

KHBD : Số 23
Tuần : 23
Tiết KHDH: 45 + 46

Bóng rổ - Lớp 12
Ngày soạn: 09 - 01
Ngày dạy :

❖ **NỘI DUNG BÀI DẠY:**

- Ôn: + **Kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng 1 tay.**
+ **Kỹ thuật dẫn bóng 2 bước ném rổ 1 tay dưới thấp kết hợp kỹ thuật đột phá qua người bước chéo.**
+ **Chiến thuật phòng thủ.**
- **Đấu tập và làm trọng tài.**

I. Mục tiêu.

1. Kiến thức:

- HS biết cách thực hiện kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng 1 tay, dẫn bóng 2 bước ném rổ 1 tay kết hợp kỹ thuật đột phá qua người bước chéo và chiến thuật phòng thủ.
- HS hiểu và biết sử dụng Luật trong thi đấu và làm trọng tài.

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 và trò chơi.
- 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 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 và tham gia trò chơi.

- 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 tại chỗ chuyển bóng 1 tay, dẫn bóng 2 bước ném rổ 1 tay kết hợp kỹ thuật đột phá qua người bước chéo và chiến thuật phòng thủ.
- + Vận dụng Luật và kỹ thuật vào thi đấu và làm trọng tài.

- + Vận dụng Luật và kỹ thuật vào thi đấu và làm trọng tài.

- NL hoạt động thể thao:

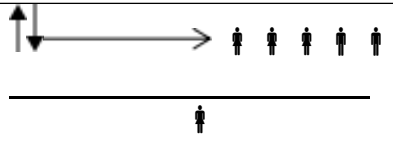
- + HS biết và tham gia tích cực vào hoạt động nhóm, trình diễn và đấu tập.
- + Vận dụng được những hiểu biết về môn Bóng rổ để sinh hoạt và tập luyện hằng ngày.

II. Thiết bị dạy học và học liệu.

- Địa điểm: Sân Bóng rổ của trường.
- Giáo viên: KHBD, 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.

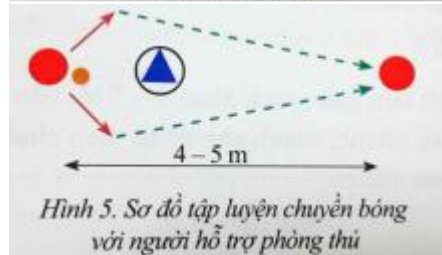
NỘI DUNG	LVD	PHƯƠNG PHÁP, HÌNH THỨC TỔ CHỨC VÀ YÊU CẦU HOẠT ĐỘNG CỦA GV HOẠT ĐỘNG CỦA HS	
		HOẠT ĐỘNG CỦA GV	HOẠT ĐỘNG CỦA HS
A. Hoạt động: Mở đầu. (10-15')			
a. Mục tiêu: Tạo tâm thế cho HS tiếp nhận nhiệm vụ học tập. b. Nội dung: Nhận lớp; phổ biến nội dung, mục tiêu bài học; khởi động; kiểm tra thường 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, 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: kĩ	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 nhiệm 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. - LT điều khiển lớp khởi động chung, chuyên môn. GV Đội hình 4 hàng ngang so le	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 nhiệm 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. - LT điều khiển lớp khởi động chung, chuyên môn. GV Đội hình 4 hàng ngang so le	

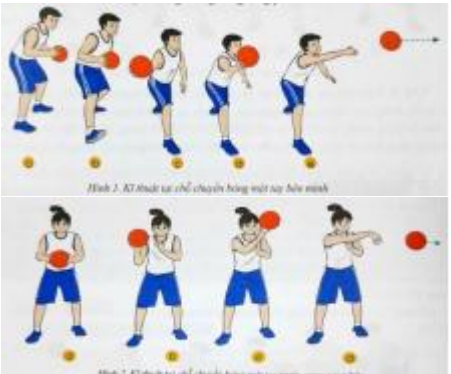
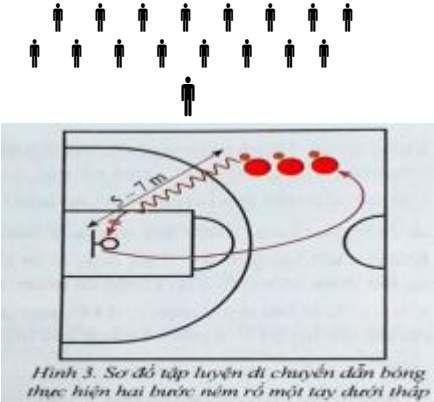
thuật đột phá qua người bước chéo. 	➤ Gọi 2-4HS lên thực hiện <u>Bước 4: Kết luận, nhận định</u> - GV nhận xét quá trình khởi động của cả lớp. + GV nhận xét, sử dụng phương pháp quan sát, công cụ là thang đo để đánh giá mức độ thực hiện của HS. * <u>Yêu cầu:</u> + Trang phục gọn gàng. + Trật tự - Nghiêm túc. + HS tích cực, chủ động và thực hiện được các động tác khởi động. + Thực hiện được bài kiểm tra	 2-4HS lên thực hiện kĩ 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 tại chỗ chuyển bóng 1 tay (10-12')

