SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO QUẢNG NAM

**TRƯỜNG THPT ĐỖ ĐĂNG TUYỂN**

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY**



**MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT – Lớp 12**

**BÓNG RỔ**

**Năm học: 2024– 2025**

Tổ trưởng chuyên môn Người thực hiện

Nguyễn Duy Thân Nguyễn Phước Thức

*Đại Lộc, tháng năm 2024*

|  |
| --- |
| **Tuần: 01** |
| **Tiết: 01** |

**Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển và chuyền bóng**

**Bài 1: Kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V:**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ:

- Hiểu và thực hiện được kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V

- Biết sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển TC

**2. Năng lực**

***- Năng lực chung:***

+ Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.

+ Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

***- Năng lực riêng:***

+ Tự giác tìm hiểu cách thực hiện các đông tác trong kĩ thuật trước buổi học.

+ Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lí các nhiệm vụ học tập được giao.

**3. Phẩm chất**

* Trung thực, nhân ái, có tinh thần trách nhiệm, tích cực tham gia các trò chơi vận động và chăm chỉ trong quá trình học tập, rèn luyện.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

* Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
* Bóng rổ, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh**

* SGK Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Trang phục thể thao phù hợp.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1.Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp  + Các động tác căng cơ (H1)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển (H2)  - Các động tác khởi động với bóng (H3) | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(8-10’)**  a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V; sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển T  b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V; sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển TC. HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV.  c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập đồng loạt kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V.  d. Tổ chức hoạt động: | | | | |
| ***Kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V (H.5)***  - TTCB: Người tập thực hiện kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V sẽ đứng ở vị trí góc 45° phía bên phải của hướng tấn công rổ (tại vị trí đường ném phạt kéo dài giao với đường 3 điểm), mặt và thân người hướng về rổ.  - Thực hiện động tác: Từ TTCB, di chuyển vào hướng rổ buộc người phòng thủ di chuyển theo. Khi đến khu vực giới hạn nhanh chóng hạ thấp trọng tâm, đạp mạnh bàn chân phải và di chuyển ngược ra ngoài đến vạch 3 điểm nhận bóng từ đồng đội.  - Kết thúc: Khi nhận bóng, lập tức hạ thấp trọng tâm kéo bóng xuống trước bụng hình thành TTCB cho động tác tiếp theo. | 6-7’ | - GV làm mẫu theo các bước sau:  + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác  + Lần 2: Thực hiện lại động tác Kĩ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật.  - GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ.  - GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.  - GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.  - GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác. | - HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kĩ thuật  - HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV |
| ***Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển TC*** | 2-3’ | - GV giới thiệu cho HS về sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển TC trong SGK | - HS chú ý lắng nghe, ghi nhớ |
| **3. Hoạt động luyện tập:(18-20’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Luyện tập kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | |
| ***Luyện tập kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V:***  *Bài tập 1. Di chuyển đổi hướng hình chữ V:*  Người tập đứng ở vị trí góc 45° và thực hiện kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V nhận bóng chuyền đến (H.6).  *Bài tập 2. Di chuyển đổi hướng hình chữ V tới vị trí thẳng hướng rổ vòng 3 điểm:*  Người tập đứng ở vị trí góc 45° và thực hiện kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V. Khi di chuyển ra ngoài vị trí thẳng hướng rổ vòng 3 điểm, nhận bóng chuyền đến (H.7) | 15-17’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập:  *Luyện tập cá nhân:* *bài tập 1*  *Luyện tập cặp đôi: bài tập 2.*  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV NX, đánh giá | - HS chủ động luyện tập kĩ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng:(2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học:(3-4’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhàôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V | 3-4’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V |

**RÚT KINH NGHIỆM:**

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

|  |
| --- |
| **Tuần: 01** |
| **Tiết: 02** |

**Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển và chuyền bóng**

**Bài 1: Kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V:**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V

- Trò chơi vận động: “Di chuyển chữ V ném rổ”

**2. Năng lực**

* ***Năng lực chung:***

+ Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.

+ Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

* ***Năng lực riêng:***

+ Tự giác tìm hiểu cách thực hiện các đông tác trong kĩ thuật trước buổi học.

+ Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lí các nhiệm vụ học tập được giao.

**3. Phẩm chất**

* Trung thực, nhân ái, có tinh thần trách nhiệm, tích cực tham gia các trò chơi vận động và chăm chỉ trong quá trình học tập, rèn luyện.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

* Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
* Bóng rổ, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh**

* SGK Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Trang phục thể thao phù hợp.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1.Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp  + Các động tác căng cơ (H1)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển (H2)  - Các động tác khởi động với bóng (H3) | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0’)** | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Luyện tập kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V  - Trò chơi vận động  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | |
| ***Luyện tập kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V:***  *Bài tập 1. Di chuyển đổi hướng hình chữ V:*  Người tập đứng ở vị trí góc 45° và thực hiện kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V nhận bóng chuyền đến (H.6).  *Bài tập 2. Di chuyển đổi hướng hình chữ V tới vị trí thẳng hướng rổ vòng 3 điểm:*  Người tập đứng ở vị trí góc 45° và thực hiện kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V. Khi di chuyển ra ngoài vị trí thẳng hướng rổ vòng 3 điểm, nhận bóng chuyền đến (H.7) | 22-23’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập:  *Luyện tập cá nhân:* *bài tập 1*  *Luyện tập cặp đôi: bài tập 2.*  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV NX, đánh giá | - HS chủ động luyện tập kĩ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Trò chơi vận động: “Di chuyển chữ V ném rổ”***  - Dụng cụ: Bóng, cọc hình nón, còi.  - Cách thực hiện: Chia số người chơi thành hai đội, số người chơi nam nữ tương đương nhau. Mỗi đội sẽ chia làm 2 hàng dọc đứng ở vị trí góc 45° và thẳng hướng rổ bên ngoài vòng 3 điểm. Khi có tín hiệu, người chơi ở vị trí biên sẽ di chuyển đổi hướng hình chữ V và nhận đường chuyền bóng để ném rổ. Sau khi ném rổ, người ném rổ sẽ nhặt bóng và di chuyển đổi hàng. Sau khi thực hiện chuyền bóng, người chuyền bóng sẽ di chuyển về cuối hàng bên người thực hiện di chuyển đổi hướng hình chữ V (H.10). Đội ghi đủ 10 điểm trước hoặc ghi được nhiều điểm hơn trong thời gian quy định (2 đến 3 phút) sẽ là đội thắng cuộc. | 3-5’ | - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài. | - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng:(2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học:(3-4’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhàôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V | 3-4’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V |

**RÚT KINH NGHIỆM:**

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

|  |
| --- |
| **Tuần: 02** |
| **Tiết: 03** |

**Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển và chuyền bóng**

**Bài 1: Kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V:**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V

- Nắm được vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng rổ đối với sức khoẻ và xã hội

**2. Năng lực**

* ***Năng lực chung:***

+ Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.

+ Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

* ***Năng lực riêng:***

+ Tự giác tìm hiểu cách thực hiện các đông tác trong kĩ thuật trước buổi học.

+ Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lí các nhiệm vụ học tập được giao.

**3. Phẩm chất**

* Trung thực, nhân ái, có tinh thần trách nhiệm, tích cực tham gia các trò chơi vận động và chăm chỉ trong quá trình học tập, rèn luyện.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

* Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
* Bóng rổ, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh**

* SGK Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Trang phục thể thao phù hợp.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1.Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp  + Các động tác căng cơ (H1)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển (H2)  - Các động tác khởi động với bóng (H3) | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(4-5’)**  a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng rổ đối với sức khoẻ và xã hội  b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS về vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng rổ đối với sức khoẻ và xã hội; HS lắng nghe, ghi nhớ.  c. Sản phẩm học tập: HS nắm được vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng rổ đối với sức khoẻ và xã hội  d. Tổ chức hoạt động: | | | |
| ***Vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng rổ đối với sức khoẻ và xã hội*** | 4-5’ | - GV giới thiệu cho HS về vai trò, ảnh hưởng của môn Bóng rổ đối với sức khoẻ và xã hội trong SGK | - HS chú ý lắng nghe, ghi nhớ |
| **3. Hoạt động luyện tập:(23-25’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Luyện tập kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | |
| ***Luyện tập kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V:***  *Bài tập 2. Di chuyển đổi hướng hình chữ V tới vị trí thẳng hướng rổ vòng 3 điểm:*  Người tập đứng ở vị trí góc 45° và thực hiện kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V. Khi di chuyển ra ngoài vị trí thẳng hướng rổ vòng 3 điểm, nhận bóng chuyền đến (H.7)  *Bài tập 3. Di chuyển đổi hướng hình chữ V kết hợp dẫn bóng ném rổ:*  Người tập đứng ở vị trí góc 45° và thực hiện kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V, nhận bóng, thực hiện dẫn bóng ném rổ (H.8). | 23-25’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập:  *Luyện tập cặp đôi: bài tập 2.*  *Luyện tập nhóm: bài tập 3.*  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV NX, đánh giá | - HS chủ động luyện tập kĩ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng:(2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học:(3-4’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhàôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V | 3-4’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V |

**RÚT KINH NGHIỆM:**

……………………………………………………………………………..……………...

……………………………………………………………………………..……..……………………………………………………………………………………………………

|  |
| --- |
| **Tuần: 02** |
| **Tiết: 04** |

**Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển và chuyền bóng**

**Bài 1: Kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V:**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V

- Trò chơi vận động: “Vượt sông”

**2. Năng lực**

* ***Năng lực chung:***

+ Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.

+ Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

* ***Năng lực riêng:***

+ Tự giác tìm hiểu cách thực hiện các đông tác trong kĩ thuật trước buổi học.

+ Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lí các nhiệm vụ học tập được giao.

**3. Phẩm chất**

* Trung thực, nhân ái, có tinh thần trách nhiệm, tích cực tham gia các trò chơi vận động và chăm chỉ trong quá trình học tập, rèn luyện.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

* Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
* Bóng rổ, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh**

* SGK Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Trang phục thể thao phù hợp.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1.Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp  + Các động tác căng cơ (H1)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển (H2)  - Các động tác khởi động với bóng (H3) | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0’)** | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Luyện tập kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V  - Trò chơi vận động  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | |
| ***Luyện tập kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V:***  *Bài tập 3. Di chuyển đổi hướng hình chữ V kết hợp dẫn bóng ném rổ:*  Người tập đứng ở vị trí góc 45° và thực hiện kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V, nhận bóng, thực hiện dẫn bóng ném rổ (H.8).  *Bài tập 4. Di chuyển đổi hướng hình chữ V kết hợp động tác giả và dẫn bóng ném rổ:*  Người tập đứng ở vị trí góc 45° và thực hiện di chuyển đổi hướng hình chữ V, nhận bóng, thực hiện động tác giả ném rổ sau đó dẫn bóng di chuyển 1 đến 2 bước về hướng rổ rồi thực hiện ném rổ (H.9). | 22-23’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập:  *Luyện tập nhóm:*  Gv chia lớp thành các nhóm, luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập các bài tập 3, 4.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV NX, đánh giá | - HS chủ động luyện tập kĩ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Trò chơi vận động: “Vượt sông”***  - Dụng cụ: Còi.  - Cách thực hiện: Chọn 2 đường biên cuối sân bóng rổ làm 2 bờ sông. Một người chơi đóng vai người canh gác đứng ở giữa sân (giữa sông), những người chơi còn lại cùng đứng ở 1 bên bờ sông. Khi có tín hiệu còi, tất cả người chơi đồng loạt chạy qua vạch cuối sân đối diện (bờ sông đối diện) và không để cho người canh gác chạm vào người. Người chơi bị người canh gác chạm sẽ trở thành người canh gác ở lượt vượt sông tiếp theo. Trò chơi  được tiếp tục cho đến khi còn 1 hoặc không còn người chơi vượt sông thành công (H.4). | 3-5’ | - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài. | - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng:(2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học:(3-4’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhàôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V | 3-4’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V |

**RÚT KINH NGHIỆM:**

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

|  |
| --- |
| **Tuần: 03** |
| **Tiết: 05** |

**Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển và chuyền bóng**

**Bài 1: Kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V:**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V

- Biết lập kế hoạch tập luyện môn Bóng rổ

**2. Năng lực**

* ***Năng lực chung:***
* Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
* Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.
* ***Năng lực riêng:***
* Tự giác tìm hiểu cách thực hiện các đông tác trong kĩ thuật trước buổi học.
* Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lí các nhiệm vụ học tập được giao.

