

KHBD : Số 25
Tuần : 25
Tiết KHDH: 49 + 50

BÓNG RỔ – LỚP 10
Ngày soạn: 15 - 9
Ngày dạy:

NỘI DUNG BÀI DẠY:

- Ôn: + ***Kỹ thuật dẫn bóng.***
+ ***Kỹ thuật dẫn bóng 2 bước ném rổ 1 tay trên vai.***
- ***Bài tập phối hợp kỹ thuật.***
- ***Đấu tập.***

I. Mục tiêu:

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện kỹ thuật dẫn bóng và dẫn bóng 2 bước ném rổ 1 tay trên vai.
- Biết cách thực hiện bài tập phối hợp kỹ thuật.
- HS biết cách vận dụng những kỹ thuật đã học vào đấu tập.

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

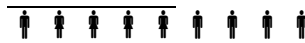
II. Thiết bị dạy học và học liệu.

- **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	LVBĐ	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 điều khiển lớp khởi động chung, chuyên môn.   GV Đội hình 4 hàng ngang so le
* 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 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).

➤ **BT2:** Nhóm 1, 2 tập; nhóm

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.**

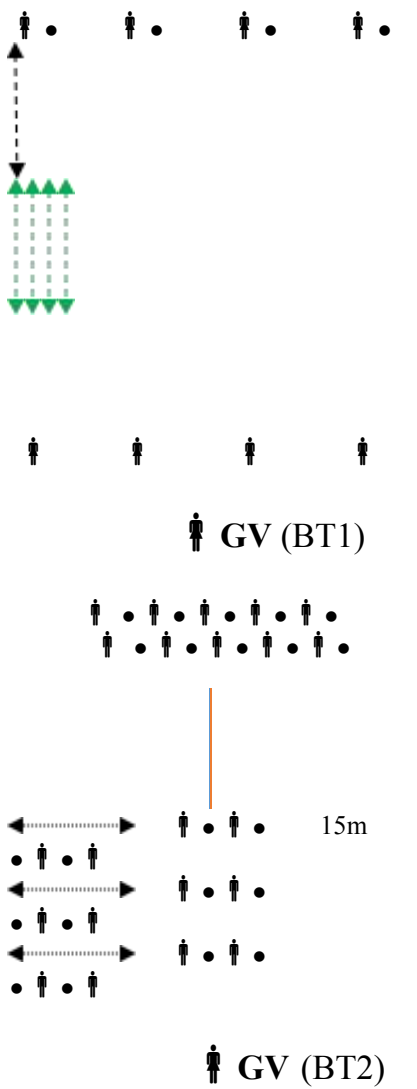
➤ **Luyện tập theo cặp đôi: 1 HS tập; 1 HS hỗ trợ, quan sát và nhận xét bạn → đổi lại.** (PP phân nhóm cặp đôi, PP lặp lại).

➤ Luyện tập theo nhóm. Mỗi

Bước 2: Thực hiện n/vụ

- HS quan sát.

+ **PP trực quan.**

3,4 quan sát kĩ thuật bạn tập → đổi lại. Người đầu hàng 1 di chuyển dẫn bóng khoảng 15m, chuyển bóng cho HS đầu hàng 2 di chuyển dẫn bóng đến hàng 1, luân phiên liên tục, di chuyển xong qua cuối hàng bên kia đứng.	2-5L	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 dẫn bóng 2 bước ném rổ 1 tay trên vai (12-15') 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:

*** 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:** 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.

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).

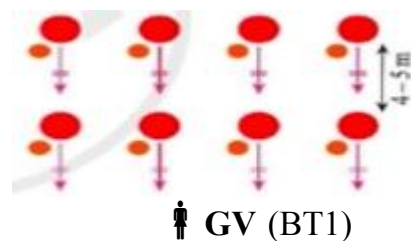
■ GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện.

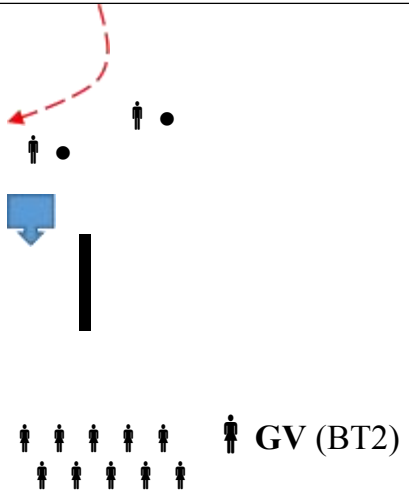
Bước 2: Thực hiện n/vu

- HS lắng nghe, quan sát.

+ Phương pháp trực quan.

* HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV/NT

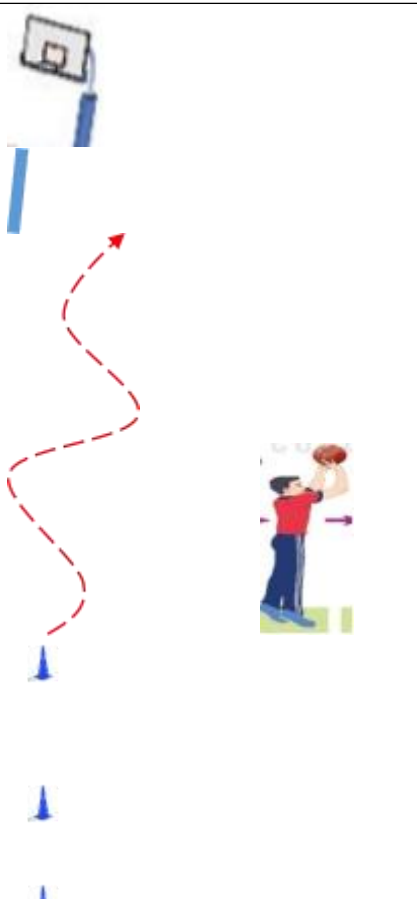
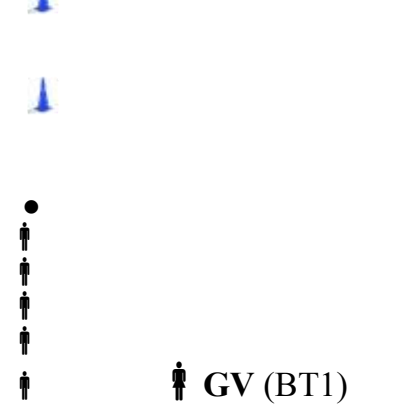
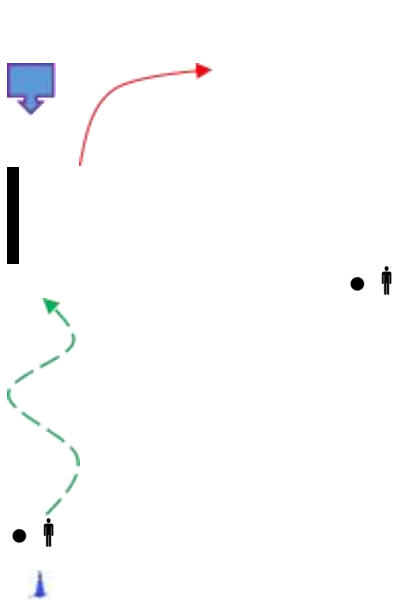


		<u>Bước 4: Kết luận, nhận định</u> → Mời 2HS thực hiện (trình diễn) lại kỹ thuật đã học. - GV quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS sau cùng nhằm đáp ứng yêu cầu cần đạt và sửa sai cho HS * <u>Yêu cầu:</u> - Thực hiện được kỹ thuật - Phối hợp động tác nhịp nhàng. - Giúp đỡ bạn cùng tập.	 - 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.
--	--	---	---

3. Hoạt động 3. Bài tập phối hợp kỹ thuật (20-25’)

- a. Mục tiêu:** Hình thành được kỹ năng cho HS khi thực hiện bài tập.
- b. Nội dung:** GV nhắc lại cách thực hiện bài tập, HS lắng nghe và thực hiện.
- c. Sản phẩm:** Học sinh thực hiện được bài tập và hoàn thành lượng vận động.
- d. Tổ chức thực hiện:**

* <u>Hình thành kiến thức: Bài tập phối hợp kỹ thuật.</u> - Nhắc lại cách thực hiện bài tập phối hợp kỹ thuật để HS định hình được động tác và nêu những điểm cần chú ý. * <u>Luyện tập:</u> ➤ BT 1: Dẫn bóng qua cọc kết hợp tại chỗ ném rổ 1 tay trên vai - HS dẫn bóng qua 4-5 cọc bắt	2-5L /hs	<u>Bước 1: Giao nhiệm vụ</u> - GV thực hiện lại kỹ thuật động tác. + <i>PP sử dụng lời nói.</i> * GV tổ chức cho HS tập bài tập dưới hình thức: <i>Luyện tập theo tổ/nhóm, cặp đôi.</i> ➤ Luyện tập theo nhóm. Mỗi nhóm có 1 nhóm trưởng điều khiển cả nhóm cùng tập.	<u>Bước 2: Thực hiện n/ vụ</u> - HS quan sát. + <i>PP trực quan.</i> * HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV/NT. 
---	-----------------	--	---