- a. **Mục tiêu:** Hình thành được kĩ năng cho HS khi thực hiện kĩ thuật.
- 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 kĩ thuật và hoàn thành lượng vận động.
- d. **Tổ chức thực hiện:**

* <u>Hình thành kiến thức: Tại chỗ chuyển bóng 1 tay</u> - Nhắc lại cách thực hiện kĩ thuật để HS định hình được động tác và nêu những điểm cần chú ý. * <u>Luyện tập:</u> ➤ BT 1: Chia lớp nhiều nhóm, mỗi nhóm từ 3-5hs, đứng cách nhau 4-5m thực hiện chuyển bóng qua lại ➤ BT 2: Chia lớp thành 6-8 nhóm thực hiện chuyển bóng với người hỗ trợ ➤ BT 3: Chia mỗi nhóm 3-4HS thực hiện chuyển bóng bên trái hoặc phải cho đồng đội (có người hỗ trợ phòng thủ ở giữa)	<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 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. (PP phân nhóm, PP lặp lại). 5-10L/ đ.tác 10-15L 10-15L <u>Bước 4: Kết luận, nhận định</u>	<u>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ</u> - HS quan sát chú ý. + PP trực quan. * HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV.  Hình 3. Sơ đồ tập luyện chuyển bóng với người hỗ trợ  Hình 5. Sơ đồ tập luyện chuyển bóng với người hỗ trợ phòng thủ - 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>
---	--	--

		→ 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. * <u>Yêu cầu:</u> - HS thực hiện được động tác. - Di chuyển linh hoạt.	- Nhóm trưởng báo cáo tình hình tập luyện của các bạn. + 2-4 HS lên thực hiện (trình diễn) lại vị trí 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 dẫn bóng 2 bước ném rổ 1 tay dưới thấp kết hợp kỹ thuật đột phá qua người bước chéo (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 bài tập, HS lắng nghe và thực hiện. 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:</u> Dẫn bóng 2 bước ném rổ 1 tay dưới thấp kết hợp kỹ thuật đột phá qua người bước chéo. Nhắc lại cách thực hiện 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 6-8 nhóm thực hiện: Tại chỗ dẫn bóng 1 nhịp thực hiện 2 bước ném rổ 1 tay dưới thấp. ➤ BT 2: Di chuyển 5-7m dẫn bóng theo đường thẳng, thực hiện 2 bước ném rổ 1 tay dưới thấp kết hợp kỹ thuật đột phá qua người bước chéo.	5-10L 5-10L	<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 dưới hình thức: Tập luyện đồng loạt, theo nhóm. ➤ Cả lớp cùng tập luyện đồng loạt và theo nhóm). (PP đồng loạt, phân nhóm và 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 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	<u>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ</u> - HS quan sát chú ý. + PP trực quan. * HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV.  Hình 3. Sơ đồ tập luyện di chuyển dẫn bóng thực hiện hai bước ném rổ một tay dưới thấp - 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 vị trí đã học. ← Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ

	cầu cần đạt và sửa sai cho HS. * <u>Yêu cầu:</u> - HS thực hiện được động tác. - Di chuyển linh hoạt.	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: Chiến thuật phòng thủ (15-20')

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

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 chiến thuật và hoàn thành lượng vận động.

d. Tổ chức thực hiện:

*** Hình thành kiến thức: Chiến thuật phòng thủ.** Nhắc lại cách thực hiện kỹ thuật để HS định hình được động tác và nêu những điểm cần chú ý.

*** Luyện tập:**

➤ **BT 1:** Phối hợp phòng thủ áp sát cố định.

5-10L

➤ **BT 2:** Phối hợp phòng thủ áp sát linh hoạt theo tình huống.

5-10L

➤ **BT 3:** Phối hợp phòng thủ vây ép cá nhân ở cuối góc sân

5-10L

➤ **BT 4:** Phối hợp phòng thủ vây ép cá nhân ở giữa góc sân

5-10L

➤ **BT 5:** Phối hợp phòng thủ 2 chống 3.

5-10L

➤ **BT 6:** Phối hợp phòng thủ 3 chống 3.

5-10L

➔ Tập phối hợp phòng thủ với tốc độ chậm sau đó tăng dần tốc độ.