**3. Phẩm chất**

* Trung thực, nhân ái, có tinh thần trách nhiệm, tích cực tham gia các trò chơi vận động và chăm chỉ trong quá trình học tập, rèn luyện.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

* Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
* Bóng rổ, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh**

* SGK Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Trang phục thể thao phù hợp.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1.Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp  + Các động tác căng cơ (H1)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển (H2)  - Các động tác khởi động với bóng (H3) | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(4-5’)**  a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và biết lập kế hoạch tập luyện môn Bóng rổ  b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS về kế hoạch tập luyện môn Bóng rổ; HS lắng nghe, ghi nhớ.  c. Sản phẩm học tập: HS biết lập kế hoạch tập luyện môn Bóng rổ  d. Tổ chức hoạt động: | | | |
| ***Kế hoạch tập luyện môn Bóng rổ*** | 4-5’ | - GV giới thiệu cho HS về kế hoạch tập luyện môn Bóng rổ trong SGK | - HS chú ý lắng nghe, ghi nhớ |
| **3. Hoạt động luyện tập:(23-25’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Luyện tập kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | |
| ***Luyện tập kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V:***  *Bài tập 3. Di chuyển đổi hướng hình chữ V kết hợp dẫn bóng ném rổ:*  Người tập đứng ở vị trí góc 45° và thực hiện kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V, nhận bóng, thực hiện dẫn bóng ném rổ (H.8).  *Bài tập 4. Di chuyển đổi hướng hình chữ V kết hợp động tác giả và dẫn bóng ném rổ:*  Người tập đứng ở vị trí góc 45° và thực hiện di chuyển đổi hướng hình chữ V, nhận bóng, thực hiện động tác giả ném rổ sau đó dẫn bóng di chuyển 1 đến 2 bước về hướng rổ rồi thực hiện ném rổ (H.9). | 23-25’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập:  *Luyện tập nhóm:*  Gv chia lớp thành các nhóm, luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập các bài tập 3, 4.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV NX, đánh giá | - HS chủ động luyện tập kĩ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng:(2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học:(3-4’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhàôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V | 3-4’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V |

**RÚT KINH NGHIỆM:**

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

|  |
| --- |
| **Tuần: 03** |
| **Tiết: 06** |

**Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển và chuyền bóng**

**Bài 1: Kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V:**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V

- Trò chơi vận động: “Di chuyển chữ V ném rổ”

**2. Năng lực**

* ***Năng lực chung:***
* Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
* Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.
* ***Năng lực riêng:***
* Tự giác tìm hiểu cách thực hiện các đông tác trong kĩ thuật trước buổi học.
* Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lí các nhiệm vụ học tập được giao.

**3. Phẩm chất**

* Trung thực, nhân ái, có tinh thần trách nhiệm, tích cực tham gia các trò chơi vận động và chăm chỉ trong quá trình học tập, rèn luyện.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

* Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
* Bóng rổ, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh**

* SGK Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Trang phục thể thao phù hợp.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1.Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp  + Các động tác căng cơ (H1)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển (H2)  - Các động tác khởi động với bóng (H3) | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0’)** | | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Luyện tập kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V  - Trò chơi vận động  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | | |
| ***Luyện tập kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V:***  *Bài tập 3. Di chuyển đổi hướng hình chữ V kết hợp dẫn bóng ném rổ:*  Người tập đứng ở vị trí góc 45° và thực hiện kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V, nhận bóng, thực hiện dẫn bóng ném rổ (H.8).  *Bài tập 4. Di chuyển đổi hướng hình chữ V kết hợp động tác giả và dẫn bóng ném rổ:*  Người tập đứng ở vị trí góc 45° và thực hiện di chuyển đổi hướng hình chữ V, nhận bóng, thực hiện động tác giả ném rổ sau đó dẫn bóng di chuyển 1 đến 2 bước về hướng rổ rồi thực hiện ném rổ (H.9). | 22-23’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập:  *Luyện tập nhóm:*  Gv chia lớp thành các nhóm, luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập các bài tập 3, 4.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV NX, đánh giá | - HS chủ động luyện tập kĩ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Trò chơi vận động: “Di chuyển chữ V ném rổ”***  - Dụng cụ: Bóng, cọc hình nón, còi.  - Cách thực hiện: Chia số người chơi thành hai đội, số người chơi nam nữ tương đương nhau. Mỗi đội sẽ chia làm 2 hàng dọc đứng ở vị trí góc 45° và thẳng hướng rổ bên ngoài vòng 3 điểm. Khi có tín hiệu, người chơi ở vị trí biên sẽ di chuyển đổi hướng hình chữ V và nhận đường chuyền bóng để ném rổ. Sau khi ném rổ, người ném rổ sẽ nhặt bóng và di chuyển đổi hàng. Sau khi thực hiện chuyền bóng, người chuyền bóng sẽ di chuyển về cuối hàng bên người thực hiện di chuyển đổi hướng hình chữ V (H.10). Đội ghi đủ 10 điểm trước hoặc ghi được nhiều điểm hơn trong thời gian quy định (2 đến 3 phút) sẽ là đội thắng cuộc. | 3-5’ | - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài. | - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng:(2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học:(3-4’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhàôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V | 3-4’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V |

**RÚT KINH NGHIỆM:**

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

|  |
| --- |
| **Tuần: 04** |
| **Tiết: 07** |

**Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển và chuyền bóng**

**Bài 2. Kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng:**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ:

- Hiểu và thực hiện được kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng

**2. Năng lực**

* ***Năng lực chung:***
* Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
* Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.
* ***Năng lực riêng:***
* Tự giác tìm hiểu cách thực hiện các đông tác trong kĩ thuật trước buổi học.
* Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lí các nhiệm vụ học tập được giao.

**3. Phẩm chất**

* Trung thực, nhân ái, có tinh thần trách nhiệm, tích cực tham gia các trò chơi vận động và chăm chỉ trong quá trình học tập, rèn luyện.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

* Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
* Bóng rổ, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh**

* SGK Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Trang phục thể thao phù hợp.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1.Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp  + Các động tác căng cơ (H1)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển (H2)  - Các động tác khởi động với bóng (H3) | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(8-10’)**  a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng.  b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV.  c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập đồng loạt kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng.  d. Tổ chức hoạt động: | | | |
| ***Kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng (H.12):***  - TTCB: Khi bóng rời tay người ném rổ, người phòng thủ sẽ hạ thấp trọng tâm, bước chân phải về phía trước áp sát người tấn công, đồng thời nâng cánh tay phải về trước tiếp xúc ở phần thân trên của đối phương (H.12a).  - Thực hiện động tác: Khi bàn chân phải tiếp sân, dùng chân phải làm trụ, thực hiện xoay người, đặt bàn chân còn lại ngang với bàn chân phải, đồng thời tì phần lưng và hông vào người tấn công. Lúc này, đầu và thân của người phòng thủ hướng thẳng về rổ (H.12b).  - Kết thúc: Sau khi xoay người cản người tấn công, người phòng thủ co khuỷu tay và nâng hai bàn tay lên cao, mắt hướng về rổ quan sát đường bóng bật ra để sẵn sàng bắt bóng (H.12c). | 8-10’ | - GV làm mẫu theo các bước sau:  + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác  + Lần 2: Thực hiện lại động tác Kĩ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật.  - GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ.  - GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.  - GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.  - GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác. | - HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kĩ thuật  - HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV |
| **3. Hoạt động luyện tập:(18-20’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Luyện tập kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | |
| ***Luyện tập kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng:***  *Bài tập 1. Mô phỏng chặn người tranh bóng bật bảng:*  Người tập xếp thành các hàng ngang. Theo hiệu lệnh, người tập bước lên thực hiện đồng loạt mô phỏng động tác chặn người tranh bóng bật bảng.  *Bài tập 2. Mô phỏng động tác chặn người tranh bóng bật bảng với người đứng đối diện:*  Người tập xếp thành các hàng ngang, đứng đối diện nhau. Theo hiệu lệnh, một nhóm sẽ bước lên thực hiện động tác chặn người tranh bóng bật bảng đối với nhóm còn lại (H.13).  *Bài tập 3. Di chuyển chặn người tranh bóng bật bảng trong tình huống phòng thủ người tấn công không bóng:*  Người tập xếp thành 2 nhóm theo hàng dọc, đứng hướng về rổ. Khi người chỉ huy ném bóng vào bảng rổ, nhóm 1 sẽ thực hiện kĩ thuật di chuyển chặn người đối với nhóm 2 và thực hiện tranh bóng bật bảng (H.14). | 18-20’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập:  *Luyện tập cá nhân:* *bài tập 1*  *Luyện tập cặp đôi: bài tập 2.*  *Luyện tập nhóm: bài tập 3.*  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV NX, đánh giá | - HS chủ động luyện tập kĩ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng:(2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học:(3-4’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhàôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng | 3-4’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng |

**RÚT KINH NGHIỆM:**

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

|  |
| --- |
| **Tuần: 04** |
| **Tiết: 08** |

**Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển và chuyền bóng**

**Bài 2. Kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng:**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng

- Trò chơi vận động: “Chuyền bóng tiếp sức”

**2. Năng lực**

* ***Năng lực chung:***
* Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
* Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.
* ***Năng lực riêng:***
* Tự giác tìm hiểu cách thực hiện các đông tác trong kĩ thuật trước buổi học.
* Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lí các nhiệm vụ học tập được giao.

**3. Phẩm chất**

* Trung thực, nhân ái, có tinh thần trách nhiệm, tích cực tham gia các trò chơi vận động và chăm chỉ trong quá trình học tập, rèn luyện.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

* Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
* Bóng rổ, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh**

* SGK Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Trang phục thể thao phù hợp.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1.Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp  + Các động tác căng cơ (H1)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển (H2)  - Các động tác khởi động với bóng (H3) | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0’)** | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Luyện tập kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng  - Trò chơi vận động  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | |
| ***Luyện tập kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng:***  *Bài tập 1. Mô phỏng chặn người tranh bóng bật bảng:*  Người tập xếp thành các hàng ngang. Theo hiệu lệnh, người tập bước lên thực hiện đồng loạt mô phỏng động tác chặn người tranh bóng bật bảng.  *Bài tập 2. Mô phỏng động tác chặn người tranh bóng bật bảng với người đứng đối diện:*  Người tập xếp thành các hàng ngang, đứng đối diện nhau. Theo hiệu lệnh, một nhóm sẽ bước lên thực hiện động tác chặn người tranh bóng bật bảng đối với nhóm còn lại (H.13).  *Bài tập 3. Di chuyển chặn người tranh bóng bật bảng trong tình huống phòng thủ người tấn công không bóng:*  Người tập xếp thành 2 nhóm theo hàng dọc, đứng hướng về rổ. Khi người chỉ huy ném bóng vào bảng rổ, nhóm 1 sẽ thực hiện kĩ thuật di chuyển chặn người đối với nhóm 2 và thực hiện tranh bóng bật bảng (H.14). | 22-23’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập:  *Luyện tập cá nhân:* *bài tập 1*  *Luyện tập cặp đôi: bài tập 2.*  *Luyện tập nhóm: bài tập 3.*  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV NX, đánh giá | - HS chủ động luyện tập kĩ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Trò chơi vận động: “Chuyền bóng tiếp sức”***  - Dụng cụ: 2 quả bóng rổ, phấn màu.  - Cách thực hiện: Chia số người chơi thành 2 đội có số người bằng nhau, xếp thành  hàng dọc đứng sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, từng người chơi của mỗi đội sẽ dẫn bóng vượt qua vạch quy định và thực hiện kĩ thuật bước dừng kết hợp bắt bóng bằng hai tay. Sau đó, quay người chuyền bóng cho người kế tiếp và di chuyển trở về đứng ở cuối hàng. Trong quá trình dẫn bóng, đội làm rơi bóng sẽ phải quay về vạch xuất phát để thực hiện lại. Đội thắng cuộc là đội thực hiện được nhiều số lần chuyền bóng nhất trong thời gian quy định (H.11). | 3-5’ | - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài. | - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng:(2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học:(3-4’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhàôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng | 3-4’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng |

**RÚT KINH NGHIỆM:**

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

|  |
| --- |
| **Tuần: 05** |
| **Tiết: 09** |

**Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển và chuyền bóng**

**Bài 2. Kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng:**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng

**2. Năng lực**

* ***Năng lực chung:***
* Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
* Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.
* ***Năng lực riêng:***
* Tự giác tìm hiểu cách thực hiện các đông tác trong kĩ thuật trước buổi học.
* Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lí các nhiệm vụ học tập được giao.

**3. Phẩm chất**

* Trung thực, nhân ái, có tinh thần trách nhiệm, tích cực tham gia các trò chơi vận động và chăm chỉ trong quá trình học tập, rèn luyện.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

* Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
* Bóng rổ, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh**

* SGK Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Trang phục thể thao phù hợp.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1.Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp  + Các động tác căng cơ (H1)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển (H2)  - Các động tác khởi động với bóng (H3) | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0’)** | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Luyện tập kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | |
| ***Luyện tập kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng:***  *Bài tập 2. Mô phỏng động tác chặn người tranh bóng bật bảng với người đứng đối diện:*  Người tập xếp thành các hàng ngang, đứng đối diện nhau. Theo hiệu lệnh, một nhóm sẽ bước lên thực hiện động tác chặn người tranh bóng bật bảng đối với nhóm còn lại (H.13).  *Bài tập 3. Di chuyển chặn người tranh bóng bật bảng trong tình huống phòng thủ người tấn công không bóng:*  Người tập xếp thành 2 nhóm theo hàng dọc, đứng hướng về rổ. Khi người chỉ huy ném bóng vào bảng rổ, nhóm 1 sẽ thực hiện kĩ thuật di chuyển chặn người đối với nhóm 2 và thực hiện tranh bóng bật bảng (H.14).  *Bài tập 4. Chặn người tranh bóng bật bảng trong tình huống phòng thủ người ném rổ:*  Người tập xếp thành 2 hàng dọc, đứng hướng về rổ. Người thứ nhất bước lên phía trước làm người phòng thủ. Khi có hiệu lệnh, người thứ hai cầm bóng ném vào bảng, người thứ nhất sẽ thực hiện di chuyển tranh bóng ngăn chặn không cho người thứ hai lấy được bóng bật bảng. | 28-30’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập:  *Luyện tập cặp đôi: bài tập 2.*  *Luyện tập nhóm: bài tập 3, 4*  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV NX, đánh giá | - HS chủ động luyện tập kĩ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng:(2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học:(3-4’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhàôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng | 3-4’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng |

**RÚT KINH NGHIỆM:**

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

|  |
| --- |
| **Tuần: 05** |
| **Tiết: 10** |

**Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển và chuyền bóng**

**Bài 2. Kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng:**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng

- Trò chơi vận động: “Bảo vệ bóng”

**2. Năng lực**

* ***Năng lực chung:***
* Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
* Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.
* ***Năng lực riêng:***
* Tự giác tìm hiểu cách thực hiện các đông tác trong kĩ thuật trước buổi học.
* Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lí các nhiệm vụ học tập được giao.

**3. Phẩm chất**

* Trung thực, nhân ái, có tinh thần trách nhiệm, tích cực tham gia các trò chơi vận động và chăm chỉ trong quá trình học tập, rèn luyện.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

* Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
* Bóng rổ, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh**

* SGK Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Trang phục thể thao phù hợp.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1.Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp  + Các động tác căng cơ (H1)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển (H2)  - Các động tác khởi động với bóng (H3) | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0’)** | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Luyện tập kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng  - Trò chơi vận động  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | |
| ***Luyện tập kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng:***  *Bài tập 2. Mô phỏng động tác chặn người tranh bóng bật bảng với người đứng đối diện:*  Người tập xếp thành các hàng ngang, đứng đối diện nhau. Theo hiệu lệnh, một nhóm sẽ bước lên thực hiện động tác chặn người tranh bóng bật bảng đối với nhóm còn lại (H.13).  *Bài tập 3. Di chuyển chặn người tranh bóng bật bảng trong tình huống phòng thủ người tấn công không bóng:*  Người tập xếp thành 2 nhóm theo hàng dọc, đứng hướng về rổ. Khi người chỉ huy ném bóng vào bảng rổ, nhóm 1 sẽ thực hiện kĩ thuật di chuyển chặn người đối với nhóm 2 và thực hiện tranh bóng bật bảng (H.14).  *Bài tập 4. Chặn người tranh bóng bật bảng trong tình huống phòng thủ người ném rổ:*  Người tập xếp thành 2 hàng dọc, đứng hướng về rổ. Người thứ nhất bước lên phía trước làm người phòng thủ. Khi có hiệu lệnh, người thứ hai cầm bóng ném vào bảng, người thứ nhất sẽ thực hiện di chuyển tranh bóng ngăn chặn không cho người thứ hai lấy được bóng bật bảng. | 22-23’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập:  *Luyện tập cặp đôi: bài tập 2.*  *Luyện tập nhóm: bài tập 3, 4*  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV NX, đánh giá | - HS chủ động luyện tập kĩ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Trò chơi vận động: “Bảo vệ bóng”***  - Dụng cụ: 10 quả bóng, cọc hình nón cụt.  - Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các nhóm, mỗi nhóm gồm 2 người chơi. Quả bóng rổ được đặt trên đầu cọc hình nón cụt và được đặt cách 2 người chơi khoảng 3 m. Người chơi thứ nhất đóng vai người bảo vệ bóng. Người chơi thứ hai đóng vai người săn bóng. Khi có hiệu lệnh, người săn bóng sẽ cố gắng vượt qua người bảo vệ để lấy được  bóng (H.16). | 3-5’ | - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài. | - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng:(2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sk hằng ngày | - HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học:(3-4’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhàôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng | 3-4’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng |

**RÚT KINH NGHIỆM:**

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

|  |
| --- |
| **Tuần: 06** |
| **Tiết: 11** |

**Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển và chuyền bóng**

**Bài 2. Kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng:**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng

**2. Năng lực**

* ***Năng lực chung:***
* Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
* Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.
* ***Năng lực riêng:***
* Tự giác tìm hiểu cách thực hiện các đông tác trong kĩ thuật trước buổi học.
* Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lí các nhiệm vụ học tập được giao.

**3. Phẩm chất**

* Trung thực, nhân ái, có tinh thần trách nhiệm, tích cực tham gia các trò chơi vận động và chăm chỉ trong quá trình học tập, rèn luyện.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

* Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
* Bóng rổ, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh**

* SGK Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Trang phục thể thao phù hợp.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1.Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp  + Các động tác căng cơ (H1)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển (H2)  - Các động tác khởi động với bóng (H3) | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0’)** | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Luyện tập kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | |
| ***Luyện tập kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng:***  *Bài tập 4. Chặn người tranh bóng bật bảng trong tình huống phòng thủ người ném rổ:*  Người tập xếp thành 2 hàng dọc, đứng hướng về rổ. Người thứ nhất bước lên phía trước làm người phòng thủ. Khi có hiệu lệnh, người thứ hai cầm bóng ném vào bảng, người thứ nhất sẽ thực hiện di chuyển tranh bóng ngăn chặn không cho người thứ hai lấy được bóng bật bảng.  *Bài tập 5. Phối hợp ba người chặn người tranh bóng bật bảng:*  Người tập xếp thành 3 hàng dọc ở vị trí 2 góc và thẳng hướng rổ của vòng tròn 3 điểm. Ba người đầu mỗi hàng sẽ di chuyển đổi chỗ theo chiều ngược kim đồng hồ ở trong khu vực giới hạn. Khi người chỉ huy ném bóng vào bảng, ba người phòng thủ sẽ nhanh chóng di chuyển ra thực hiện chặn người tấn công gần với vị trí của mình nhất. Sau khi tranh bóng, bóng nẩy về gần phía người phòng thủ nào thì người đó sẽ bắt bóng (H.15). | 28-30’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập:  *Luyện tập nhóm: bài tập 4, 5*  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV NX, đánh giá | - HS chủ động luyện tập kĩ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng:(2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học:(3-4’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhàôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng | 3-4’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng |

**RÚT KINH NGHIỆM:**

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

|  |
| --- |
| **Tuần: 06** |
| **Tiết: 12** |

**Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển và chuyền bóng**

**Bài 2. Kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng:**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng

- Trò chơi vận động: “Chuyền bóng tiếp sức”

**2. Năng lực**

* ***Năng lực chung:***
* Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
* Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.
* ***Năng lực riêng:***
* Tự giác tìm hiểu cách thực hiện các đông tác trong kĩ thuật trước buổi học.
* Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lí các nhiệm vụ học tập được giao.

**3. Phẩm chất**

* Trung thực, nhân ái, có tinh thần trách nhiệm, tích cực tham gia các trò chơi vận động và chăm chỉ trong quá trình học tập, rèn luyện.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

* Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
* Bóng rổ, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh**

* SGK Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Trang phục thể thao phù hợp.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1.Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp  + Các động tác căng cơ (H1)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển (H2)  - Các động tác khởi động với bóng (H3) | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0’)** | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Luyện tập kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng  - Trò chơi vận động  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | |
| ***Luyện tập kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng:***  *Bài tập 4. Chặn người tranh bóng bật bảng trong tình huống phòng thủ người ném rổ:* Người tập xếp thành 2 hàng dọc, đứng hướng về rổ. Người thứ nhất bước lên phía trước làm người phòng thủ. Khi có hiệu lệnh, người thứ hai cầm bóng ném vào bảng, người thứ nhất sẽ thực hiện di chuyển tranh bóng ngăn chặn không cho người thứ hai lấy được bóng bật bảng.  *Bài tập 5. Phối hợp ba người chặn người tranh bóng bật bảng:* Người tập xếp thành 3 hàng dọc ở vị trí 2 góc và thẳng hướng rổ của vòng tròn 3 điểm. Ba người đầu mỗi hàng sẽ di chuyển đổi chỗ theo chiều ngược kim đồng hồ ở trong khu vực giới hạn. Khi người chỉ huy ném bóng vào bảng, ba người phòng thủ sẽ nhanh chóng di chuyển ra thực hiện chặn người tấn công gần với vị trí của mình nhất. Sau khi tranh bóng, bóng nẩy về gần phía người phòng thủ nào thì người đó sẽ bắt bóng (H.15). | 22-23’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập:  *Luyện tập nhóm: bài tập 4, 5*  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV NX, đánh giá | - HS chủ động luyện tập kĩ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Trò chơi vận động: “Chuyền bóng tiếp sức”***  - Dụng cụ: 2 quả bóng rổ, phấn màu.  - Cách thực hiện: Chia số người chơi thành 2 đội có số người bằng nhau, xếp thành  hàng dọc đứng sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, từng người chơi của mỗi đội sẽ dẫn bóng vượt qua vạch quy định và thực hiện kĩ thuật bước dừng kết hợp bắt bóng bằng hai tay. Sau đó, quay người chuyền bóng cho người kế tiếp và di chuyển trở về đứng ở cuối hàng. Trong quá trình dẫn bóng, đội làm rơi bóng sẽ phải quay về vạch xuất phát để thực hiện lại. Đội thắng cuộc là đội thực hiện được nhiều số lần chuyền bóng nhất trong thời gian quy định (H.11). | 3-5’ | - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài. | - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng:(2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học:(3-4’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhàôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng | 3-4’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng |

**RÚT KINH NGHIỆM:**

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

|  |
| --- |
| **Tuần: 07** |
| **Tiết: 13** |

**Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển và chuyền bóng**

**Bài 3. Kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao:**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ:

- Hiểu và thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao

**2. Năng lực**

* ***Năng lực chung:***
* Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
* Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.
* ***Năng lực riêng:***
* Tự giác tìm hiểu cách thực hiện các đông tác trong kĩ thuật trước buổi học.
* Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lí các nhiệm vụ học tập được giao.

**3. Phẩm chất**

* Trung thực, nhân ái, có tinh thần trách nhiệm, tích cực tham gia các trò chơi vận động và chăm chỉ trong quá trình học tập, rèn luyện.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

* Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
* Bóng rổ, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh**

* SGK Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Trang phục thể thao phù hợp.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1.Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp  + Các động tác căng cơ (H1)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển (H2)  - Các động tác khởi động với bóng (H3) | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(8-10’)**  a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao.  b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV.  c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập đồng loạt kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao.  d. Tổ chức hoạt động: | | | |
| ***Kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao (H.18):***  - TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai chân rộng bằng vai, chân phải đặt phía sau, bàn chân sau tạo thành góc 90° so với bàn chân trái, bàn chân trái hướng về phía chuyền bóng. Hai tay cầm bóng tự nhiên trước bụng (H.18a).  - Thực hiện động tác: Hai tay đưa bóng từ trước ra sau, đồng thời chuyển trọng tâm về chân sau, tay hỗ trợ rời bóng, tay chuyền tiếp tục vung từ dưới lên trên, từ sau ra trước qua đầu theo hình vòng cung, chân sau đạp mạnh chuyển trọng tâm dần về chân trước để tạo đà (H.18b). Khi cánh tay gần đến đỉnh đầu thì dùng lực cánh tay, bàn tay miết vào bóng đẩy bóng đi, bóng rời tay khi cánh tay hơi chếch về phía trước mặt (H.18c). Chân sau theo đà bước lên trước (H.18d).  - Kết thúc: Sau khi kết thúc động tác chuyền, thân người đứng thẳng tự nhiên để chuẩn bị cho động tác tiếp theo (H.18e). | 8-10’ | - GV làm mẫu theo các bước sau:  + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác  + Lần 2: Thực hiện lại động tác Kĩ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật.  - GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ.  - GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.  - GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.  - GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác. | - HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kĩ thuật  - HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV |
| **3. Hoạt động luyện tập:(18-20’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Luyện tập kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | |
| ***Luyện tập kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao:***  *Bài tập 1. Mô phỏng kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao:*  Người tập đứng thành các hàng ngang, mô phỏng kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao theo hiệu lệnh.  *Bài tập 2. Thực hiện kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao:*  Người tập đứng thành các hàng ngang đối diện nhau 3 – 5 m, hàng A cầm bóng, người tập tự tung bóng lên cao và bắt lại bóng, sau đó thực hiện chuyền bóng một tay trên cao theo hiệu lệnh cho hàng B. Khi bắt được bóng, hàng B lặp lại bài tập như bên A (H.19).  *Bài tập 3. Thực hiện luân phiên các kĩ thuật chuyền bóng:*  Người tập đứng thành các hàng ngang đối diện nhau 3 – 5 m, hàng A cầm bóng, thực hiện chuyền bóng hai tay trước ngực và chuyền bóng một tay trên cao theo hiệu lệnh cho hàng B. Khi bắt được bóng, hàng B lặp lại bài tập như bên A (H.19). | 18-20’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập:  *Luyện tập cá nhân:* *bài tập 1*  *Luyện tập cặp đôi: bài tập 2*  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV NX, đánh giá | - HS chủ động luyện tập kĩ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng:(2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật chặn chuyền bóng một tay trên cao vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học:(3-4’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhàôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao | 3-4’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao |

**RÚT KINH NGHIỆM:**

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

|  |
| --- |
| **Tuần: 07** |
| **Tiết: 14** |

**Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển và chuyền bóng**

**Bài 3. Kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao:**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao

- Trò chơi vận động: “Chuyền bóng nhanh”

**2. Năng lực**

* ***Năng lực chung:***
* Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
* Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.
* ***Năng lực riêng:***
* Tự giác tìm hiểu cách thực hiện các đông tác trong kĩ thuật trước buổi học.
* Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lí các nhiệm vụ học tập được giao.

