

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

Bóng rổ - Lớp 11
Ngày soạn: 30/01/2026
Ngày dạy : 02/02/2026

❖ **NỘI DUNG BÀI DẠY:**

- Ôn: + **Kỹ thuật dẫn bóng 2 bước ném rổ bằng 1 tay trên cao.**
+ **Kỹ thuật nhảy ném rổ bằng 1 tay trên cao ở cự ly gần, trung bình.**
+ **Kỹ thuật dẫn bóng bằng 1 tay di chuyển kết hợp dừng, 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 Kỹ thuật dẫn bóng 2 bước ném rổ bằng 1 tay trên cao; kỹ thuật nhảy ném rổ bằng 1 tay trên cao ở cự ly gần, trung bình và kỹ thuật dẫn bóng bằng 1 tay di chuyển kết hợp dừng, nhảy ném rổ bằng 1 tay trên cao ở cự ly gần, trung bình.
- Vận dụng những kỹ 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 kỹ 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 lại động tác 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 Kỹ thuật dẫn bóng 2 bước ném rổ 1 tay trên cao; kỹ thuật nhảy ném rổ bằng 1 tay trên cao ở cự ly gần, trung bình và kỹ thuật dẫn bóng bằng 1 tay di chuyển kết hợp dừng, 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.

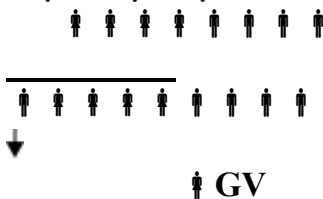
- NL hoạt động thể thao:

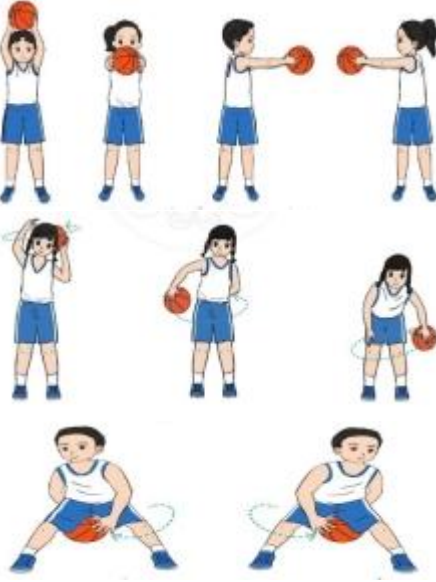
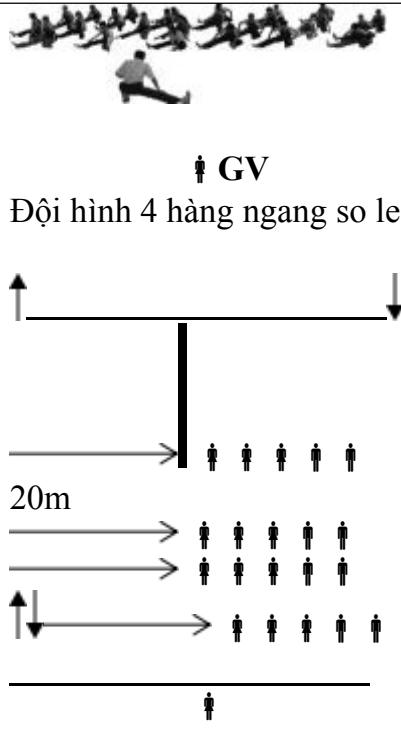
- + HS biết và tham gia tích cực vào hoạt động nhóm, trình diễn.
- + Vận dụng được những hiểu biết về môn Bóng rổ để sinh hoạt và tập luyện hằng ngày.

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 năm...
- 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	<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 nhảy ném rổ 1 tay. 	1Lx8n 1Lx8n 2x20m 2-4HS	động dưới hình thức: Tập 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')

