

KHBD : Số 05

BÓNG RỔ – LỚP 10

Tuần : 05

Ngày soạn: 4/10

Tiết KHDH: 9 + 10

Ngày dạy:

NỘI DUNG BÀI DẠY:

- **Ôn:** + *Kỹ thuật di chuyển cơ bản .*
+ *Kỹ thuật dẫn bóng.*
- **Học:** *Một số điều luật cơ bản.*
- **Thể lực:** *Do GV chọn.*

I. Mục tiêu:

1. Kiến thức:

- Học sinh biết cách thực hiện kỹ thuật di chuyển và kỹ thuật dẫn bóng.
- Học sinh hiểu được một số điều luật.
- Học sinh biết cách thực hiện bài tập thể lực

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 các kĩ thuật di chuyển trượt ngang, chạy đổi hướng, kĩ thuật tại chỗ dẫn bóng và kĩ thuật di chuyển dẫn bóng.
- + Vận dụng được luật vào tập luyện.
- + Thực hiện được các bài tập phát triển thể lực.

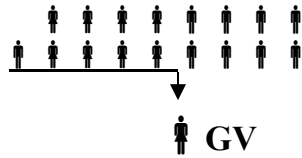
- Năng lực tham gia hoạt động thể thao:

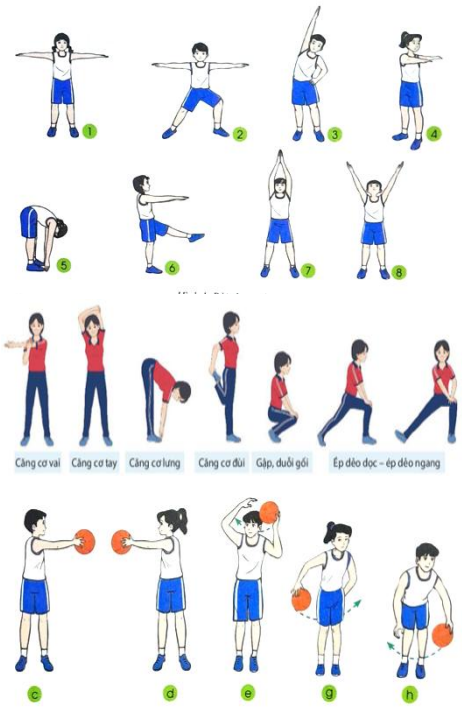
- + Học sinh biết và tham gia tích cực vào hoạt động nhóm, trình diễn.
- + Vận dụng được những hiểu biết về môn Bóng rổ để sinh hoạt và tập luyện hằng ngày.

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	LVD	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:	2lx8n /1đtác 10’’/đt	Bước 1: Giao nhiệm vụ. - 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.	Bước 2: Thực hiện n/ vụ - HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.  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

- Chuyển bóng qua 2 tay trên đầu, trước mặt, 2 bên. - Chuyển bóng qua 2 tay quanh đầu, quanh hông và quanh chân. * Kiểm tra TX: kĩ thuật dẫn bóng (tại chỗ hoặc di chuyển). 	6-8L /đt 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. + HS 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')

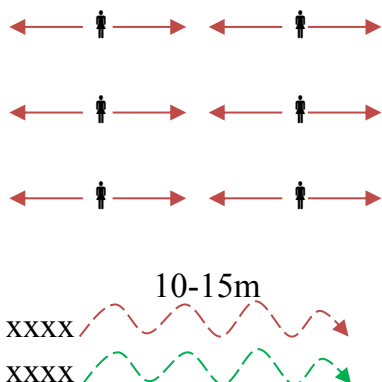
1. Hoạt động 1: Ôn: Kĩ thuật di chuyển cơ bản (20-25')

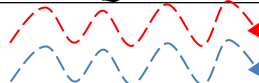
a. **Mục tiêu:** Hình thành được kĩ năng cho HS khi thực hiện kĩ thuật.