**3. Phẩm chất**

* Trung thực, nhân ái, có tinh thần trách nhiệm, tích cực tham gia các trò chơi vận động và chăm chỉ trong quá trình học tập, rèn luyện.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

* Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
* Bóng rổ, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh**

* SGK Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Trang phục thể thao phù hợp.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1.Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp  + Các động tác căng cơ (H1)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển (H2)  - Các động tác khởi động với bóng (H3) | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0’)** | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Luyện tập kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao  - Trò chơi vận động: “Chuyền bóng nhanh”  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | |
| ***Luyện tập kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao:***  *Bài tập 2. Thực hiện kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao:*  Người tập đứng thành các hàng ngang đối diện nhau 3 – 5 m, hàng A cầm bóng, người tập tự tung bóng lên cao và bắt lại bóng, sau đó thực hiện chuyền bóng một tay trên cao theo hiệu lệnh cho hàng B. Khi bắt được bóng, hàng B lặp lại bài tập như bên A (H.19).  *Bài tập 3. Thực hiện luân phiên các kĩ thuật chuyền bóng:*  Người tập đứng thành các hàng ngang đối diện nhau 3 – 5 m, hàng A cầm bóng, thực hiện chuyền bóng hai tay trước ngực và chuyền bóng một tay trên cao theo hiệu lệnh cho hàng B. Khi bắt được bóng, hàng B lặp lại bài tập như bên A (H.19). | 22-23’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập:  *Luyện tập cặp đôi: bài tập 2, 3*  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV NX, đánh giá | - HS chủ động luyện tập kĩ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Trò chơi vận động: “Chuyền bóng nhanh”***  - Dụng cụ: 4 giỏ hoặc xe đựng bóng đặt ở 4 góc sân, giỏ bóng ở vị trí người chơi số 1 có 8 – 10 quả bóng.  - Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội 5 người, đứng theo sơ đồ H.17. Mỗi lần thi đấu 2 đội. Khi có hiệu lệnh, người ở vị trí số 1 của mỗi đội lấy bóng trong rổ rồi chuyền bóng hai tay trên đầu cho người số 2, các số tiếp tục chuyền cho nhau theo thứ tự, khi người số 5 nhận được bóng sẽ đặt bóng vào rổ của mình. Đội thắng cuộc là đội đặt được  quả bóng cuối cùng của đội mình vào rổ trước. | 3-5’ | - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài. | - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng:(2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật chặn chuyền bóng một tay trên cao vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học:(3-4’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhàôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao | 3-4’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao |

**RÚT KINH NGHIỆM:**

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

|  |
| --- |
| **Tuần: 08** |
| **Tiết: 15** |

**Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển và chuyền bóng**

**Bài 3. Kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao:**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao

**2. Năng lực**

* ***Năng lực chung:***
* Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
* Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.
* ***Năng lực riêng:***
* Tự giác tìm hiểu cách thực hiện các đông tác trong kĩ thuật trước buổi học.
* Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lí các nhiệm vụ học tập được giao.

**3. Phẩm chất**

* Trung thực, nhân ái, có tinh thần trách nhiệm, tích cực tham gia các trò chơi vận động và chăm chỉ trong quá trình học tập, rèn luyện.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

* Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
* Bóng rổ, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh**

* SGK Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Trang phục thể thao phù hợp.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1.Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp  + Các động tác căng cơ (H1)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển (H2)  - Các động tác khởi động với bóng (H3) | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0’)** | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Luyện tập kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | |
| ***Luyện tập kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao:***  *Bài tập 2. Thực hiện kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao:*  Người tập đứng thành các hàng ngang đối diện nhau 3 – 5 m, hàng A cầm bóng, người tập tự tung bóng lên cao và bắt lại bóng, sau đó thực hiện chuyền bóng một tay trên cao theo hiệu lệnh cho hàng B. Khi bắt được bóng, hàng B lặp lại bài tập như bên A (H.19).  *Bài tập 3. Thực hiện luân phiên các kĩ thuật chuyền bóng:*  Người tập đứng thành các hàng ngang đối diện nhau 3 – 5 m, hàng A cầm bóng, thực hiện chuyền bóng hai tay trước ngực và chuyền bóng một tay trên cao theo hiệu lệnh cho hàng B. Khi bắt được bóng, hàng B lặp lại bài tập như bên A (H.19).  *Bài tập 4. Chuyền bóng một tay trên cao cự li 8 – 12 m:*  Người tập đứng thành hai hàng ngang cách nhau 8 - 12 m theo chiều dọc sân rồi thực hiện lại bài tập số 2 (H.20) | 28-30’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập:  *Luyện tập cặp đôi: bài tập 2, 3, 4*  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV NX, đánh giá | - HS chủ động luyện tập kĩ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng:(2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật chặn chuyền bóng một tay trên cao vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học:(3-4’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhàôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao | 3-4’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao |

**RÚT KINH NGHIỆM:**

……………………………………………………………………………..………

…………………………………………………………………………………….

|  |
| --- |
| **Tuần: 08** |
| **Tiết: 16** |

**Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển và chuyền bóng**

**Bài 3. Kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao:**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao

- Trò chơi vận động: “Chuyền bóng ném chuẩn”

**2. Năng lực**

* ***Năng lực chung:***
* Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
* Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.
* ***Năng lực riêng:***
* Tự giác tìm hiểu cách thực hiện các đông tác trong kĩ thuật trước buổi học.
* Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lí các nhiệm vụ học tập được giao.

**3. Phẩm chất**

* Trung thực, nhân ái, có tinh thần trách nhiệm, tích cực tham gia các trò chơi vận động và chăm chỉ trong quá trình học tập, rèn luyện.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

* Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
* Bóng rổ, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh**

* SGK Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Trang phục thể thao phù hợp.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1.Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp  + Các động tác căng cơ (H1)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển (H2)  - Các động tác khởi động với bóng (H3) | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0’)** | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Luyện tập kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao  - Trò chơi vận động  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | |
| ***Luyện tập kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao:***  *Bài tập 5. Chuyền, bắt bóng và ném rổ cự li 8 – 12 m:*  Người tập đứng thành hai hàng ngang cách nhau 8 - 12 m theo chiều ngang sân. Lần lượt chuyền bóng một tay trên cao cho bạn theo hiệu lệnh. Sau khi nhận được bóng thì xoay người thực hiện kĩ thuật ném rổ (H.21).  *Bài tập 6. Chuyền bóng một tay trên cao theo nhóm cự li 8 – 12 m:*  Người tập chia thành các nhóm 4 người đứng cách nhau 8 – 12 m theo sơ đồ và thực hiện chuyền bóng một tay trên cao cho nhau theo chiều kim đồng hồ hoặc ngược lại (H.22). | 22-23’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập:  *Luyện tập nhóm: bài tập 5, 6*  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV NX, đánh giá | - HS chủ động luyện tập kĩ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Trò chơi vận động: “Chuyền bóng ném chuẩn”***  - Dụng cụ: Bóng rổ, đồng hồ bấm giờ.  - Cách thực hiện: Chia người chơi thành các đội từ 5 – 8 người, mỗi lần thi đấu một đội, một người sẽ đứng ở vạch ném phạt B, các thành viên còn lại của đội đứng ở vạch giữa sân A. Khi có hiệu lệnh, người đầu tiên của đội nhặt 1 bóng và chuyền bằng một tay trên cao cho bạn mình ở vạch ném phạt sân trước, sau khi chuyền xong thì chạy sang vạch ném phạt B để chờ đến phiên mình nhận bóng ném rổ. Khi nhận được bóng thì người ở vạch B sẽ ném rổ, nếu bóng vào rổ thì nhặt bóng và đặt ở vị trí B, nếu bóng không vào rổ thì nhặt bóng và dẫn bóng di chuyển về đặt bóng trở lại ở A sau đó về đứng cuối hàng (H.23). Kết thúc thời gian quy định, đội có số bóng đặt ở B nhiều hơn là đội thắng cuộc hoặc nếu quả bóng cuối cùng được đặt ở B trước khi hết thời gian quy định, đội có thời gian thực hiện trò chơi ít hơn là đội thắng cuộc. | 3-5’ | - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài. | - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng:(2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật chặn chuyền bóng một tay trên cao vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học:(3-4’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhàôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao | 3-4’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao |

**RÚT KINH NGHIỆM:**

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

|  |
| --- |
| **Tuần: 09** |
| **Tiết: 17** |

**Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển và chuyền bóng**

**Bài 3. Kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao:**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao 1 cách thuần thục

- Nắm được một số điều luật thi đấu bóng rổ 3x3

**2. Năng lực**

* ***Năng lực chung:***
* Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
* Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.
* ***Năng lực riêng:***
* Tự giác tìm hiểu cách thực hiện các đông tác trong kĩ thuật trước buổi học.
* Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lí các nhiệm vụ học tập được giao.

**3. Phẩm chất**

* Trung thực, nhân ái, có tinh thần trách nhiệm, tích cực tham gia các trò chơi vận động và chăm chỉ trong quá trình học tập, rèn luyện.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

* Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
* Bóng rổ, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh**

* SGK Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Trang phục thể thao phù hợp.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1.Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp  + Các động tác căng cơ (H1)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển (H2)  - Các động tác khởi động với bóng (H3) | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(4-5’)**  a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và biết một số điều luật thi đấu bóng rổ 3x3  b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích cho HS về một số điều luật thi đấu bóng rổ 3x3; HS lắng nghe, ghi nhớ.  c. Sản phẩm học tập: HS biết một số điều luật thi đấu bóng rổ 3x3  d. Tổ chức hoạt động: | | | |
| ***Một số điều luật thi đấu bóng rổ 3x3:*** | 4-5’ | - GV giới thiệu cho HS về một số điều luật thi đấu bóng rổ 3x3 trong SGK | - HS chú ý lắng nghe, ghi nhớ |
| **3. Hoạt động luyện tập:(** **23-25’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Luyện tập kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | |
| ***Luyện tập kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao:***  *Bài tập 5. Chuyền, bắt bóng và ném rổ cự li 8 – 12 m:*  Người tập đứng thành hai hàng ngang cách nhau 8 - 12 m theo chiều ngang sân. Lần lượt chuyền bóng một tay trên cao cho bạn theo hiệu lệnh. Sau khi nhận được bóng thì xoay người thực hiện kĩ thuật ném rổ (H.21).  *Bài tập 6. Chuyền bóng một tay trên cao theo nhóm cự li 8 – 12 m:*  Người tập chia thành các nhóm 4 người đứng cách nhau 8 – 12 m theo sơ đồ và thực hiện chuyền bóng một tay trên cao cho nhau theo chiều kim đồng hồ hoặc ngược lại (H.22). | 23-25’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập:  *Luyện tập nhóm: bài tập 5, 6*  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV NX, đánh giá | - HS chủ động luyện tập kĩ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng:(2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật chặn chuyền bóng một tay trên cao vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học:(3-4’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhàôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao | 3-4’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao |

**RÚT KINH NGHIỆM:**

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần: 09**  **Tiết: 18** |  |

**Kiểm tra giữa kì I:**

**Kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức:**

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng

**2. Về năng lực:**

# 2.1. Năng lực chung

# - Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

# - Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

# - Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

# 2.2. Năng lực đặc thù

# - Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng trong tập luyện và thi đấu bóng rổ

**3. Về phẩm chất:**

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

# II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

**1. Đối với giáo viên**

* KHBD, sổ đánh giá HS
* Sân bóng rổ, bóng rổ, còi

**2.** **Đối với học sinh**

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1.Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp  + Các động tác căng cơ (H1)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển (H2)  - Các động tác khởi động với bóng (H3) | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (không có)** | | | |
| **3. Hoạt động kiểm tra: (25-27’)**  a. Mục tiêu: Học sinh thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng  b. Nội dung: Kiểm tra kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng.  c. Sản phẩm học tập: Học sinh thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng  d. Tổ chức hoạt động: | | | |
| *Kiểm tra giữa học kì I: kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng* | 25-27’ | - GV nêu yêu cầu bài kiểm tra cho HS thực hiện, đánh giá xếp loại. | - HS lần lượt lên thực hiện yêu cầu bài kiểm tra |
| |  |  | | --- | --- | | **Chưa Đạt**  **(0 – 4 điểm)** | **Đạt**  **(≥ 5 điểm)** | | - Thực hiện sai kĩ thuật động tác và chưa đạt thành tích theo yêu cầu của GV  - Chưa trung thực, trách nhiệm, tôn trọng sự khác biệt và chưa biết giúp đỡ bạn cùng tập trong tập luyện và thi đấu, thể hiện sự yêu thích môn Bóng rổ. | – Thực hiện đúng kĩ thuật động tác và đạt thành tích theo yêu cầu của GV  - Có thể vận dụng kĩ thuật trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu môn Bóng rổ.  - Trung thực, trách nhiệm, tôn trọng sự khác biệt và biết giúp đỡ bạn cùng tập trong tập luyện và thi đấu, thể hiện sự yêu thích môn Bóng rổ. | | | | |
| 4. Hoạt động vận dụng: (2-3’)a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.b. Nội dung: GV trình bày vấn đề. c. Sản phẩm học tập:HS biết vận dụng kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.  - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). | - HS vận dụng kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học:(4-5’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học, công bố điểmb. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức đã học.  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| **-** Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà | 4-5’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ kiểm tra.  - Ôn lại kiến thức đã học | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau |

**IV. ĐIỀU CHỈNH SAU TIẾT DẠY (NẾU CÓ)**

………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………….

|  |
| --- |
| **Tuần: 10** |
| **Tiết: 19** |

**Chủ đề 2: Kĩ thuật di chuyển và chuyền bóng**

**Bài 3. Kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao:**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao 1 cách thuần thục

- Trò chơi vận động: “Chuyền bóng nhanh”

**2. Năng lực**

* ***Năng lực chung:***
* Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
* Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.
* ***Năng lực riêng:***
* Tự giác tìm hiểu cách thực hiện các đông tác trong kĩ thuật trước buổi học.
* Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lí các nhiệm vụ học tập được giao.