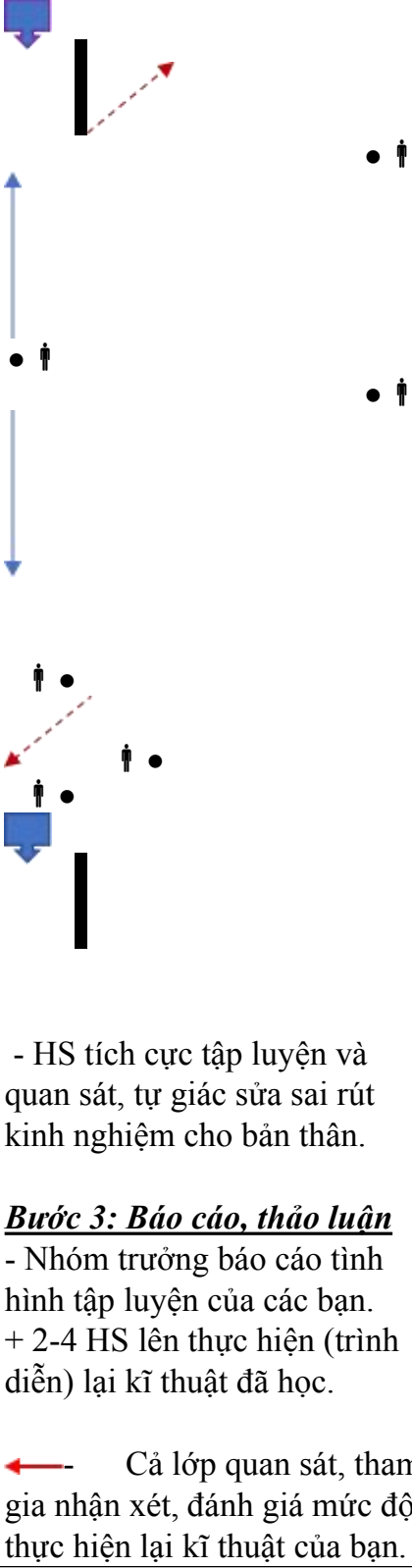
a. Mục tiêu: Hình thành được kỹ năng cho HS khi thực hiện kỹ thuật.

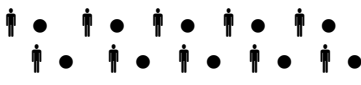
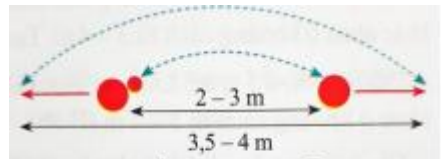
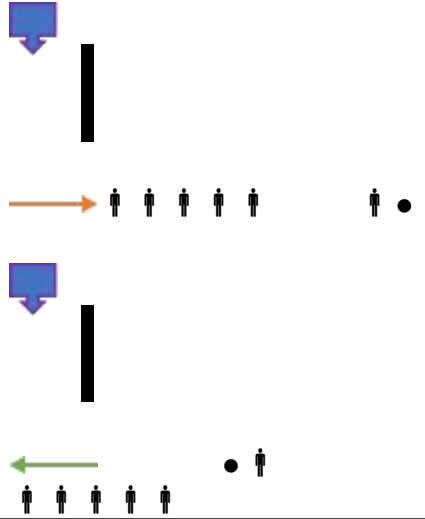
b. Nội dung: GV nhắc lại cách thực hiện kỹ thuật. HS quan sát, thực hiện theo hướng dẫn của GV

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 rổ 1 tay trên cao.</u> - Nhắc lại cách thực hiện bài tập phối hợp kỹ thuật để HS	<u>Bước 1: Giao nhiệm vụ</u> - GV thực hiện lại kỹ thuật động tác. + PP sử dụng lời nói.	<u>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ</u> - HS quan sát + Phương pháp trực quan.
--	---	---

định hình được động tác và nêu những điểm cần chú ý. * <u>Luyện tập:</u> ➤ BT 1: Chia lớp thành 4 nhóm, mỗi nhóm 1 rổ, lần lượt từng HS luân phiên thực hiện dẫn bóng 2 bước ném rổ 1 tay trên cao	10-20L /hs	* GV tổ chức cho HS tập kỹ thuật dưới hình thức: Tập luyện theo nhóm; cặp đôi. ➤ 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. <u>Bước 4: Kết luận, nhận định</u> ➔ 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). * <u>Yêu cầu:</u> - HS thực hiện được kỹ thuật. - Di chuyển linh hoạt. - Tay kiểm soát bóng tốt, mắt quan sát bóng và sự di chuyển của đối phương.	* HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV.  - 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 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. <u>Hoạt động 2. Ôn kĩ thuật nhảy ném rổ bằng 1 tay trên cao cự ly gần, trung bình (17-20')</u> a. Mục tiêu: Hình thành được kĩ năng cho HS khi thực hiện kĩ 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: Ôn kĩ thuật nhảy ném rổ 1 tay trên cao ở cự ly gần, trung bình.</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> ➤ BT 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 /hs 5-10L /hs 5-10L /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: Tập luyện đồng loạt, theo cặp đôi; theo nhóm. ➤ 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 2: Thực hiện nhiệm vụ</u> - HS lắng nghe, quan sát. + PP trực quan. * HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV.  GV  Hình 2. Sơ đồ tập luyện tại chỗ nhảy ném bóng cho nhau với khoảng cách tăng dần 

