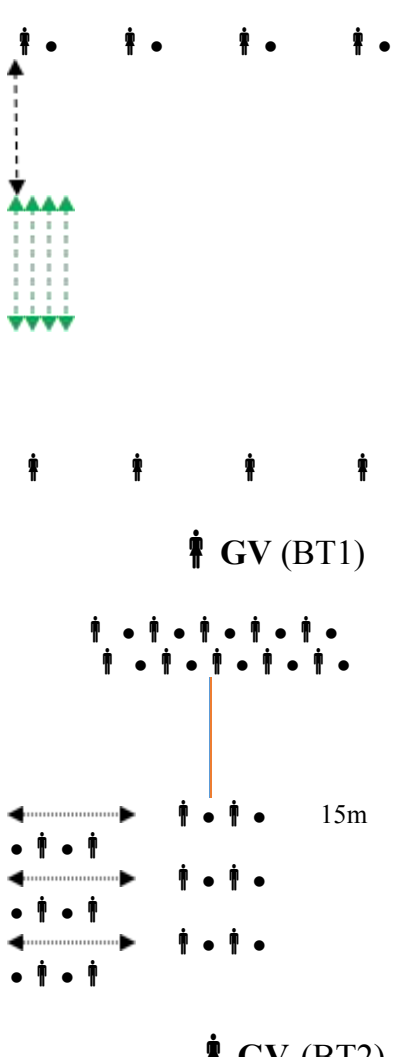
+ **Học sinh: Trang phục thể thao và giày thể thao.**

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. * Giáo viên phổ biến: nội dung, mục tiêu bài học. * 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. * Khởi động chuyên môn: - Chuyển bóng qua 2 tay trên	2lx8n /1đtác 10”/đt 6-8L /đt	<i>Bước 1: Giao nhiệm vụ.</i> - GV yêu cầu LT tập trung lớp, điểm số, báo cáo. + PP sử dụng lời nói. + PP trực quan. - 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 - GV quan sát, chỉ dẫn cho HS thực hiện khởi động. * GV tổ chức cho HS khởi động dưới hình thức: Luyện tập đồng loạt. - PP đồng loạt.	<i>Bước 2: Thực hiện n/ vụ</i> - 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. - LT điều khiển lớp khởi động chung, chuyên môn.   GV Đội hình 4 hàng ngang so le

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 kĩ 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 kĩ 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 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:			
* 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: 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 kĩ 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 1 đi chuyển dẫn bóng khoảng 15m, chuyển bóng cho HS đầu hàng 2 đi chuyển dẫn bóng đến hàng 1, luân phiên liên tục, đi chuyển 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: Kỹ thuật tại chỗ ném rổ 1 tay trên vai (15-20')

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).

➤ **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 kỹ 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

10-15L
/hs

2-5L
/hs

2-5L
/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).

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

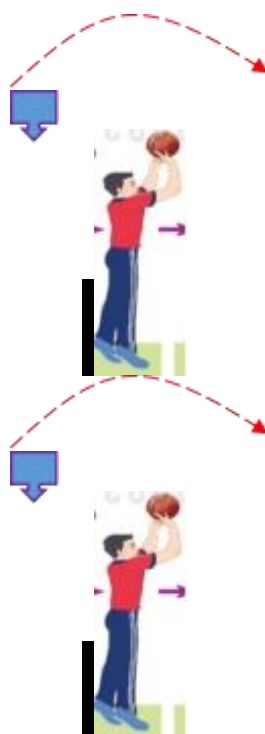
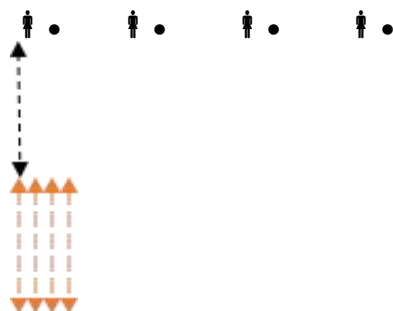
(PP phân nhóm, PP lặp lại).