**3. Phẩm chất**

* Trung thực, nhân ái, có tinh thần trách nhiệm, tích cực tham gia các trò chơi vận động và chăm chỉ trong quá trình học tập, rèn luyện.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

* Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
* Bóng rổ, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh**

* SGK Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Trang phục thể thao phù hợp.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1.Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp  + Các động tác căng cơ (H1)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển (H2)  - Các động tác khởi động với bóng (H3) | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0’)** | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Luyện tập kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao  - Trò chơi vận động: “Chuyền bóng nhanh”  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | |
| ***Luyện tập kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao:***  *Bài tập 5. Chuyền, bắt bóng và ném rổ cự li 8 – 12 m:*  Người tập đứng thành hai hàng ngang cách nhau 8 - 12 m theo chiều ngang sân. Lần lượt chuyền bóng một tay trên cao cho bạn theo hiệu lệnh. Sau khi nhận được bóng thì xoay người thực hiện kĩ thuật ném rổ (H.21).  *Bài tập 6. Chuyền bóng một tay trên cao theo nhóm cự li 8 – 12 m:*  Người tập chia thành các nhóm 4 người đứng cách nhau 8 – 12 m theo sơ đồ và thực hiện chuyền bóng một tay trên cao cho nhau theo chiều kim đồng hồ hoặc ngược lại (H.22). | 22-23’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập:  *Luyện tập nhóm: bài tập 5, 6*  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV NX, đánh giá | - HS chủ động luyện tập kĩ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Trò chơi vận động: “Chuyền bóng nhanh”***  - Dụng cụ: 4 giỏ hoặc xe đựng bóng đặt ở 4 góc sân, giỏ bóng ở vị trí người chơi số 1 có 8 – 10 quả bóng.  - Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội 5 người, đứng theo sơ đồ H.17. Mỗi lần thi đấu 2 đội. Khi có hiệu lệnh, người ở vị trí số 1 của mỗi đội lấy bóng trong rổ rồi chuyền bóng hai tay trên đầu cho người số 2, các số tiếp tục chuyền cho nhau theo thứ tự, khi người số 5 nhận được bóng sẽ đặt bóng vào rổ của mình. Đội thắng cuộc là đội đặt được  quả bóng cuối cùng của đội mình vào rổ trước. | 3-5’ | - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài. | - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng:(2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật chặn chuyền bóng một tay trên cao vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học:(3-4’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhàôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao | 3-4’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao |

**RÚT KINH NGHIỆM:**

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

|  |
| --- |
| **tuần: 10** |
| **Tiết: 20** |

**Chủ đề 3: Kĩ thuật ném rổ**

**Bài 1. Kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ:

- Hiểu và thực hiện được kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ

**2. Năng lực**

* ***Năng lực chung:***
* Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
* Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.
* ***Năng lực riêng:***
* Tự giác tìm hiểu cách thực hiện các đông tác trong kĩ thuật trước buổi học.
* Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lí các nhiệm vụ học tập được giao.

**3. Phẩm chất**

* Trung thực, nhân ái, có tinh thần trách nhiệm, tích cực tham gia các trò chơi vận động và chăm chỉ trong quá trình học tập, rèn luyện.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

* Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
* Bóng rổ, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh**

* SGK Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Trang phục thể thao phù hợp.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1.Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp  + Các động tác căng cơ (H1)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển (H2)  - Các động tác khởi động với bóng (H3) | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(8-10’)**  a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ.  b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV.  c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập đồng loạt kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ.  d. Tổ chức hoạt động: | | | |
| ***Kĩ thuật xoay người 180° ném rổ:***  - TTCB: Đứng xoay lưng về hướng rổ, hai tay cầm bóng tự nhiên trước bụng ở TTCB như khi thực hiện kĩ thuật tại chỗ ném rổ (H.2).  - Thực hiện động tác: Từ TTCB, quay đầu quan sát để xác định hướng ném, sau đó dùng chân trái làm trụ và xoay người 180° về bên trái. Khi thân người đối diện rổ thì hạ thấp trọng tâm và thực hiện động tác ném rổ.  - Kết thúc: Sau khi ném rổ, đứng thẳng tự nhiên để chuẩn bị cho động tác tiếp theo. | 8-10’ | - GV làm mẫu theo các bước sau:  + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác  + Lần 2: Thực hiện lại động tác Kĩ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật.  - GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ.  - GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.  - GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.  - GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác. | - HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kĩ thuật  - HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV |
| **3. Hoạt động luyện tập:(18-20’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Luyện tập kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | |
| ***Luyện tập kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ:***  *Bài tập 1. Mô phỏng kĩ thuật xoay người 180° ném rổ:*  Người tập đứng thành các hàng ngang, theo hiệu lệnh thực hiện mô phỏng động tác  xoay người 180° ném rổ không bóng tại chỗ.  *Bài tập 2. Thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ:*  Người tập đứng thành các hàng ngang cách nhau 3 m, hàng đầu tiên cầm bóng, tự tung và bắt lại bóng, sau đó thực hiện kĩ thuật xoay người 180° và ném rổ tại chỗ theo hiệu lệnh. Các hàng sau, khi bắt được bóng thì thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ tương tự như hàng đầu tiên (H.4).  *Bài tập 3. Thực hiện kĩ thuật xoay người 180° tại chỗ ném rổ chính diện và 45° cự li gần:*  Người tập đứng thành các hàng dọc đối diện rổ hoặc góc 45° và cách rổ 3 m, lần lượt từng người tập cầm bóng xoay lưng về hướng rổ và thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ (H.5). | 18-20’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập:  *Luyện tập cá nhân:* *bài tập 1, 3*  *Luyện tập cặp đôi: bài tập 2*  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV NX, đánh giá | - HS chủ động luyện tập kĩ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng:(2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật c xoay người 180 độ ném rổ vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học:(3-4’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhàôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ | 3-4’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ |

**RÚT KINH NGHIỆM:**

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

|  |
| --- |
| **Tuần: 11** |
| **Tiết: 21** |

**Chủ đề 3: Kĩ thuật ném rổ**

**Bài 1. Kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ

- Trò chơi vận động: “Bật nhảy nhanh, ném rổ chuẩn”

**2. Năng lực**

* ***Năng lực chung:***
* Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
* Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.
* ***Năng lực riêng:***
* Tự giác tìm hiểu cách thực hiện các đông tác trong kĩ thuật trước buổi học.
* Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lí các nhiệm vụ học tập được giao.

**3. Phẩm chất**

* Trung thực, nhân ái, có tinh thần trách nhiệm, tích cực tham gia các trò chơi vận động và chăm chỉ trong quá trình học tập, rèn luyện.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

* Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
* Bóng rổ, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh**

* SGK Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Trang phục thể thao phù hợp.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1.Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp  + Các động tác căng cơ (H1)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển (H2)  - Các động tác khởi động với bóng (H3) | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0’)** | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Luyện tập kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ  - Trò chơi vận động  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | |
| ***Luyện tập kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ:***  *Bài tập 1. Mô phỏng kĩ thuật xoay người 180° ném rổ:*  Người tập đứng thành các hàng ngang, theo hiệu lệnh thực hiện mô phỏng động tác  xoay người 180° ném rổ không bóng tại chỗ.  *Bài tập 2. Thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ:*  Người tập đứng thành các hàng ngang cách nhau 3 m, hàng đầu tiên cầm bóng, tự tung và bắt lại bóng, sau đó thực hiện kĩ thuật xoay người 180° và ném rổ tại chỗ theo hiệu lệnh. Các hàng sau, khi bắt được bóng thì thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ tương tự như hàng đầu tiên (H.4).  *Bài tập 3. Thực hiện kĩ thuật xoay người 180° tại chỗ ném rổ chính diện và 45° cự li gần:*  Người tập đứng thành các hàng dọc đối diện rổ hoặc góc 45° và cách rổ 3 m, lần lượt từng người tập cầm bóng xoay lưng về hướng rổ và thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ (H.5). | 23-25’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập:  *Luyện tập cá nhân:* *bài tập 1, 3*  *Luyện tập cặp đôi: bài tập 2*  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV NX, đánh giá | - HS chủ động luyện tập kĩ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Trò chơi vận động: “Bật nhảy nhanh, ném rổ chuẩn”***  - Dụng cụ: Bóng rổ, cọc hình nón thấp.  - Cách thực hiện: Bố trí 5 cọc hình nón thấp đặt trên đường thẳng chéo góc 45° bên  phải so với bảng rổ, tính từ cạnh của khu vực giới hạn, mỗi cọc cách nhau 0,5 m. Mỗi đội ném 1 bảng rổ (H.1). Chia số người thành các đội đều nhau; mỗi đội từ 5 – 8 người, mỗi lần thi đấu gồm hai đội. Khi thi đấu, các đội xếp thành hàng dọc trước hàng cọc của đội mình. Khi có hiệu lệnh “Bắt đầu”, người đầu tiên của mỗi đội cầm bóng và bật nhảy qua cọc đến hết cọc cuối thì dừng lại thực hiện kĩ thuật ném rổ. Sau khi ném  xong thì nhặt bóng chuyền về cho người tiếp theo để thực hiện trò chơi và chạy về  đứng cuối hàng của đội mình. Hết thời gian quy định, đội ném được bóng vào rổ nhiều hơn là đội thắng cuộc. | 3-5’ | - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài. | - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng:(2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật c xoay người 180 độ ném rổ vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học:(3-4’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhàôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ | 3-4’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ |

**RÚT KINH NGHIỆM:**

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

|  |
| --- |
| **Tuần: 11** |
| **Tiết: 22** |

**Chủ đề 3: Kĩ thuật ném rổ**

**Bài 1. Kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ

**2. Năng lực**

* ***Năng lực chung:***
* Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
* Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.
* ***Năng lực riêng:***
* Tự giác tìm hiểu cách thực hiện các đông tác trong kĩ thuật trước buổi học.
* Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lí các nhiệm vụ học tập được giao.

**3. Phẩm chất**

* Trung thực, nhân ái, có tinh thần trách nhiệm, tích cực tham gia các trò chơi vận động và chăm chỉ trong quá trình học tập, rèn luyện.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

* Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
* Bóng rổ, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh**

* SGK Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Trang phục thể thao phù hợp.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1.Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp  + Các động tác căng cơ (H1)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển (H2)  - Các động tác khởi động với bóng (H3) | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0’)** | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Luyện tập kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | |
| ***Luyện tập kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ:***  *Bài tập 3. Thực hiện kĩ thuật xoay người 180° tại chỗ ném rổ chính diện và 45° cự li gần:*  Người tập đứng thành các hàng dọc đối diện rổ hoặc góc 45° và cách rổ 3 m, lần lượt từng người tập cầm bóng xoay lưng về hướng rổ và thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ (H.5).  *Bài tập 4. Phối hợp tung, bắt bóng, thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ:*  Người tập đứng thành các hàng dọc đối diện và cách rổ 3 m, lần lượt từng người tập  cầm bóng xoay lưng về hướng rổ, tự tung và bắt lại bóng, sau đó thực hiện kĩ thuật xoay người 180° tại chỗ ném rổ hoặc nhảy ném rổ. | 28-30’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập:  *Luyện tập cá nhân, nhóm:* *bài tập 3, 4*  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV NX, đánh giá | - HS chủ động luyện tập kĩ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng:(2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật c xoay người 180 độ ném rổ vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học:(3-4’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhàôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ | 3-4’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ |

**RÚT KINH NGHIỆM:**

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

|  |
| --- |
| **Tuần: 12** |
| **Tiết: 23** |

**Chủ đề 3: Kĩ thuật ném rổ**

**Bài 1. Kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ

- Trò chơi vận động: “Xoay và ném”

**2. Năng lực**

* ***Năng lực chung:***
* Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
* Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.
* ***Năng lực riêng:***
* Tự giác tìm hiểu cách thực hiện các đông tác trong kĩ thuật trước buổi học.
* Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lí các nhiệm vụ học tập được giao.

