

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

Bóng rổ - Lớp 11
Ngày soạn: 16/01/2026
Ngày dạy : 19/02/2026

❖ **NỘI DUNG BÀI DẠY:**

- **Ôn:** + **Kĩ thuật dẫn bóng 2 bước ném rổ bằng 1 tay trên cao.**
+ **Kĩ thuật tại chỗ ném rổ bằng 1 tay trên cao.**
- **Học:** **Kĩ thuật nhảy ném rổ bằng 1 tay trên cao ở cự ly gần, trung bình.**
- **Bài tập phát triển thể lực.**

I. Mục tiêu.

1. Kiến thức:

- HS biết cách thực hiện Kĩ thuật dẫn bóng 2 bước ném rổ bằng 1 tay trên cao - Kĩ thuật tại chỗ ném rổ 1 tay trên cao.
- Hiểu và ghi nhớ được nguyên lý kĩ thuật nhảy ném rổ bằng 1 tay trên cao ở cự ly gần, trung bình.
- Vận dụng những kĩ thuật đã học vào sinh hoạt và tập luyện hằng ngày.
- HS hiểu và biết cách tham gia trò chơi nhằm nâng cao sức khỏe.

2. Phẩm chất:

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

- Chăm chỉ: Có ý thức tự học, tự rèn luyện, tự giác, tích cực, nhiệt tình tham gia hoạt động nhóm
- Trung thực: + Báo cáo kết quả tập luyện của cá nhân, tổ/ nhóm chính xác, khách quan.
+ Nhận xét đúng và trung thực về các bạn khi thực hiện kĩ thuật động tác.
- Trách nhiệm: Có ý thức hỗ trợ, giúp đỡ, hợp tác với các bạn 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:

- + HS chủ động tìm hiểu tài liệu, video, hình ảnh liên quan bài học, quan sát động tác mẫu của GV
- + HS 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 tập luyện.

- 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 bản thân.

3.2. Năng lực đặc thù.

- NL chăm sóc sức khỏe:

- + HS giữ gìn vệ sinh cá nhân, vệ sinh sân tập trước, trong và sau khi học.

+ HS nghiêm túc, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- NL vận động cơ bản:

+ HS thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng 2 bước ném rổ bằng 1 tay trên cao - Kĩ thuật tại chỗ ném rổ 1 tay trên cao.

+ Bước đầu hình thành được kĩ thuật nhảy ném rổ bằng 1 tay trên cao ở cự ly gần, trung bình.

+ Thực hiện được bài tập thể lực nhằm nâng cao sức khỏe và phát triển thể chất.

- NL hoạt động thể thao:

+ HS 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.

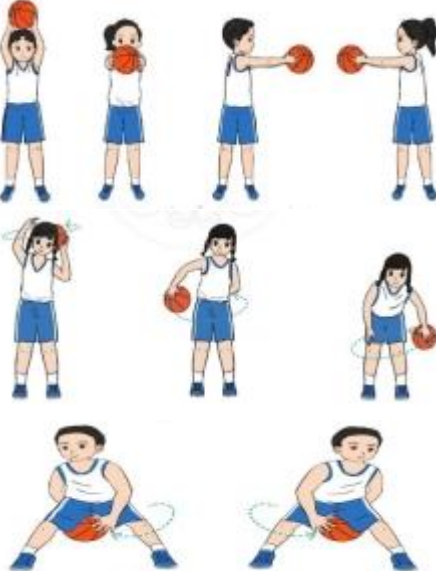
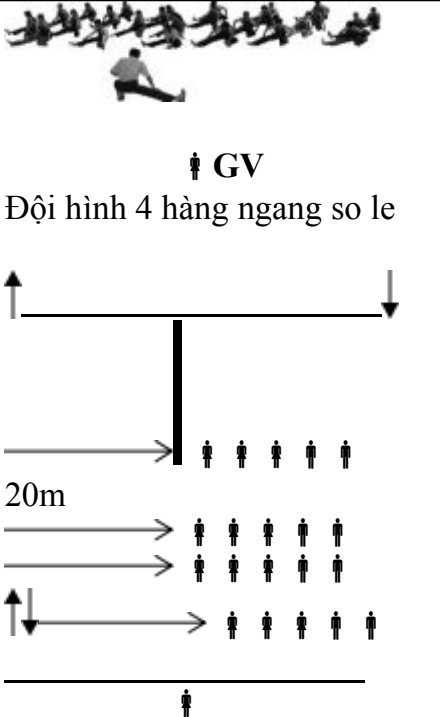
- Địa điểm: Sân Bóng rổ của trường.