 Hình 1. Kỹ thuật tại chỗ nhảy ném rổ một tay trên cao Hình 2. Kỹ thuật dẫn bóng qua người trước thuận	<u>Bước 4: Kết luận, nhận định</u> → 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). * <u>Yêu cầu:</u> - HS thực hiện được kỹ thuật. - Di chuyển linh hoạt. - Tay kiểm soát bóng tốt, mắt quan sát bóng.	- 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 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. Kỹ thuật dẫn bóng bằng 1 tay di chuyển kết hợp dừng, nhảy ném rổ bằng 1 tay trên cao cự ly gần, trung bình (17-20')**

- 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 mới:</u> Kỹ thuật dẫn bóng bằng 1 tay di chuyển kết hợp dừng, nhảy ném rổ bằng 1 tay trên cao cự ly gần, trung bình. - 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: Chia lớp thành 4 nhóm, từng HS lần lượt vào thực hiện: Dẫn bóng trên đường	<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 nhóm lần lượt tập luyện. Mỗi nhóm có 1 nhóm trưởng điều khiển cả nhóm cùng tập. 5-10L /hs	<u>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ</u> - HS lắng nghe, quan sát. + Phương pháp trực quan. * HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV. ↓ GV ↓
--	--	--

thẳng bằng 1 tay kết hợp dừng, nhảy ném rổ bằng 1 tay trên cao cự ly gần, trung bình → luân phiên thực hiện.

➤ **BT 2:** Chia lớp thành 4 nhóm, từng HS lần lượt vào thực hiện: Dẫn bóng qua 5 cọc bằng 1 tay kết hợp dừng, nhảy ném rổ bằng 1 tay trên cao cự ly gần, trung bình → luân phiên thực hiện.



5-10L
/hs

(PP phân nhóm, PP lặp lại).

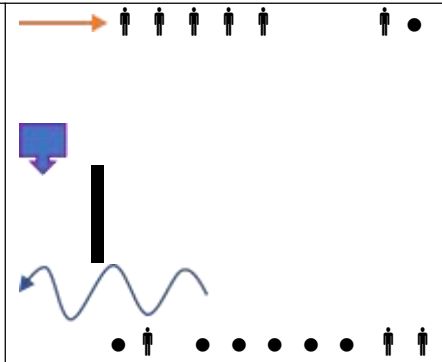
■ GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện.

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.
- Di chuyển linh hoạt.
- Tay kiểm soát bóng tốt, mắt quan sát bóng và sự di chuyển của đối phương.



- 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.

➤ ➤ **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.

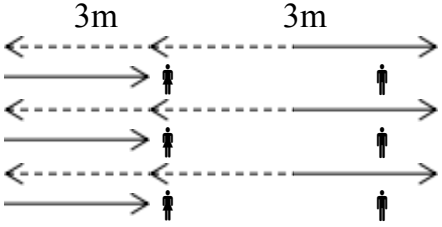
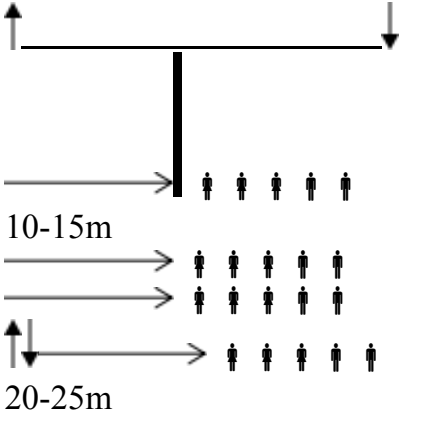
4. Hoạt động 4: Thể lực (8-10')

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:

* Hình thành kiến thức: Thể lực: GV chọn 1 bài tập * Luyện tập: 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 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 1-2 tổ 1-2 tổ 1 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 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.	<u>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ</u> - HS lắng nghe, quan sát. + PP trực quan. * HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV.  Phương pháp đồng loạt  PP phân nhóm, dòng chảy  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>Nhận xét:</u> Tập trung nhận xét lớp. ♥ - <u>Bài về nhà:</u> Ôn các kĩ thuật tại chỗ ném rổ, nhảy ném rổ 1 tay trên cao và bài tập phối hợp nhảy ném rổ các cự ly. ♥ - <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 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 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 bài tập phối hợp và kĩ thuật.	<u>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ</u> - LT hô cho cả lớp thực hiện thả lỏng theo hướng dẫn của GV.  ♂ 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”