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: Di chuyển trượt ngang sang trái – phải theo tín hiệu: di chuyển liên tục cự ly 10m. ➤ BT2: Tập kĩ thuật chạy đổi hướng dọc sân cự ly 10-15m: Chia lớp thành nhiều nhóm, lần	5-10L /hs 5-10L /hs	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 hình thức: Luyện tập đồng loạt, tổ/nhóm. ➤ Luyện tập đồng loạt. (PP đồng loạt, PP lặp lại). ➤ Luyện tập theo nhóm. Mỗi nhóm có 1 nhóm trưởng điều khiển cả nhóm cùng tập.	Bước 2: Thực hiện n/ vụ - HS quan sát. + PP trực quan. * HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV/NT 
---	-----------------------------------	--	---

lột thực hiện.	(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 HS * <u>Yêu cầu:</u> - HS thực hiện được kĩ thuật di chuyển. - Phối hợp động tác nhịp nhàng. - Giúp đỡ bạn cùng tập.	xxxx xxxx  - 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 dẫn bóng (20-25')

a. Mục tiêu: Hình thành được kỹ năng cho HS khi thực hiện kỹ 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 kỹ 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:** Tại chỗ dẫn bóng theo nhịp nhanh, chậm (tay thuận). Hàng 1+2 thực hiện, hàng 3+4 quan sát bạn tập → đổi lại

8-10L

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: tổ/nhóm.

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

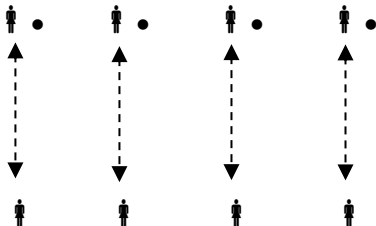
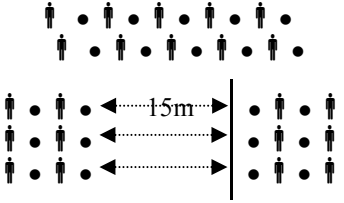
Bước 2: Thực hiện n/ vụ

- HS quan sát.

+ PP trực quan.

* HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV/NT

 **GV (BT1,2)**

➤ BT2: Tại chỗ dẫn bóng theo nhịp nhanh, chậm (tay không thuận). Hàng 1+2 thực hiện, hàng 3+4 quan sát bạn tập → đổi lại ➤ BT3: Một HS thực hiện di chuyển dẫn bóng 20m, 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). ➤ BT4: Nhóm 1, 2 tập; nhóm 3,4 nghỉ đồng thời quan sát kỹ 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.	8-10L 3-7L 3-7L	➤ 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 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. * Yêu cầu: - HS thực hiện được kỹ thuật. - Phối hợp động tác nhịp nhàng. - Giúp đỡ bạn cùng tập.	 GV (BT3)  GV (BT4) - 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 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 2). Trong quá trình học tập các hoạt động: Tập luyện theo trình độ từng nhóm (dạy học phân hóa).		* Giáo viên quan sát và phân loại trình độ học sinh thành 3 mức: + 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 hỗ trợ nhóm 1, 2	+ Nhóm 3: Chia đều về nhóm 1, 2 để hỗ trợ những học sinh khác 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.

3. Hoạt động 3: Học một số điều Luật môn Bóng rổ. (8-10')

a. Mục tiêu: - Trang bị cho HS một số điều Luật cơ bản môn Bóng rổ
- HS ghi nhớ và hiểu được một số điều Luật cơ bản.

b. Nội dung: Một số điều Luật cơ bản môn Bóng rổ.

c. Sản phẩm: Vận dụng được những điều luật đã học vào tập luyện và đấu tập.

d. Tổ chức thực hiện:

*** Hình thành kiến thức mới:**

Học một số điều luật cơ bản:
- Một lần dẫn bóng bắt đầu khi một đấu thủ có quyền kiểm soát bóng sống trên sân thi đấu, ném, vỗ, lăn, dẫn bóng trên mặt sân và chạm lại bóng lần nữa trước khi bóng chạm một cầu thủ khác.

- Một lần dẫn bóng kết thúc khi đấu thủ chạm bóng hai tay cùng lúc hoặc bóng được giữ lại bằng một hoặc hai bàn tay.