Bước 1: Giao nhiệm vụ

- GV thực hiện lại chiến thuật
+ **PP sử dụng lời nói.**

* GV tổ chức cho HS tập **dưới hình thức: Tập luyện theo nhóm, cặp đôi.**

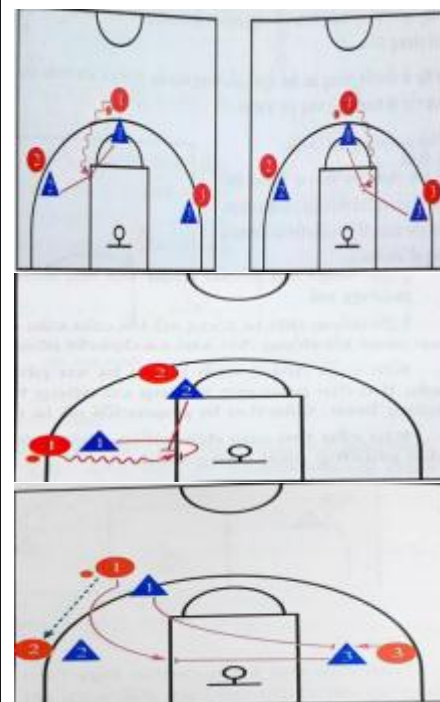
➤ Từng cặp 2 HS tập luyện phối hợp 2 công 2 thủ.
(PP phân nhóm theo cặp đôi và PP lặp lại)

➤ Từng nhóm 3 hs tập luyện phối hợp 3 công 3 thủ. Mỗi nhóm có 1 nhóm trưởng điều khiển cả nhóm cùng tập.
(PP phân nhóm, PP lặp lại).

Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ

- HS quan sát chú ý.
+ **PP trực quan.**

* 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 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. * <u>Yêu cầu:</u> - HS thực hiện được động tác. - Di chuyển linh hoạt.	<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 vị trí 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 cả 3 hoạt động trên). 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: Đấu tập và làm trọng tài (15-18')

a. Mục tiêu: Hình thành được kỹ năng cho HS khi áp dụng các kỹ thuật vào đấu tập

b. Nội dung: GV phổ biến cách thi đấu và làm trọng tài; HS thi đấu tập theo nhóm và làm trọng tài.

c. Sản phẩm: HS tham gia thi đấu nhiệt tình, tích cực.

d. Tổ chức thực hiện:

*** Hình thành kiến thức: Thi đấu và làm trọng tài**

- Tổ chức thi đấu (chủ yếu là rèn luyện kỹ thuật, cảm giác bóng và thi đấu để chỉnh sửa kỹ thuật và độ chính xác của đường bóng khi phối hợp kỹ thuật với đồng đội).

- Thông qua thi đấu tập để rèn luyện kỹ thuật đã học, phát huy chiến thuật, tính sáng tạo và khả năng hiểu biết của HS.

*** Luyện tập:**

- GV chia lớp thành 6-8 nhóm. 2 nhóm thi đấu trong 4-5 phút, các nhóm còn lại quan sát, rút

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.

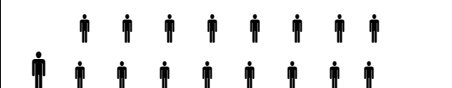
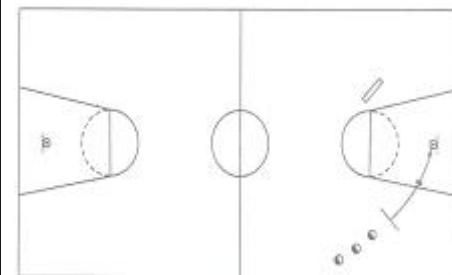
- 2 nhóm thi đấu với nhau → các nhóm luân phiên.

Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ

- HS lắng nghe, quan sát.

+ PP trực quan.

*** HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV.**



kinh nghiệm. - HS tập làm trọng tài cùng với GV	<u>Bước 4: Kết luận, nhận định</u> GV nhận xét, đánh giá mức độ thi đấu của HS. * <u>Yêu cầu:</u> - HS thi đấu nhiệt tình, tự giác, nghiêm túc. - Áp dụng những kĩ, chiến thuật vào đấu tập. - Quan sát, rút kinh nghiệm cho bản thân. - Áp dụng Luật vào thi đấu.	GV hướng dẫn thi đấu tập <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 tại chỗ chuyển bóng 1 tay và dẫn bóng 2 bước ném rổ 1 tay dưới thấp kết hợp đột phá qua người bước chéo và chiến thuật phòng thủ. ♥ - <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. GV hô: Cả lớp “Giải tán”.	<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 mình. - 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” ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂