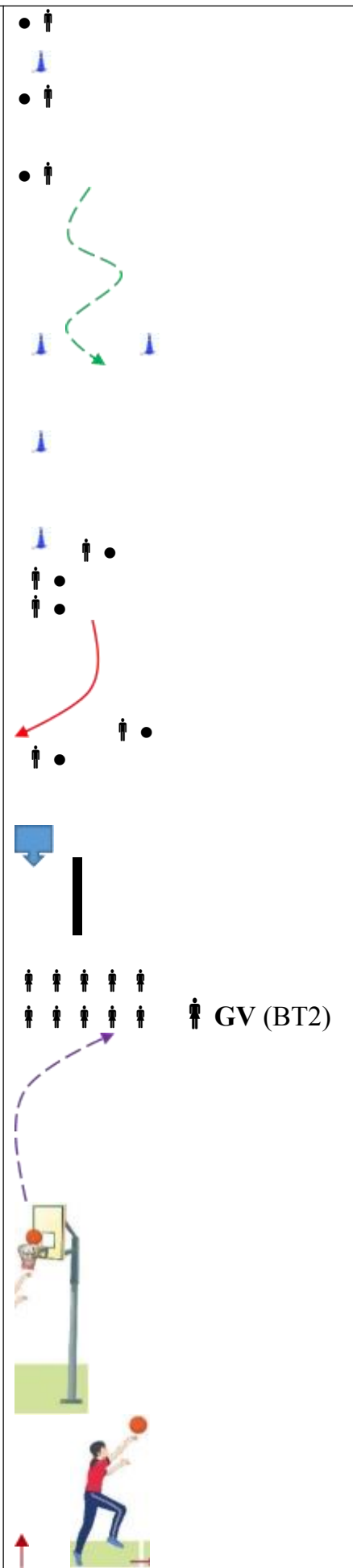
bóng lại và tại chỗ ném rổ 1 tay trên vai, thực hiện xong nhặt bóng đưa cho bạn và đi về cuối hàng. - Chia lớp thành nhiều nhóm, mỗi nhóm từ 6-8HS → các nhóm luân phiên nhau thực hiện		(PP phân nhóm, PP lặp lại).	
➤ BT 2: Dẫn bóng qua cọc kết hợp 2 bước ném rổ 1 tay trên vai. - HS dẫn bóng qua 4-5 cọc kết hợp 2 bước ném rổ 1 tay trên vai, thực hiện xong nhặt bóng đưa cho bạn và đi về cuối hàng - Chia lớp thành nhiều nhóm, mỗi nhóm từ 6-8HS → các nhóm luân phiên nhau thực hiện	2-5L /hs	(PP phân nhóm, PP lặp lại).	
➤ BT 3: Chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực kết hợp 2 bước ném rổ 1 tay trên vai. - Hai HS đứng cách nhau 2-3m thực hiện di chuyển chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực	2-5L /hs	➤ Luyện tập theo cặp đôi (PP phân nhóm cặp đôi, PP lặp lại).	

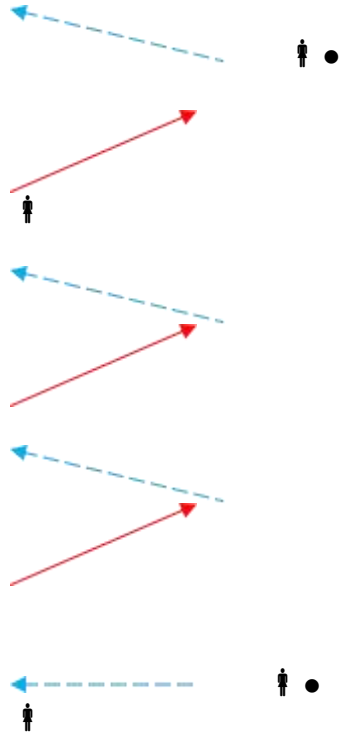
kết hợp 2 bước ném rổ 1 tay trên vai cự li khoảng 10m. HS nào ném rổ xong nhất bóng đưa cho bạn và về cuối hàng → đổi vị trí ném rổ

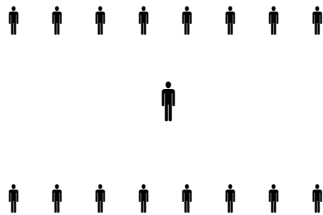
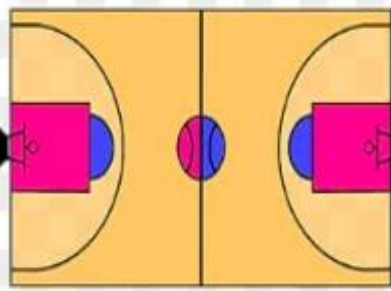
■ GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện.

Bước 4: Kết luận, nhận định

- ➡ Mời 2HS thực hiện (trình diễn) lại bài tập 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 thực hiện được bài tập.
- Phối hợp động tác nhịp nhàng.