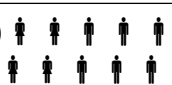
Bước 2: Thực hiện n/vụ

- HS lắng nghe, quan sát.

+ Phương pháp trực quan.

* HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV/NT



vai.		 GV (BT2)   ■ 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 * Yêu cầu: - HS bước đầu hình thành được kỹ thuật động tác. - Phối hợp động tác nhịp nhàng. - Giúp đỡ bạn cùng tập. x x x x x x x x - 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.
------	--	--

3. Hoạt động 3: Ôn: Kỹ thuật 2 bước 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 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:** *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)

➤ **BT2:** *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.

➤ **BT3:** *Dẫn bóng 8-10m, 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.

3-7L

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 cặp đôi, tổ/nhóm.

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

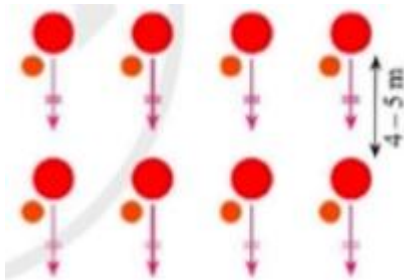
- Luyện tập theo nhóm. Mỗi nhóm có 1 nhóm trưởng điều khiển cả nhóm cùng tập. (PP phân nhóm, PP lặp lại).

(PP phân nhóm, PP lặp lại).

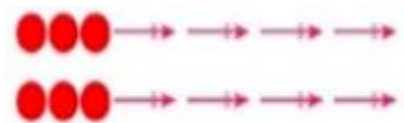
Bước 2: Thực hiện n/ vụ

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

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

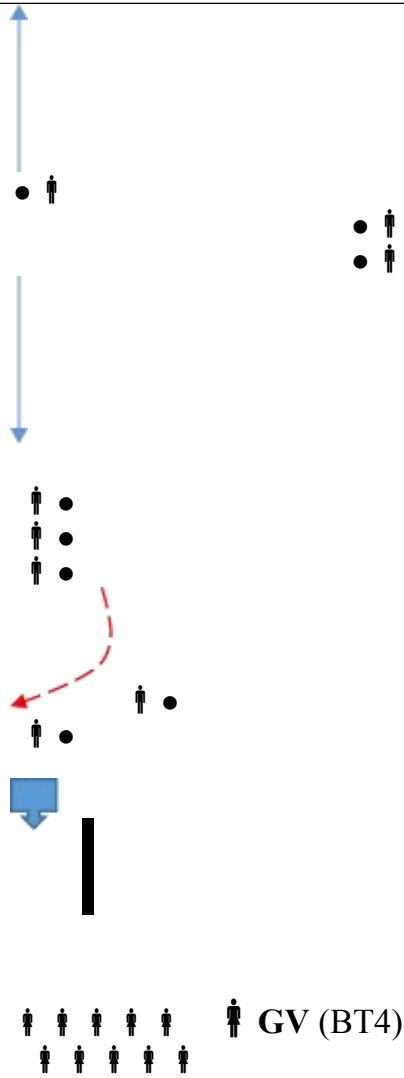


GV (BT1)



GV (BT2)



		■ GV 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.	 - 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 cho hoạt động 1,2,3). Trong quá trình học tập các hoạt động		* Giáo viên quan sát và phân loại trình độ học sinh thành 3 mức:	+ Nhóm 3: Chia đều về nhóm 1, 2 để hỗ trợ những học sinh khác tập luyện.