- Giáo viên: KHBD, còi, 20 quả bóng rổ, đồng hồ bấm giờ, 10 nắm...

- Học sinh: Trang phục thể thao hoặc trang phục bóng rổ, bóng của cá nhân (nếu có)...

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; kiểm tra thường xuyên. c. Sản phẩm: HS tiếp thu phổ biến của GV và thực hiện được bài khởi động chung, chuyên môn, kiểm tra thường xuyên. 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,	2Lx8n	<u>Bước 1: Giao nhiệm vụ.</u> - 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: Tập	<u>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ</u> - 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.

toàn thân. + Các khớp cổ tay, chân, vai, hông, gối, ép chân ngang, dọc... ♥- Khởi động chuyên môn: - Miết bóng bằng 2 tay trên cao, trước mặt, ngang ngực. - Đưa bóng vòng qua đầu, hông, quanh gối, hình số 8, vỗ bóng trước sau. - Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đá chân trước, chạy tăng tốc. ♥- Kiểm tra thường xuyên: kỹ thuật đột phá qua người bước thuận. 	1Lx8n 1Lx8n 2x20m 2-4HS	luyện đồng loạt, Tổ/nhóm. ➢ Cả lớp cùng tập luyện. (PP đồng loạt). ➢ Từng nhóm/hàng thực hiện (PP phân nhóm theo hàng hoặc PP dòng chảy). - GV gọi 2-4 HS lên thực hiện <u>Bước 4: Kết luận, nhận định</u> - 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. * <u>Yêu cầu:</u> + 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	 GV Đội hình 4 hàng ngang so le 20m 2-4 HS lên thực hiện kỹ thuật <u>Bước 3: Báo cáo, thảo luận</u> - 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 2 bước ném rổ 1 tay trên cao (17-20')

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

b. Nội dung: GV nhắc lại cách thực hiện kỹ thuật. HS quan sát, thực hiện theo hướng dẫn của GV

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

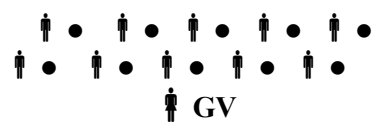
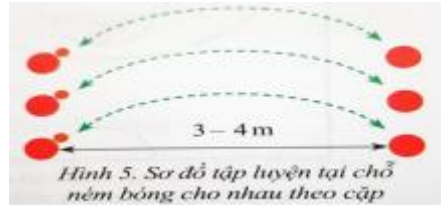
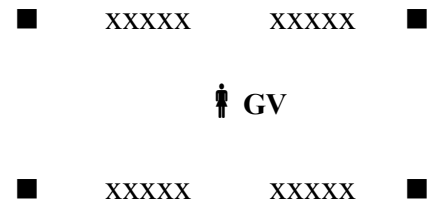
d. Tổ chức thực hiện:

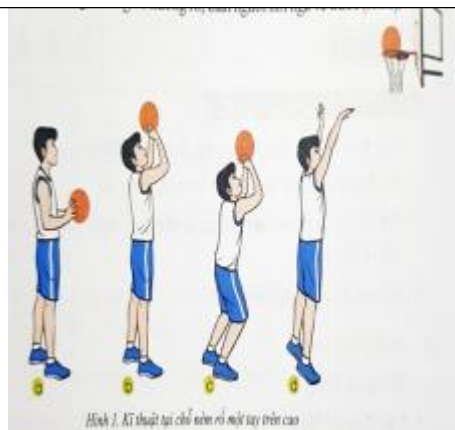
* <u>Hình thành kiến thức: kỹ thuật dẫn bóng 2 bước ném</u>	<u>Bước 1: Giao nhiệm vụ</u> - GV thực hiện lại kỹ thuật	<u>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ</u> - HS quan sát
--	--	---