**3. Phẩm chất**

* Trung thực, nhân ái, có tinh thần trách nhiệm, tích cực tham gia các trò chơi vận động và chăm chỉ trong quá trình học tập, rèn luyện.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

* Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
* Bóng rổ, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh**

* SGK Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Trang phục thể thao phù hợp.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1.Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp  + Các động tác căng cơ (H1)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển (H2)  - Các động tác khởi động với bóng (H3) | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0’)** | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Luyện tập kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ  - Trò chơi vận động  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | |
| ***Luyện tập kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ:***  *Bài tập 3. Thực hiện kĩ thuật xoay người 180° tại chỗ ném rổ chính diện và 45° cự li gần:*  Người tập đứng thành các hàng dọc đối diện rổ hoặc góc 45° và cách rổ 3 m, lần lượt từng người tập cầm bóng xoay lưng về hướng rổ và thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ (H.5).  *Bài tập 4. Phối hợp tung, bắt bóng, thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ:*  Người tập đứng thành các hàng dọc đối diện và cách rổ 3 m, lần lượt từng người tập  cầm bóng xoay lưng về hướng rổ, tự tung và bắt lại bóng, sau đó thực hiện kĩ thuật xoay người 180° tại chỗ ném rổ hoặc nhảy ném rổ. | 23-25’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập:  *Luyện tập cá nhân, nhóm:* *bài tập 3, 4*  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV NX, đánh giá | - HS chủ động luyện tập kĩ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Trò chơi vận động: “Xoay và ném”***  - Dụng cụ: Bóng rổ, đồng hồ bấm giờ, xe đựng bóng.  - Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các đội đều nhau, mỗi đội từ 5 – 8 người,  mỗi lần thi đấu hai đội và đứng ném ở 2 rổ khác nhau. Khi có hiệu lệnh, người đầu tiên của mỗi đội chạy đến xe đựng bóng nhặt bóng và xoay người ném rổ, sau khi ném thì nhặt lại bóng bỏ vào xe đựng bóng rồi chạy về chạm tay người tiếp theo để thực hiện trò chơi, sau đó chạy về đứng ở cuối hàng (H.9). Kết thúc thời gian quy định, đội có số lượt ném thành công nhiều hơn là đội thắng cuộc. | 3-5’ | - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài. | - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng:(2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật c xoay người 180 độ ném rổ vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học:(3-4’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhàôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ | 3-4’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ |

**RÚT KINH NGHIỆM:**

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

|  |
| --- |
| **Tuần: 12** |
| **Tiết: 24** |

**Chủ đề 3: Kĩ thuật ném rổ**

**Bài 1. Kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ

**2. Năng lực**

* ***Năng lực chung:***
* Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
* Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.
* ***Năng lực riêng:***
* Tự giác tìm hiểu cách thực hiện các đông tác trong kĩ thuật trước buổi học.
* Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lí các nhiệm vụ học tập được giao.

**3. Phẩm chất**

* Trung thực, nhân ái, có tinh thần trách nhiệm, tích cực tham gia các trò chơi vận động và chăm chỉ trong quá trình học tập, rèn luyện.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

* Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
* Bóng rổ, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh**

* SGK Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Trang phục thể thao phù hợp.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1.Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp  + Các động tác căng cơ (H1)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển (H2)  - Các động tác khởi động với bóng (H3) | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0’)** | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Luyện tập kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | |
| ***Luyện tập kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ:***  *Bài tập 3. Thực hiện kĩ thuật xoay người 180° tại chỗ ném rổ chính diện và 45° cự li gần:*  Người tập đứng thành các hàng dọc đối diện rổ hoặc góc 45° và cách rổ 3 m, lần lượt từng người tập cầm bóng xoay lưng về hướng rổ và thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ (H.5).  *Bài tập 4. Phối hợp tung, bắt bóng, thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ:*  Người tập đứng thành các hàng dọc đối diện và cách rổ 3 m, lần lượt từng người tập  cầm bóng xoay lưng về hướng rổ, tự tung và bắt lại bóng, sau đó thực hiện kĩ thuật xoay người 180° tại chỗ ném rổ hoặc nhảy ném rổ. | 28-30’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập:  *Luyện tập cá nhân, nhóm:* *bài tập 3, 4*  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV NX, đánh giá | - HS chủ động luyện tập kĩ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng:(2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật c xoay người 180 độ ném rổ vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học:(3-4’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhàôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ | 3-4’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ |

**RÚT KINH NGHIỆM:**

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

|  |
| --- |
| **Tuần: 13** |
| **Tiết: 25** |

**Chủ đề 3: Kĩ thuật ném rổ**

**Bài 1. Kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ

- Trò chơi vận động: “Bật nhảy nhanh, ném rổ chuẩn”

**2. Năng lực**

* ***Năng lực chung:***
* Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
* Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.
* ***Năng lực riêng:***
* Tự giác tìm hiểu cách thực hiện các đông tác trong kĩ thuật trước buổi học.
* Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lí các nhiệm vụ học tập được giao.

**3. Phẩm chất**

* Trung thực, nhân ái, có tinh thần trách nhiệm, tích cực tham gia các trò chơi vận động và chăm chỉ trong quá trình học tập, rèn luyện.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

* Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
* Bóng rổ, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh**

* SGK Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Trang phục thể thao phù hợp.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1.Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp  + Các động tác căng cơ (H1)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển (H2)  - Các động tác khởi động với bóng (H3) | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0’)** | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Luyện tập kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ  - Trò chơi vận động  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | |
| ***Luyện tập kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ:***  *Bài tập 4. Phối hợp tung, bắt bóng, thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ:*  Người tập đứng thành các hàng dọc đối diện và cách rổ 3 m, lần lượt từng người tập  cầm bóng xoay lưng về hướng rổ, tự tung và bắt lại bóng, sau đó thực hiện kĩ thuật xoay người 180° tại chỗ ném rổ hoặc nhảy ném rổ.  *Bài tập 5. Phối hợp chuyền, bắt bóng, thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ:*  Người tập đứng thành các hàng dọc đối diện và cách rổ 3 m. Người đầu hàng không  cầm bóng, đứng xoay lưng về hướng rổ, những người còn lại cầm bóng đứng cách người đầu hàng 2 – 3 m. Người đầu hàng nhận bóng từ người thứ 2 chuyền đến và thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ. Sau khi ném xong, nhặt bóng và di chuyển về cuối hàng. Những người tiếp theo thực hiện tương tự người đầu tiên (H.6). | 23-25’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập:  *Luyện tập cá nhân:* *bài tập 4*  *Luyện tập cặp đôi: bài tập 5*  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV NX, đánh giá | - HS chủ động luyện tập kĩ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Trò chơi vận động: “Bật nhảy nhanh, ném rổ chuẩn”***  - Dụng cụ: Bóng rổ, cọc hình nón thấp.  - Cách thực hiện: Bố trí 5 cọc hình nón thấp đặt trên đường thẳng chéo góc 45° bên  phải so với bảng rổ, tính từ cạnh của khu vực giới hạn, mỗi cọc cách nhau 0,5 m. Mỗi đội ném 1 bảng rổ (H.1). Chia số người thành các đội đều nhau; mỗi đội từ 5 – 8 người, mỗi lần thi đấu gồm hai đội. Khi thi đấu, các đội xếp thành hàng dọc trước hàng cọc của đội mình. Khi có hiệu lệnh “Bắt đầu”, người đầu tiên của mỗi đội cầm bóng và bật nhảy qua cọc đến hết cọc cuối thì dừng lại thực hiện kĩ thuật ném rổ. Sau khi ném  xong thì nhặt bóng chuyền về cho người tiếp theo để thực hiện trò chơi và chạy về  đứng cuối hàng của đội mình. Hết thời gian quy định, đội ném được bóng vào rổ nhiều hơn là đội thắng cuộc. | 3-5’ | - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài. | - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng:(2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật c xoay người 180 độ ném rổ vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học:(3-4’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhàôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ | 3-4’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ |

**RÚT KINH NGHIỆM:**

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

|  |
| --- |
| **Tuần: 13** |
| **Tiết: 26** |

**Chủ đề 3: Kĩ thuật ném rổ**

**Bài 1. Kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ

**2. Năng lực**

* ***Năng lực chung:***
* Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
* Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.
* ***Năng lực riêng:***
* Tự giác tìm hiểu cách thực hiện các đông tác trong kĩ thuật trước buổi học.
* Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lí các nhiệm vụ học tập được giao.

**3. Phẩm chất**

* Trung thực, nhân ái, có tinh thần trách nhiệm, tích cực tham gia các trò chơi vận động và chăm chỉ trong quá trình học tập, rèn luyện.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

* Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
* Bóng rổ, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh**

* SGK Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Trang phục thể thao phù hợp.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1.Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp  + Các động tác căng cơ (H1)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển (H2)  - Các động tác khởi động với bóng (H3) | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0’)** | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Luyện tập kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | |
| ***Luyện tập kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ:***  *Bài tập 4. Phối hợp tung, bắt bóng, thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ:*  Người tập đứng thành các hàng dọc đối diện và cách rổ 3 m, lần lượt từng người tập  cầm bóng xoay lưng về hướng rổ, tự tung và bắt lại bóng, sau đó thực hiện kĩ thuật xoay người 180° tại chỗ ném rổ hoặc nhảy ném rổ.  *Bài tập 5. Phối hợp chuyền, bắt bóng, thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ:*  Người tập đứng thành các hàng dọc đối diện và cách rổ 3 m. Người đầu hàng không  cầm bóng, đứng xoay lưng về hướng rổ, những người còn lại cầm bóng đứng cách người đầu hàng 2 – 3 m. Người đầu hàng nhận bóng từ người thứ 2 chuyền đến và thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ. Sau khi ném xong, nhặt bóng và di chuyển về cuối hàng. Những người tiếp theo thực hiện tương tự người đầu tiên (H.6). | 28-30’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập:  *Luyện tập cá nhân:* *bài tập 4*  *Luyện tập cặp đôi: bài tập 5*  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV NX, đánh giá | - HS chủ động luyện tập kĩ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng:(2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật c xoay người 180 độ ném rổ vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học:(3-4’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhàôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ | 3-4’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ |

**RÚT KINH NGHIỆM:**

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

|  |
| --- |
| **Tuần: 14** |
| **Tiết: 27** |

**Chủ đề 3: Kĩ thuật ném rổ**

**Bài 1. Kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ

- Trò chơi vận động: “Xoay và ném”

**2. Năng lực**

* ***Năng lực chung:***
* Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
* Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.
* ***Năng lực riêng:***
* Tự giác tìm hiểu cách thực hiện các đông tác trong kĩ thuật trước buổi học.
* Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lí các nhiệm vụ học tập được giao.

**3. Phẩm chất**

* Trung thực, nhân ái, có tinh thần trách nhiệm, tích cực tham gia các trò chơi vận động và chăm chỉ trong quá trình học tập, rèn luyện.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

* Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
* Bóng rổ, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh**

* SGK Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Trang phục thể thao phù hợp.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1.Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp  + Các động tác căng cơ (H1)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển (H2)  - Các động tác khởi động với bóng (H3) | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0’)** | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Luyện tập kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ  - Trò chơi vận động  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | |
| ***Luyện tập kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ:***  *Bài tập 4. Phối hợp tung, bắt bóng, thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ:*  Người tập đứng thành các hàng dọc đối diện và cách rổ 3 m, lần lượt từng người tập  cầm bóng xoay lưng về hướng rổ, tự tung và bắt lại bóng, sau đó thực hiện kĩ thuật xoay người 180° tại chỗ ném rổ hoặc nhảy ném rổ.  *Bài tập 5. Phối hợp chuyền, bắt bóng, thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ:*  Người tập đứng thành các hàng dọc đối diện và cách rổ 3 m. Người đầu hàng không  cầm bóng, đứng xoay lưng về hướng rổ, những người còn lại cầm bóng đứng cách người đầu hàng 2 – 3 m. Người đầu hàng nhận bóng từ người thứ 2 chuyền đến và thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ. Sau khi ném xong, nhặt bóng và di chuyển về cuối hàng. Những người tiếp theo thực hiện tương tự người đầu tiên (H.6). | 23-25’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập:  *Luyện tập cá nhân:* *bài tập 4*  *Luyện tập cặp đôi: bài tập 5*  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV NX, đánh giá | - HS chủ động luyện tập kĩ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Trò chơi vận động: “Xoay và ném”***  - Dụng cụ: Bóng rổ, đồng hồ bấm giờ, xe đựng bóng.  - Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các đội đều nhau, mỗi đội từ 5 – 8 người,  mỗi lần thi đấu hai đội và đứng ném ở 2 rổ khác nhau. Khi có hiệu lệnh, người đầu tiên của mỗi đội chạy đến xe đựng bóng nhặt bóng và xoay người ném rổ, sau khi ném thì nhặt lại bóng bỏ vào xe đựng bóng rồi chạy về chạm tay người tiếp theo để thực hiện trò chơi, sau đó chạy về đứng ở cuối hàng (H.9). Kết thúc thời gian quy định, đội có số lượt ném thành công nhiều hơn là đội thắng cuộc. | 3-5’ | - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài. | - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng:(2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật c xoay người 180 độ ném rổ vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học:(3-4’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhàôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ | 3-4’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ |

**RÚT KINH NGHIỆM:**

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

|  |
| --- |
| **Tuần: 14** |
| **Tiết: 28** |

**Chủ đề 3: Kĩ thuật ném rổ**

**Bài 1. Kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ

**2. Năng lực**

* ***Năng lực chung:***
* Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
* Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.
* ***Năng lực riêng:***
* Tự giác tìm hiểu cách thực hiện các đông tác trong kĩ thuật trước buổi học.
* Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lí các nhiệm vụ học tập được giao.