động: Tập luyện theo trình độ từng nhóm (dạy học phân hóa).		+ Nhóm 1: Thực hiện kỹ thuật chưa tốt. + Nhóm 2: Thực hiện được kỹ thuật. + Nhóm 3: Thực hiện tốt kỹ thuật. - Nhóm 3 sẽ là nhóm hỗ trợ nhóm 1 và 2 tập luyện.	+ Nhóm 2: 2 - 3 học sinh thành một nhóm luân phiên tập luyện. + Học sinh của nhóm 3 thực hiện tốt sẽ hỗ trợ và giúp các nhóm còn lại.
--	--	--	--

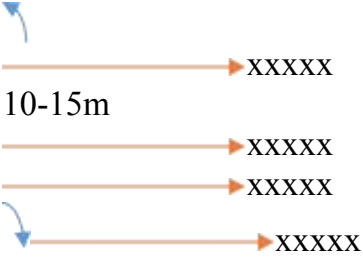
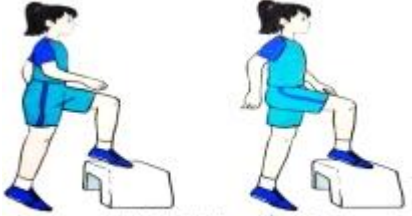
4. Hoạt động 4: Thể lực (8-10')

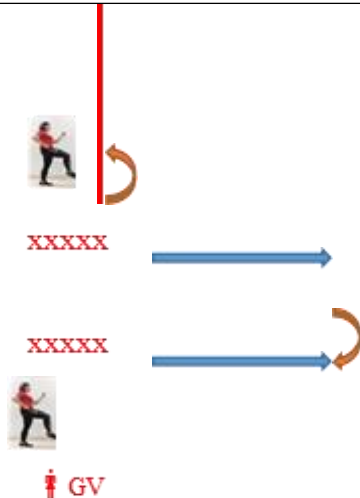
a. Mục tiêu: **Học sinh biết và thực hiện được bài tập thể lực nhằm nâng cao sức khỏe.**

b. Nội dung: **GV chọn 1 bài tập thể lực; HS thực hiện**

c. **Sản phẩm:** Học sinh thực hiện được bài tập thể lực và hoàn thành lượng vận động.

d. **Tổ chức thực hiện:**

* Kiến thức: Thể lực: GV chọn 1 trong các bài tập. * Luyện tập: - BT1: Nằm sấp chống đẩy: + Nam : 15 lần + Nữ: 10 lần - BT2: Nhảy lò cò: Nhảy lò cò bằng 1 chân trên cự ly 10-15m, ssau đó đổi chân và nhảy lò cò về vị trí xuất phát. - BT3: Bật bục đổi chân: Thực hiện nhảy đổi chân liên tục trên bục cao từ 20-25cm. Khi bật tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân. - BT4: Nâng cao đùi tại chỗ kết hợp chạy tăng tốc Tại chỗ nâng cao đùi 10 giây	 1-2 tổ 1 lần 20-30L x 1-2 tổ 1 lần	<i>Bước 1: Giao nhiệm vụ</i> - GV phổ biến cách thực hiện cho HS. + PP sử dụng lời nói * GV tổ chức cho HS tập dưới hình thức: Tập luyện đồng loạt hoặc theo nhóm. - PP đồng loạt - PP phân nhóm - PP phân nhóm - PP phân nhóm * GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện.	<i>Bước 2: Thực hiện N/vụ</i> - HS lắng nghe, quan sát + Phương pháp trực quan * HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV.   10-15m  Hình 13. Bật bục đổi chân
---	--	--	---

nghe hiệu lệnh còi chạy tăng tốc độ 15 m.		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)	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 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 X X I Đội hình thả lỏng Phương pháp đồng loạt </pre>
* Nhận xét: Tập trung nhận xét lớp.	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.	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.

* <i>Bài về nhà:</i> Ôn các nội dung 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.		- Giáo viên hướng dẫn HS tập luyện ở nhà. - Giáo viên hướng dẫn HS cách vận dụng các bài tập và kỹ thuật. GV hô: Cả lớp “Giải tán”.	- HS tập luyện bài tập ở nhà theo chỉ dẫn của GV. - HS vận dụng các bài tập và kỹ 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 dạy:**

.....

.....

.....

.....