<i>rõ 1 tay trên cao.</i> - 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. <i>* <u>Luyện tập:</u></i> ➤ BT 1: Chia lớp thành 4 nhóm, mỗi nhóm 1 rõ, lần lượt từng HS luân phiên thực hiện	10-20L /hs	động tác. + PP sử dụng lời nói. <i>* GV tổ chức cho HS tập kỹ thuật dưới hình thức: Tập luyện theo nhóm; cặp đôi.</i> ➤ Từng nhóm lần lượt tự tập luyện. Mỗi nhóm có 1 nhóm trưởng điều khiển cả nhóm cùng tập. (PP phân nhóm, PP dòng chảy, PP lặp lại). ■ GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện. <i><u>Bước 4: Kết luận, nhận định</u></i> ➡ Mời 2-4 HS 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 (nếu có). <i>* <u>Yêu cầu:</u></i> - HS thực hiện được kỹ thuật. - Di chuyển linh hoạt. - Tay kiểm soát bóng tốt, mắt quan sát bóng và sự di chuyển	+ Phương pháp trực quan. <i>* HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV.</i>  - HS tích cực tập luyện và quan sát, tự giác sửa sai rút kinh nghiệm cho bản thân. <i><u>Bước 3: Báo cáo, thảo luận</u></i> - Nhóm trưởng báo cáo tình hình tập luyện của các bạn. + 2-4 HS lên thực hiện (trình
--	-----------------------	---	--

		của đối phương.	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.
--	--	-----------------	---

2. Hoạt động 2. Ôn kỹ thuật tại chỗ ném rổ 1 tay trên cao (12-15')
a. Mục tiêu: Hình thành được kỹ năng cho HS khi thực hiện kỹ thuật.
b. Nội dung: GV nhắc lại nguyên lý 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:</u> Ôn kỹ thuật tại chỗ ném rổ 1 tay trên cao. - Nhắc lại nguyên lý kỹ thuật để HS định hình được động tác và nêu những điểm cần chú ý. * <u>Luyện tập:</u> ➤ BT 1: Tập mô phỏng tại chỗ ➤ BT 2: 2HS 1 cặp đứng đối diện nhau cách 3-4m, ném bóng 1 tay trên cao qua lại. (Nếu nhóm có 3 HS thì đứng theo hình tam giác, ném bóng theo chiều kim đồng hồ) ➤ BT 3: Chia lớp thành 4 nhóm, lần lượt từng HS tại chỗ ném rổ 1 tay trên cao (chính diện, 45⁰ tựa bảng).	15-20L /hs 5-10L /hs 5-10L /hs	<u>Bước 1: Giao nhiệm vụ</u> - GV thực hiện lại kỹ thuật động tác. + PP sử dụng lời nói. * GV tổ chức cho HS tập kỹ thuật dưới hình thức: Tập luyện theo nhóm (từng hàng). ➤ Cả lớp cùng tập luyện. (PP đồng loạt, PP lặp lại). ➤ Tập luyện theo cặp đôi: 1 HS tập; 1 HS hỗ trợ, quan sát và nhận xét bạn → đổi lại. (PP phân nhóm theo cặp đôi, PP lặp lại) ➤ Từng nhóm lần lượt tập luyện. Mỗi nhóm có 1 nhóm trưởng điều khiển cả nhóm cùng tập. (PP phân nhóm, PP lặp lại).	<u>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ</u> - HS lắng nghe, quan sát. + PP trực quan. * HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV.  GV  Hình 5. Sơ đồ tập luyện tại chỗ ném bóng cho nhau theo cặp  GV
--	---	--	--



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

Bước 4: Kết luận, nhận định

→ Mời 2-4 HS 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 (nếu có).

*** Yêu cầu:**

- HS thực hiện được kỹ thuật.
- Phối hợp động tác nhịp nhàng.

- HS tích cực tập luyện và quan sát, tự giác sửa sai rút kinh nghiệm cho bản thân.

Bước 3: Báo cáo, thảo luận

- Nhóm trưởng báo cáo tình hình tập luyện của các bạn.
+ 2-4 HS 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. Học kỹ thuật nhảy ném rổ bằng 1 tay trên cao cự ly gần, trung bình (22-25')

a. Mục tiêu: - Trang bị cho HS kiến thức cơ bản kỹ thuật.