**3. Phẩm chất**

* Trung thực, nhân ái, có tinh thần trách nhiệm, tích cực tham gia các trò chơi vận động và chăm chỉ trong quá trình học tập, rèn luyện.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

* Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
* Bóng rổ, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh**

* SGK Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Trang phục thể thao phù hợp.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1.Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp  + Các động tác căng cơ (H1)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển (H2)  - Các động tác khởi động với bóng (H3) | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0’)** | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Luyện tập kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | |
| ***Luyện tập kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ:***  *Bài tập 6. Phối hợp chuyền, bắt bóng, thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ cự li trung bình:*  Người tập đứng thành các hàng dọc song song với biên ngang bên phải/trái, chếch 45° bên phải/trái và cách rổ 3 m. Người đầu hàng không cầm bóng đứng xoay lưng về hướng rổ, những người còn lại cầm bóng đứng cách người đầu hàng 2 – 3 m. Người đầu hàng nhận bóng từ người thứ 2 chuyển đến và thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ (H.7). Sau khi ném xong, nhặt bóng và di chuyển về cuối hàng. Những người tiếp theo thực hiện tương tự người đầu tiên.  *Bài tập 7. Chuyền và bắt bóng từ giữa sân, thực hiện kĩ thuật xoay người 180°*  *ném rổ:*  Người tập chia thành nhóm 4 – 5 người đứng theo sơ đồ (H.8), người đứng ở vạch ném phạt xoay mặt về giữa sân. Người cầm bóng ở giữa sân chuyển bóng cho bạn ở vạch ném phạt. Người đứng ở vạch ném phạt sau khi nhận bóng thì thực hiện xoay người 180° ném rổ. Sau khi ném xong, nhặt bóng và di chuyển về cuối hàng. Những người tiếp theo thực hiện tương tự người đầu tiên. | 28-30’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập:  *Luyện nhóm: bài tập 6, 7*  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV NX, đánh giá | - HS chủ động luyện tập kĩ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng:(2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật c xoay người 180 độ ném rổ vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học:(3-4’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhàôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ | 3-4’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ |

**RÚT KINH NGHIỆM:**

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

|  |
| --- |
| **Tuần: 15** |
| **Tiết: 29** |

**Chủ đề 3: Kĩ thuật ném rổ**

**Bài 1. Kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ

- Trò chơi vận động: “Bật nhảy nhanh, ném rổ chuẩn”

**2. Năng lực**

* ***Năng lực chung:***
* Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
* Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.
* ***Năng lực riêng:***
* Tự giác tìm hiểu cách thực hiện các đông tác trong kĩ thuật trước buổi học.
* Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lí các nhiệm vụ học tập được giao.

**3. Phẩm chất**

* Trung thực, nhân ái, có tinh thần trách nhiệm, tích cực tham gia các trò chơi vận động và chăm chỉ trong quá trình học tập, rèn luyện.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

* Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
* Bóng rổ, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh**

* SGK Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Trang phục thể thao phù hợp.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1.Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp  + Các động tác căng cơ (H1)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển (H2)  - Các động tác khởi động với bóng (H3) | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0’)** | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Luyện tập kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ  - Trò chơi vận động  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | |
| ***Luyện tập kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ:***  *Bài tập 6. Phối hợp chuyền, bắt bóng, thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ cự li trung bình:*  Người tập đứng thành các hàng dọc song song với biên ngang bên phải/trái, chếch 45° bên phải/trái và cách rổ 3 m. Người đầu hàng không cầm bóng đứng xoay lưng về hướng rổ, những người còn lại cầm bóng đứng cách người đầu hàng 2 – 3 m. Người đầu hàng nhận bóng từ người thứ 2 chuyển đến và thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ (H.7). Sau khi ném xong, nhặt bóng và di chuyển về cuối hàng. Những người tiếp theo thực hiện tương tự người đầu tiên.  *Bài tập 7. Chuyền và bắt bóng từ giữa sân, thực hiện kĩ thuật xoay người 180°*  *ném rổ:*  Người tập chia thành nhóm 4 – 5 người đứng theo sơ đồ (H.8), người đứng ở vạch ném phạt xoay mặt về giữa sân. Người cầm bóng ở giữa sân chuyển bóng cho bạn ở vạch ném phạt. Người đứng ở vạch ném phạt sau khi nhận bóng thì thực hiện xoay người 180° ném rổ. Sau khi ném xong, nhặt bóng và di chuyển về cuối hàng. Những người tiếp theo thực hiện tương tự người đầu tiên. | 23-25’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập:  *Luyện nhóm: bài tập 6, 7*  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV NX, đánh giá | - HS chủ động luyện tập kĩ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Trò chơi vận động: “Bật nhảy nhanh, ném rổ chuẩn”***  - Dụng cụ: Bóng rổ, cọc hình nón thấp.  - Cách thực hiện: Bố trí 5 cọc hình nón thấp đặt trên đường thẳng chéo góc 45° bên  phải so với bảng rổ, tính từ cạnh của khu vực giới hạn, mỗi cọc cách nhau 0,5 m. Mỗi đội ném 1 bảng rổ (H.1). Chia số người thành các đội đều nhau; mỗi đội từ 5 – 8 người, mỗi lần thi đấu gồm hai đội. Khi thi đấu, các đội xếp thành hàng dọc trước hàng cọc của đội mình. Khi có hiệu lệnh “Bắt đầu”, người đầu tiên của mỗi đội cầm bóng và bật nhảy qua cọc đến hết cọc cuối thì dừng lại thực hiện kĩ thuật ném rổ. Sau khi ném  xong thì nhặt bóng chuyền về cho người tiếp theo để thực hiện trò chơi và chạy về  đứng cuối hàng của đội mình. Hết thời gian quy định, đội ném được bóng vào rổ nhiều hơn là đội thắng cuộc. | 3-5’ | - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài. | - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng:(2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật c xoay người 180 độ ném rổ vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học:(3-4’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhàôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ | 3-4’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ |

**RÚT KINH NGHIỆM:**

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

|  |
| --- |
| **Tuần: 15** |
| **Tiết: 30** |

**Chủ đề 3: Kĩ thuật ném rổ**

**Bài 1. Kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ 1 cách thuần thục

**2. Năng lực**

* ***Năng lực chung:***
* Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
* Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.
* ***Năng lực riêng:***
* Tự giác tìm hiểu cách thực hiện các đông tác trong kĩ thuật trước buổi học.
* Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lí các nhiệm vụ học tập được giao.

**3. Phẩm chất**

* Trung thực, nhân ái, có tinh thần trách nhiệm, tích cực tham gia các trò chơi vận động và chăm chỉ trong quá trình học tập, rèn luyện.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

* Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
* Bóng rổ, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh**

* SGK Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Trang phục thể thao phù hợp.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1.Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp  + Các động tác căng cơ (H1)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển (H2)  - Các động tác khởi động với bóng (H3) | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0’)** | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Luyện tập kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | |
| ***Luyện tập kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ:***  *Bài tập 6. Phối hợp chuyền, bắt bóng, thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ cự li trung bình:*  Người tập đứng thành các hàng dọc song song với biên ngang bên phải/trái, chếch 45° bên phải/trái và cách rổ 3 m. Người đầu hàng không cầm bóng đứng xoay lưng về hướng rổ, những người còn lại cầm bóng đứng cách người đầu hàng 2 – 3 m. Người đầu hàng nhận bóng từ người thứ 2 chuyển đến và thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ (H.7). Sau khi ném xong, nhặt bóng và di chuyển về cuối hàng. Những người tiếp theo thực hiện tương tự người đầu tiên.  *Bài tập 7. Chuyền và bắt bóng từ giữa sân, thực hiện kĩ thuật xoay người 180°*  *ném rổ:*  Người tập chia thành nhóm 4 – 5 người đứng theo sơ đồ (H.8), người đứng ở vạch ném phạt xoay mặt về giữa sân. Người cầm bóng ở giữa sân chuyển bóng cho bạn ở vạch ném phạt. Người đứng ở vạch ném phạt sau khi nhận bóng thì thực hiện xoay người 180° ném rổ. Sau khi ném xong, nhặt bóng và di chuyển về cuối hàng. Những người tiếp theo thực hiện tương tự người đầu tiên. | 28-30’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập:  *Luyện nhóm: bài tập 6, 7*  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV NX, đánh giá | - HS chủ động luyện tập kĩ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng:(2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật c xoay người 180 độ ném rổ vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học:(3-4’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhàôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ | 3-4’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ |

**RÚT KINH NGHIỆM:**

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

|  |
| --- |
| **Tuần: 16** |
| **Tiết: 31** |

**Chủ đề 3: Kĩ thuật ném rổ**

**Bài 2: Kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ:

- Hiểu và thực hiện được kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ

**2. Năng lực**

* ***Năng lực chung:***
* Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
* Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.
* ***Năng lực riêng:***
* Tự giác tìm hiểu cách thực hiện các đông tác trong kĩ thuật trước buổi học.
* Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lí các nhiệm vụ học tập được giao.

**3. Phẩm chất**

* Trung thực, nhân ái, có tinh thần trách nhiệm, tích cực tham gia các trò chơi vận động và chăm chỉ trong quá trình học tập, rèn luyện.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

* Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
* Bóng rổ, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh**

* SGK Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Trang phục thể thao phù hợp.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1.Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp  + Các động tác căng cơ (H1)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển (H2)  - Các động tác khởi động với bóng (H3) | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(8-10’)**  a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ.  b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV.  c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập đồng loạt kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ.  d. Tổ chức hoạt động: | | | |
| ***Kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ:***  - TTCB: Đứng ở vị trí dưới rổ và trục vai vuông góc với bảng rổ (tay ném rổ nằm phía ngoài xa đường biên cuối sân), hai tay cầm bóng tự nhiên trước bụng ở TTCB như khi thực hiện kĩ thuật tại chỗ ném rổ, mắt nhìn hướng rổ (H.11a và H.12a).  - Thực hiện động tác: Từ TTCB, bật nhảy bằng hai chân (H.11b và H.12b), đồng thời hai tay đưa bóng từ dưới lên cao (H.11c và H.12c). Khi cơ thể gần lên tới điểm cao nhất thì nâng khuỷu tay phải, thả tay trái, dùng sức xoay cổ tay, theo hướng vào bảng rổ miết các ngón tay vào bóng (H.11d và H.12d), ném bóng xoáy vào bảng để bóng bật xuống rổ (H.11e và H.12e).  - Kết thúc: Sau khi ném bóng, mắt nhìn theo bóng, thân người rơi xuống thì chủ động khuỵu gối để giảm lực, sau đó đứng thẳng tự nhiên để chuẩn bị cho động tác tiếp theo (H.11g và H.12g). | 8-10’ | - GV làm mẫu theo các bước sau:  + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác  + Lần 2: Thực hiện lại động tác Kĩ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật.  - GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ.  - GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.  - GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.  - GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác. | - HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kĩ thuật  - HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV |
| **3. Hoạt động luyện tập:(18-20’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Luyện tập kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | |
| ***Luyện tập kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ:***  *Bài tập 1. Mô phỏng kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ:*  Người tập đứng thành các hàng ngang, theo hiệu lệnh thực hiện mô phỏng động tác cầm bóng và bật lên thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ.  *Bài tập 2. Tung và bắt lại bóng rồi thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ:*  Người tập đứng thành các hàng ngang, hàng đầu tiên cầm bóng, theo hiệu lệnh người tập tự tung và bắt lại bóng, sau đó thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ.  *Bài tập 3. Thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ:*  Người tập đứng thành các hàng dọc song song với đường biên ngang dưới rổ, lần lượt từng người tập thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ. | 18-20’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập:  *Luyện tập cá nhân:* *bài tập 1, 2, 3*  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV NX, đánh giá | - HS chủ động luyện tập kĩ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng:(2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học:(3-4’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhàôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ | 3-4’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ |

**RÚT KINH NGHIỆM:**

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

|  |
| --- |
| **Tuần: 16** |
| **Tiết: 32** |

**Chủ đề 3: Kĩ thuật ném rổ**

**Bài 2: Kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ

- Trò chơi vận động: “Dẫn bóng di chuyển ném rổ”

**2. Năng lực**

* ***Năng lực chung:***
* Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
* Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.
* ***Năng lực riêng:***
* Tự giác tìm hiểu cách thực hiện các đông tác trong kĩ thuật trước buổi học.
* Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lí các nhiệm vụ học tập được giao.

**3. Phẩm chất**

* Trung thực, nhân ái, có tinh thần trách nhiệm, tích cực tham gia các trò chơi vận động và chăm chỉ trong quá trình học tập, rèn luyện.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

* Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
* Bóng rổ, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh**

* SGK Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Trang phục thể thao phù hợp.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1.Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp  + Các động tác căng cơ (H1)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển (H2)  - Các động tác khởi động với bóng (H3) | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0’)** | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Luyện tập kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ  - Trò chơi vận động  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | |
| ***Luyện tập kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ:***  *Bài tập 1. Mô phỏng kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ:*  Người tập đứng thành các hàng ngang, theo hiệu lệnh thực hiện mô phỏng động tác cầm bóng và bật lên thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ.  *Bài tập 2. Tung và bắt lại bóng rồi thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ:*  Người tập đứng thành các hàng ngang, hàng đầu tiên cầm bóng, theo hiệu lệnh người  tập tự tung và bắt lại bóng, sau đó thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ.  *Bài tập 3. Thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ:*  Người tập đứng thành các hàng dọc song song với đường biên ngang dưới rổ, lần lượt từng người tập thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ. | 23-25’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập:  *Luyện tập cá nhân:* *bài tập 1, 2, 3*  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV NX, đánh giá | - HS chủ động luyện tập kĩ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Trò chơi vận động: “Dẫn bóng di chuyển ném rổ”***  - Dụng cụ: Bóng rổ, giỏ đựng bóng.  - Cách thực hiện: Chia số người chơi thành hai đội đều nhau, đứng thành hàng ngang sau hai đường biên cuối sân, sau mỗi rổ đặt một giỏ đựng bóng. Trên sân bố trí rải rác ngẫu nhiên các quả bóng rổ (số bóng phải nhiều hơn tổng số người của hai đội và phải là số lẻ) (H.10). Khi có hiệu lệnh, người đầu tiên của mỗi đội chạy vào sân nhặt một quả bóng bất kì rồi dẫn bóng di chuyển về phía rổ của đội mình để ném rổ (chỉ được ném rổ trong khu vực giới hạn và phải ném đến khi bóng vào rổ). Sau khi bóng vào rổ thì nhặt bóng bỏ vào giỏ của đội mình rồi chạy về đứng ở cuối hàng, người tiếp theo chỉ được thực hiện trò chơi khi người chơi trước đã bỏ xong bóng vào giỏ. Kết thúc trò chơi, đội có số bóng trong giỏ nhiều hơn là đội thắng cuộc. | 3-5’ | - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài. | - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng:(2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học:(3-4’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhàôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ | 3-4’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ |

**RÚT KINH NGHIỆM:**

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

|  |
| --- |
| **Tuần: 17** |
| **Tiết: 33** |

**Chủ đề 3: Kĩ thuật ném rổ**

**Bài 2: Kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ

**2. Năng lực**

* ***Năng lực chung:***
* Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
* Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.
* ***Năng lực riêng:***
* Tự giác tìm hiểu cách thực hiện các đông tác trong kĩ thuật trước buổi học.
* Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lí các nhiệm vụ học tập được giao.