			 GV (BT3) - 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 bài tập đã học. ← - Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện lại bài tập của bạn. + Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.
<i>* Hoạt động nhóm (áp dụng cho hoạt động 1,2,3).</i> <i>Trong quá trình học tập các hoạt động: Tập luyện theo trình độ từng nhóm (dạy học phân hóa).</i>		<i>* Giáo viên quan sát và phân loại trình độ học sinh thành 3 mức:</i> + <i>Nhóm 1: Thực hiện kỹ thuật chưa tốt.</i> + <i>Nhóm 2: Thực hiện được kỹ thuật.</i> + <i>Nhóm 3: Thực hiện tốt kỹ thuật.</i> - <i>Nhóm 3 sẽ là nhóm hỗ trợ</i>	+ <i>Nhóm 3: Chia đều về nhóm 1, 2 để hỗ trợ những học sinh khác tập luyện.</i> + <i>Nhóm 2: 2 - 3 học sinh thành một nhóm luân phiên tập luyện.</i> + <i>Học sinh của nhóm 3 thực hiện tốt sẽ hỗ trợ và giúp các nhóm còn lại.</i>

		nhóm 1 và 2 tập luyện.	
4. Hoạt động 4: Đấu tập (12-15') a. Mục tiêu: Hình thành được kĩ năng cho HS khi áp dụng các kĩ thuật vào đấu tập b. Nội dung: GV phổ biến cách thi đấu tập; HS thi đấu tập theo nhóm. c. Sản phẩm: HS tham gia thi đấu nhiệt tình, tích cực. d. Tổ chức thực hiện:			
* Hình thành kiến thức: Thi đấu tập - Tổ chức thi đấu (chủ yếu là rèn luyện kĩ thuật, cảm giác bóng và thi đấu để chỉnh sửa kĩ thuật và độ chính xác của đường bóng khi phối hợp kĩ thuật với đồng đội). - Thông qua thi đấu tập để rèn luyện kĩ thuật đã học, phát huy chiến thuật, tính sáng tạo và khả năng hiểu biết của HS. * Luyện tập: - GV chia lớp thành 6 nhóm. 2 nhóm thi đấu trong 5phút, các nhóm còn lại quan sát, rút kinh nghiệm. - HS tập làm trọng tài cùng với GV	Bước 1: Giao nhiệm vụ - GV phổ biến cách thi đấu cho HS. + PP sử dụng lời nói. + PP thi đấu. * GV tổ chức cho HS thi đấu tập dưới hình thức: Tập luyện đấu tập theo nhóm. - 2 nhóm thi đấu với nhau → các nhóm luân phiên.	Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ - HS lắng nghe, quan sát. + PP trực quan. * HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV.  	
	Bước 4: Kết luận, nhận định GV nhận xét, đánh giá mức độ thi đấu của HS. * Yêu cầu: - HS thi đấu nhiệt tình, tự giác, nghiêm túc. - Áp dụng những kĩ thuật đã học vào đấu tập. - Quan sát, rút kinh nghiệm cho bản thân. - Áp dụng Luật vào thi đấu.	Bước 3: Báo cáo, thảo luận Các nhóm còn lại quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của bạn. - Sau khi GV nhận xét, 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:			
* <i>Thả lỏng:</i> Học sinh thả lỏng hồi tĩnh (bài tập thả lỏng tại chỗ) * <i>Nhận xét:</i> Tập trung nhận xét lớp. * <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.		Bước 1: Giao nhiệm vụ - GV giao LT điều khiển cả lớp thả lỏng hồi tĩnh. + PP sử dụng lời nói. + PP trực quan.	<i>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ</i> - LT hô cho cả lớp thực hiện thả lỏng theo chỉ dẫn của GV. 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 ↓ Đội hình thả lỏng Phương pháp đồng loạt
		<i>Bước 4: Kết luận, nhận định</i> - <i>Giáo viên nhận xét, đánh giá</i> thả lỏng, <i>kết quả học tập, ý thức, thái độ của HS.</i> - <i>Tuyên dương những HS có tiến bộ trong học tập.</i>	<i>Bước 3: Báo cáo, thảo luận</i> - LT báo cáo kết quả thả lỏng của cả lớp. + HS tiếp thu ý kiến nhận xét của GV và <i>tự đánh giá mức độ hoàn thành bài học của mình</i>
		- <i>Giáo viên hướng dẫn HS tập luyện ở nhà.</i>	- HS tập luyện bài tập ở nhà theo chỉ dẫn của GV.
		- <i>Giáo viên hướng dẫn HS các vận dụng các bài tập và kĩ thuật.</i> GV hô: Cả lớp “Giải tán”.	- 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” 🧑🧑🧑🧑🧑🧑🧑🧑🧑🧑 🧑🧑🧑🧑🧑🧑🧑🧑🧑🧑 🧑 GV

*** Rút kinh nghiệm thực tế giảng**

day:

.....

.....

.....

.....