- HS ghi nhớ và hiểu được nguyên lý, yếu lĩnh kỹ thuật động tác.

b. Nội dung: GV phân tích, làm mẫu. HS lắng nghe, quan sát và thực hiện theo hướng dẫn của GV

c. Sản phẩm: Học sinh bước đầu hình thành kỹ thuật mới và hoàn thành lượng vận động.

d. Tổ chức thực hiện:

*** Hình thành kiến thức mới:**
Kỹ thuật tại chỗ nhảy ném rổ 1 tay trên cao.

► Phân tích kỹ thuật:

- Là sự kết hợp giữa động tác bật nhảy với động tác tay ném rổ. Kỹ thuật này tận dụng được lợi thế về độ cao bật nhảy để tránh khỏi sự phòng thủ của đối phương.

- TTCB: Hai chân đứng song song rộng bằng vai, gối khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn vào 2 chân, thân người đổ về trước, hai tay cầm bóng trước ngực.

- Thực hiện:

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 kỹ 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 nhiệm vụ

- HS lắng nghe, quan sát.

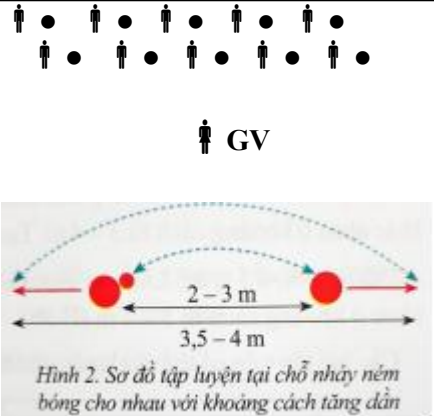
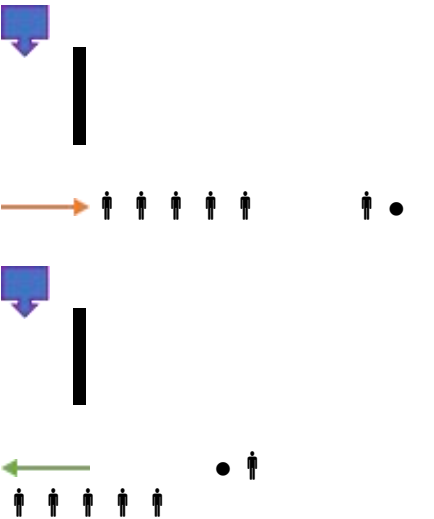
+ Phương pháp trực quan.

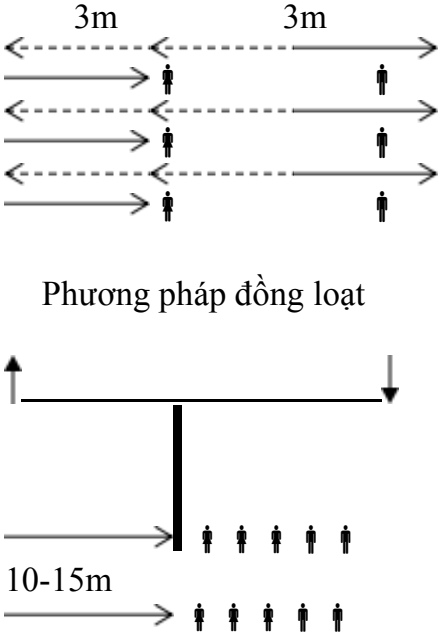
* **Đội hình HS quan sát GV làm mẫu động tác:**

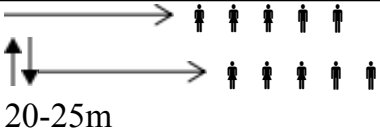
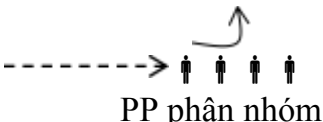
- HS đứng thành những hàng ngang quay mặt vào trong quan sát GV làm mẫu.