**3. Phẩm chất**

* Trung thực, nhân ái, có tinh thần trách nhiệm, tích cực tham gia các trò chơi vận động và chăm chỉ trong quá trình học tập, rèn luyện.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

* Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
* Bóng rổ, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh**

* SGK Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Trang phục thể thao phù hợp.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1.Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp  + Các động tác căng cơ (H1)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển (H2)  - Các động tác khởi động với bóng (H3) | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0’)** | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Luyện tập kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | |
| ***Luyện tập kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ:***  *Bài tập 4. Phối hợp dẫn bóng tại chỗ hoặc di chuyển rồi thực hiện kĩ thuật ném*  *bóng khi đứng dưới rổ:*  Người tập đứng thành các hàng ngang, lần lượt từng hàng dẫn bóng tại chỗ hoặc dẫn  bóng di chuyển, theo hiệu lệnh bắt lại bóng, thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ.  *Bài tập 5. Dẫn bóng di chuyển vào khu vực dưới rổ, thực hiện kĩ thuật ném bóng*  *khi đứng dưới rổ:*  Người tập đứng thành các hàng dọc song song với biên ngang ngay trong khu vực  2 điểm, người đầu hàng cầm bóng rồi dẫn bóng di chuyển vào khu vực dưới rổ để thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ, sau đó bắt lại bóng, chuyền về cho người tiếp theo để thực hiện và chạy về đứng ở cuối hàng. Những người tiếp theo thực hiện tương tự người đầu tiên (H.13). | 28-30’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập:  *Luyện tập cá nhân:* *bài tập 4, 5*  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV NX, đánh giá | - HS chủ động luyện tập kĩ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng:(2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học:(3-4’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhàôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ | 3-4’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ |

**RÚT KINH NGHIỆM:**

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

|  |
| --- |
| **Tuần: 17** |
| **Tiết: 34** |

**Chủ đề 3: Kĩ thuật ném rổ**

**Bài 2: Kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ

- Trò chơi vận động: “Tấn công dưới rổ”

**2. Năng lực**

* ***Năng lực chung:***
* Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
* Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.
* ***Năng lực riêng:***
* Tự giác tìm hiểu cách thực hiện các đông tác trong kĩ thuật trước buổi học.
* Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lí các nhiệm vụ học tập được giao.

**3. Phẩm chất**

* Trung thực, nhân ái, có tinh thần trách nhiệm, tích cực tham gia các trò chơi vận động và chăm chỉ trong quá trình học tập, rèn luyện.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

* Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
* Bóng rổ, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh**

* SGK Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Trang phục thể thao phù hợp.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1.Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp  + Các động tác căng cơ (H1)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển (H2)  - Các động tác khởi động với bóng (H3) | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0’)** | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Luyện tập kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ  - Trò chơi vận động  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | |
| ***Luyện tập kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ:***  *Bài tập 4. Phối hợp dẫn bóng tại chỗ hoặc di chuyển rồi thực hiện kĩ thuật ném*  *bóng khi đứng dưới rổ:*  Người tập đứng thành các hàng ngang, lần lượt từng hàng dẫn bóng tại chỗ hoặc dẫn  bóng di chuyển, theo hiệu lệnh bắt lại bóng, thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ.  *Bài tập 5. Dẫn bóng di chuyển vào khu vực dưới rổ, thực hiện kĩ thuật ném bóng*  *khi đứng dưới rổ:*  Người tập đứng thành các hàng dọc song song với biên ngang ngay trong khu vực  2 điểm, người đầu hàng cầm bóng rồi dẫn bóng di chuyển vào khu vực dưới rổ để thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ, sau đó bắt lại bóng, chuyền về cho người tiếp theo để thực hiện và chạy về đứng ở cuối hàng. Những người tiếp theo thực hiện tương tự người đầu tiên (H.13). | **23-25’** | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập:  *Luyện tập cá nhân:* *bài tập 4, 5*  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV NX, đánh giá | - HS chủ động luyện tập kĩ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| ***Trò chơi vận động: “Tấn công dưới rổ”***  - Dụng cụ: Bóng rổ, đồng hồ bấm giờ, cọc hình nón.  - Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các đội đều nhau, mỗi đội từ 5 – 8 người, mỗi lần thi đấu hai đội và đứng ở hai rổ khác nhau, cọc ở các vị trí (H.16), khoảng cách giữa các cọc từ 30 – 50 cm. Khi có hiệu lệnh, người đầu tiên của mỗi đội dẫn bóng di chuyển dích dắc luồn qua các cọc đến vị trí dưới bảng rổ và thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ, sau đó nhặt lại bóng, chuyền về cho người tiếp theo để thực hiện trò chơi và chạy về đứng ở cuối hàng. Kết thúc thời gian quy định, đội có số lượt ném thành công nhiều hơn hoặc đội ném vào đủ số quả quy định trước là đội thắng cuộc (H.16). | 3-5’ | - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức thưởng phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài. | - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng:(2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học:(3-4’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhàôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ | 3-4’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ |

**RÚT KINH NGHIỆM:**

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

|  |
| --- |
| **Tuần: 18** |
| **Tiết: 35** |

**Chủ đề 3: Kĩ thuật ném rổ**

**Bài 2: Kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ

**2. Năng lực**

* ***Năng lực chung:***
* Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
* Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.
* ***Năng lực riêng:***
* Tự giác tìm hiểu cách thực hiện các đông tác trong kĩ thuật trước buổi học.
* Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lí các nhiệm vụ học tập được giao.

**3. Phẩm chất**

* Trung thực, nhân ái, có tinh thần trách nhiệm, tích cực tham gia các trò chơi vận động và chăm chỉ trong quá trình học tập, rèn luyện.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

* Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
* Bóng rổ, dụng cụ chơi trò chơi,…

**2. Đối với học sinh**

* SGK Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
* Trang phục thể thao phù hợp.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NỘI DUNG** | **Định lượng** | **PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1.Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp  + Các động tác căng cơ (H1)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển (H2)  - Các động tác khởi động với bóng (H3) | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0’)** | | | |
| **3. Hoạt động luyện tập:(28-30’)**  **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật  **b. Nội dung:**  - Luyện tập kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ  **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.  **d. Tổ chức thực hiện** | | | |
| ***Luyện tập kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ:***  *Bài tập 5. Dẫn bóng di chuyển vào khu vực dưới rổ, thực hiện kĩ thuật ném bóng*  *khi đứng dưới rổ:*  Người tập đứng thành các hàng dọc song song với biên ngang ngay trong khu vực  2 điểm, người đầu hàng cầm bóng rồi dẫn bóng di chuyển vào khu vực dưới rổ để thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ, sau đó bắt lại bóng, chuyền về cho người tiếp theo để thực hiện và chạy về đứng ở cuối hàng. Những người tiếp theo thực hiện tương tự người đầu tiên (H.13).  *Bài tập 6. Phối hợp chuyền, bắt bóng và thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng*  *dưới rổ:*  Người tập đứng thành các hàng dọc ở góc 45° bên phải (nhóm A) và đứng song song với biên ngang bên trái (nhóm B), cách rổ 3 m, người đầu hàng nhóm A cầm bóng. Người đầu hàng nhóm B chạy vào khu vực dưới rổ và nhận bóng từ bạn chuyền vào rồi thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ. Sau khi ném xong thì bắt lại bóng chuyền về cho người tiếp theo của nhóm A và chạy về đứng cuối hàng A. Người nhóm A vừa chuyền bóng sẽ chạy về đứng cuối hàng B. Những người tiếp theo thực hiện tương tự người đầu tiên (H.14). | 28-30’ | - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập:  *Luyện tập cá nhân:* *bài tập 5*  *Luyện tập cặp đôi:* *bài tập 6*  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.  - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.  - GV NX, đánh giá | - HS chủ động luyện tập kĩ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. |
| 4. Hoạt động vận dụng:(2-3’) a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.  b. Nội dung: GV trình bày vấn đề  c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | - HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học:(3-4’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhàôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kĩ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học. | | | |
| - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ | 3-4’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.  - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ |

**RÚT KINH NGHIỆM:**

……………………………………………………………………………..………

……………………………………………………………………………..………

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần: 18**  **Tiết: 36** |  |

**Kiểm tra cuối kì I: Kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức:**

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ

- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ

**2. Về năng lực:**

# 2.1. Năng lực chung

# - Năng lực tự chủ và tự học: Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm

# - Năng lực giao tiếp và hợp tác: Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.

# - Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu, vận dụng linh hoạt các phương pháp, phân tích được động tác trong luyện tập, trong cuộc sống; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề để giải quyết phù hợp nhất.

# 2.2. Năng lực đặc thù

# - Năng lực chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thường xuyên để phát triển nhân cách đức trí, thể mỹ..

- Năng lực vận động cơ bản: Vận dụng để tập luyện thường xuyên, hàng ngày

- Năng lực hoạt động TDTT: Vận dụng được kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ trong tập luyện và thi đấu bóng rổ

**3. Về phẩm chất:**

- Nghiêm túc, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện, phối hợp với bạn cùng tập để hoàn thành bài tập và trò chơi vận động

- Thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

# II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

**1. Đối với giáo viên**

* KHBD, sổ đánh giá HS
* Sân bóng rổ, bóng rổ, còi

**2.** **Đối với học sinh**

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **Định lượng** | **Phương pháp và hình thức tổ chức** | |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| 1.Hoạt động mở đầu: (6-8’) a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.  b. Nội dung:  - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.  c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| ***1.1. Nhận lớp***  Đội hình nhận lớp  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.  - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.  ***1.2. Khởi động***  - GV cho HS khởi động:  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  *1.2. Khởi động*  - Cự ly giãn cách một sải tay  - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ  - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.  - GV hướng dẫn HS:  a. Khởi động chung:  + Xoay các khớp  + Các động tác căng cơ (H1)  b. Khởi chuyên môn:  - Các động tác di chuyển (H2)  - Các động tác khởi động với bóng (H3) | 6-8’ | \* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.  - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.  - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.  - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.  - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. | \* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.  - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV. |
| **2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (không có)** | | | |
| **3. Hoạt động kiểm tra: (25-27’)**  a. Mục tiêu: Học sinh thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ  b. Nội dung: Kiểm tra kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ.  c. Sản phẩm học tập: Học sinh thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ  d. Tổ chức hoạt động: | | | |
| *Kiểm tra cuối học kì I: kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ* | 25-27’ | - GV nêu yêu cầu bài kiểm tra cho HS thực hiện, đánh giá xếp loại. | - HS lần lượt lên thực hiện yêu cầu bài kiểm tra |
| |  |  | | --- | --- | | **Chưa Đạt**  **(0 – 4 điểm)** | **Đạt**  **(≥ 5 điểm)** | | - Thực hiện sai kĩ thuật động tác và chưa đạt thành tích theo yêu cầu của GV  - Chưa trung thực, trách nhiệm, tôn trọng sự khác biệt và chưa biết giúp đỡ bạn cùng tập trong tập luyện và thi đấu, thể hiện sự yêu thích môn BR | – Thực hiện đúng kĩ thuật động tác và đạt thành tích theo yêu cầu của GV  - Có thể vận dụng kĩ thuật trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu môn Bóng rổ.  - Trung thực, trách nhiệm, tôn trọng sự khác biệt và biết giúp đỡ bạn cùng tập trong tập luyện và thi đấu, thể hiện sự yêu thích môn Bóng rổ. | | | | |
| 4. Hoạt động vận dụng: (2-3’)a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.b. Nội dung: GV trình bày vấn đề. c. Sản phẩm học tập:HS biết vận dụng kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. | 2-3’ | - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.  - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). | - HS vận dụng kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. |
| **5. Hoạt động kết thúc tiết học:(4-5’)** a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học, công bố điểmb. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức đã học.  d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| **-** Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.  - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà | 4-5’ | - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ kiểm tra.  - Ôn lại kiến thức đã học | - Thực hiện các động tác thả lỏng  - Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau |

**IV. RÚT KINH NGHIỆM**

………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………….

.