- Trong một lần dẫn bóng có thể ném bóng lên trên không nhưng trước khi người ném bóng chạm lại bóng lần nữa, bóng phải chạm mặt sân hoặc chạm đấu thủ khác.

- Không giới hạn số bước khi bóng không chạm bàn tay của người dẫn bóng.

*** Luyện tập:**

- GV chia lớp thành 4 nhóm, mỗi nhóm có 1 nhóm trưởng điều khiển nhóm trả lời các câu hỏi về luật mà GV đã nêu.

Bước 1: Giao nhiệm vụ

- GV phân tích, giảng giải
+ PP sử dụng lời nói.

- GV chọn vị trí thích hợp giảng giải cho học sinh nắm được luật.

- GV nêu câu hỏi

* GV tổ chức cho HS trình bày luật dưới hình thức theo nhóm.

- PP phân nhóm

Bước 4: Kết luận, nhận định

- GV mời 2 - 4 HS lên trình bày các câu hỏi về luật thi đấu môn BD đã học.

Cả lớp quan sát, nhận xét

- Giáo viên quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiểu về luật của HS và sửa sai cho học sinh.

* **Yêu cầu:** HS hiểu được một số điều luật thi đấu môn Bóng rổ để vận dụng vào tập luyện và đấu tập.

Bước 2: Thực hiện N/ vụ

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

* **Đội hình HS quan sát GV giảng giải Luật.**

- HS lắng nghe, quan sát.

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

 GV

- HS đứng thành những hàng ngang quan sát GV giảng giải về Luật.

- HS trả lời

- HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV.

Bước 3: Báo cáo, thảo luận

- Nhóm trưởng báo cáo tình hình trả lời các câu hỏi của các bạn.

- 2 – 4 HS lên trình bày lại một số câu hỏi về luật.

- Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá

- GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.

+ Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.

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

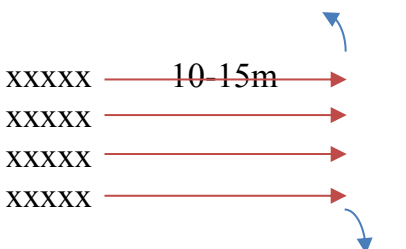
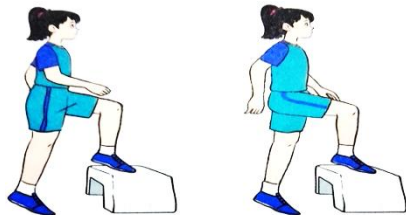
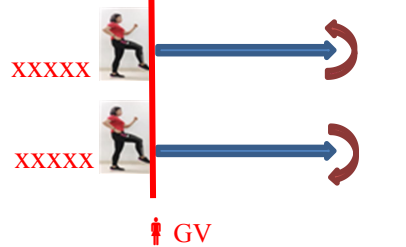
+ Nữ: 10 lần

- **BT2: Nhảy lò cò:** Nhảy lò cò bằng 1 chân trên cự ly 10-15m, sau 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 nghe hiệu lệnh còi chạy tăng tốc độ 15 m.

1-2 tổ	Bước 1: Giao nhiệm vụ - 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	Bước 2: Thực hiện N/ vụ - HS lắng nghe, quan sát + Phương pháp trực quan * HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV. 
1 lần	- PP phân nhóm	
20-30L x 1-2 tổ	- PP phân nhóm	 Hình 13. Bật bục đổi chân
1 lần	- PP phân nhóm * GV quan sát, sửa sai cho 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	 GV 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. 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
* 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.
* Bài về nhà: Ôn các nội dung đã học		- Giáo viên hướng dẫn HS tập luyện ở nhà.	- HS tập luyện bài tập ở nhà theo chỉ dẫn của GV.
* Vận dụng: 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 cách vận dụng các bài tập và kỹ thuật vào tập luyện ở nhà và vào vui chơi, giải trí, tập luyện tại các CLB... GV hô: Cả lớp “Giải tán”.	- 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” ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ GV

*** Rút kinh nghiệm thực tế giảng**

day:

.....

.....

.....

.....

.....