+ Giai đoạn bật nhảy: Từ TTCB, 2 chân hơi chùng gối để tạo đà, sau đó nhanh chóng thực hiện bật nhảy lên không, thân người thẳng đứng đồng thời 2 tay đưa bóng lên trên trán, cách trán từ 15-20cm, khuỷu tay hướng thẳng về phía rổ. + Giai đoạn trên không: Khi người lên đến điểm cao nhất, cơ thể ở tư thế thẳng bằng, tay phải thực hiện duỗi lên cao ra trước, khi tay gần thẳng hết thì gập cổ tay, miết các ngón tay vào bóng miết bóng ném bóng đi. Bóng rời tay cuối cùng bằng ngón trỏ và ngón giữa, tay phải hướng thẳng về phía rổ. + Giai đoạn tiếp mặt sân: Hoàn thành động tác, tiếp mặt sân cùng lúc bằng 2 nửa trước bàn chân, sau đó khuỷu 2 gối để giảm chấn động và giữ thẳng bằng cơ thể. @ Sai lầm: - Bật nhảy 2 chân không đều. - Không giữ thẳng bằng ở giai đoạn trên không. - Ném bóng đi khi người đang rơi xuống. @ Sửa chữa: - Tập mô phỏng nhiều lần. - Bật nhảy 2 chân cùng lúc. - Giữ thẳng bằng trên không. - Ném bóng khi người ở điểm cao nhất, tay hướng về phía rổ. * <u>Luyện tập:</u>		- Nêu những sai lầm thường mắc và cách khắc phục cho HS khi thực hiện động tác. * GV nêu câu hỏi: 1/ Nêu tên của kỹ thuật? 2/ Nếu những sai lầm và cách khắc phục? * GV tổ chức cho HS tập kỹ thuật dưới hình thức: Tập luyện đồng loạt, theo cặp đôi; theo nhóm.	- HS lắng nghe, quan sát. * HS trả lời câu hỏi. * HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV.
---	--	--	--

➤ Bài tập 1: Tập mô phỏng kĩ thuật (không bóng). ➤ BT 2: 2 HS/1 cặp thực hiện nhảy tại chỗ ném rổ cách 2-3m, tăng dần khoảng cách 3,5-4m (nếu nhóm có 3 HS thì luân phiên thực hiện). ➤ BT 3: Chia lớp thành 4 nhóm, từng HS lần lượt vào thực hiện ở cự ly 2-3m, sau sso tăng dần khoảng cách.  	15-20L 10-20L /hs 5-10L /hs	➤ Cả lớp cùng tập luyện. (PP đồng loạt, PP lặp lại). ➤ Tập luyện theo cặp đôi. (PP phân nhóm theo cặp đôi, PP lặp lại) ➤ Từng nhóm lần lượt tập luyện. 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. <u>Bước 4: Kết luận, nhận định</u> ➔ Mời 2-4 HS thực hiện (trình diễn) lại kĩ 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 (nếu có). * <u>Yêu cầu:</u> - HS thực hiện được kĩ thuật. - Di chuyển linh hoạt. - Tay kiểm soát bóng tốt, mắt quan sát bóng.	 Hình 2. Sơ đồ tập luyện tại chỗ nhảy ném bóng cho nhau với khoảng cách tăng dần  - HS tích cực tập luyện và quan sát, tự giác sửa sai rút kinh nghiệm cho bản thân. <u>Bước 3: Báo cáo, thảo luận</u> - Nhóm trưởng báo cáo tình hình tập luyện của các bạn. + 2-4 HS lên thực hiện (trình diễn) lại kĩ thuật đã học. ➔ 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.
» » Hoạt động nhóm (áp dụng cho hoạt động 1, 2, 3). Trong quá trình học tập các hoạt động: Tập luyện theo trình độ từng nhóm (dạy học phân hóa).		* GV quan sát để phân loại trình độ học sinh thành 3 mức: thực hiện tốt, thực hiện được và thực hiện chưa tốt. - GV chia lớp thành 3 nhóm: + N1: Thực hiện tốt kt. + N2: Thực hiện được kt. + N3: Thực hiện chưa tốt. → Nhóm 1 sẽ đi hỗ trợ nhóm 2 và 3.	+ Nhóm 1: Chia đều về nhóm 2, 3 để hỗ trợ những HS khác tập. + Nhóm 2: cứ 2-3 HS thành một nhóm luân phiên tập. + HS của nhóm 1 (tốt) sẽ thực hiện và giúp các nhóm còn lại.
4. Hoạt động 4: Thể lực (8-10') a. Mục tiêu: HS 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: HS thực hiện được bài tập thể lực và hoàn thành lượng vận động. d. Tổ chức thực hiện:			
* <u>Hình thành kiến thức: Thể lực:</u> GV chọn 1 bài tập * <u>Luyện tập:</u> GV chọn 1 trong các bài tập sau: 1/ Di chuyển ngang 3m và Di chuyển trượt tiến, lùi 3m } + Nam: 20 lần qua lại. + Nữ: 15 lần qua lại. 2/ Bước xoạc: Bước tiến chân lên và bước bàn chân ngang về. } + Nam 15m + Nữ 10m 3/ Chạy nhanh dừng đột ngột: Chạy tốc độ cao, nghe tín hiệu	1-2 tổ 1-2 tổ	<u>Bước 1: Giao nhiệm vụ</u> - GV phổ biến cách thực hiện cho HS. + PP sử dụng lời nói. * GV tổ chức cho HS tập thể lực dưới hình thức: Tập luyện theo nhóm. - Từng nhóm luân phiên thực hiện thể lực.	<u>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ</u> - HS lắng nghe, quan sát. + PP trực quan. * HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV. 

thì dừng đột ngột → liên tục. } + Nam 25m + Nữ 20m 4/ Chạy bền: 60-70% sức } + Nam: 5 vòng + Nữ: 3 vòng (quanh sân tập)	1-2 tổ 1 tổ	<u>Bước 4: Kết luận, nhận định</u> GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện bài tập thể lực của HS. * <u>Yêu cầu:</u> - HS di chuyển nhanh. - Nhảy hạn chế vấp dây. - Chạy hết khối lượng. - Tập luyện tích cực, tự giác, nghiêm túc.	 20-25m PP phân nhóm, dòng chảy  GV  PP phân nhóm <u>Bước 3: Báo cáo, thảo luận</u> 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 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:			
♥ - <u>Thả lỏng:</u> Học sinh thả lỏng hồi tĩnh (bài tập thả lỏng tại chỗ)		<u>Bước 1: Giao nhiệm vụ</u> - GV giao LT điều khiển cả lớp thả lỏng hồi tĩnh. + PP sử dụng lời nói. + PP trực quan.	<u>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ</u> - LT hô cho cả lớp thực hiện thả lỏng theo hướng dẫn của GV. 

♥ - <u>Nhận xét:</u> Tập trung nhận xét lớp. ♥ - <u>Bài về nhà:</u> Ôn các kĩ thuật dẫn bóng, tại chỗ ném rổ, nhảy ném rổ 1 tay trên cao. ♥ - <u>Vận dụng:</u> Vận dụng các kĩ thuật đã học vào tập luyện ở nhà, vào quá trình học môn Bóng rổ, vào vui chơi, giải trí và tham gia các CLB... (tùy khả năng của từng HS). - Ý kiến học sinh. → Giải tán lớp.	<u>Bước 4: Kết luận, nhận định</u> - Giáo viên nhận xét, đánh giá thả lỏng, kết quả học tập, ý thức, thái độ học của HS. - Tuyên dương những HS có tiến bộ trong học tập. - Giáo viên hướng dẫn HS tập luyện ở nhà. - Giáo viên hướng dẫn HS cách vận dụng các kĩ thuật. GV hô: Cả lớp “Giải tán”.	‡ Thả lỏng PP đồng loạt <u>Bước 3: Báo cáo, thảo luận</u> - 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 bản thân. - HS tập luyện bài tập ở nhà theo chỉ dẫn của GV. - HS vận dụng các kĩ thuật đã học vào tập luyện ở nhà, khởi động với bóng và vào vui chơi, giải trí, tập luyện tại các CLB... HS hô: “Khỏe” ‡ GV Xuống lớp
--	--	--

* **Rút kinh nghiệm thực tế giảng**

day:

.....

.....

.....

.....