

SỞ GIÁO DỤC & ĐÀO TẠO TỈNH QUẢNG NAM
TRƯỜNG THPT ĐỖ ĐĂNG TUYẾN

KẾ HOẠCH BÀI DẠY



MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 12
BÀI HỌC: BÓNG RỔ HỌC KỲ II
GIÁO VIÊN: NGUYỄN PHƯỚC THỨC

Năm học: 2024 – 2025

Tuần: 19

Tiết: 37

Chủ đề 3: Kỹ thuật ném rổ

Bài 2: Kỹ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Kỹ 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 động tác trong kỹ thuật trước buổi học.
- Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lý 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



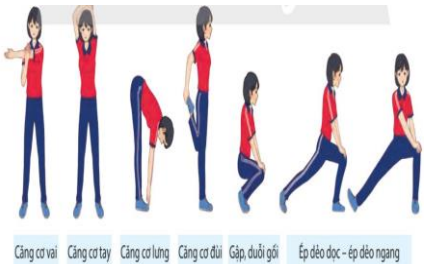

1. Đối với giáo viên

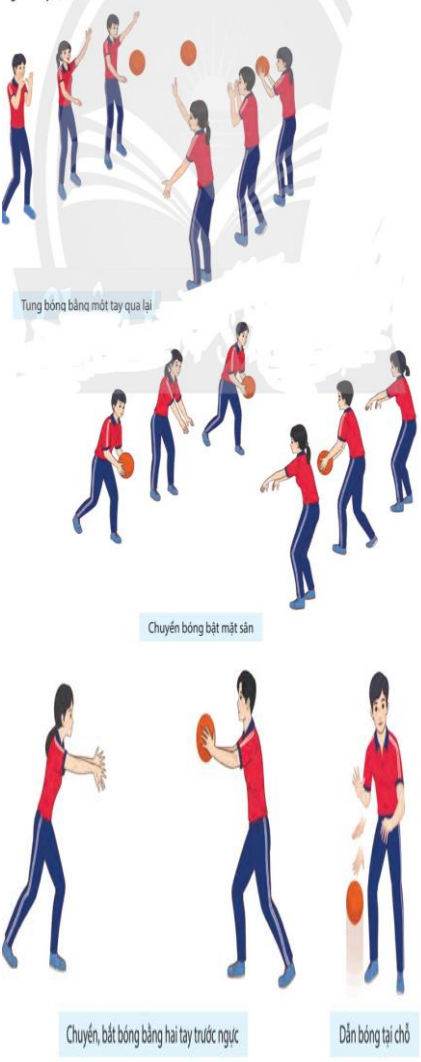
- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
- Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
- Bóng rổ, dụng cụ chơi trò chơi,...

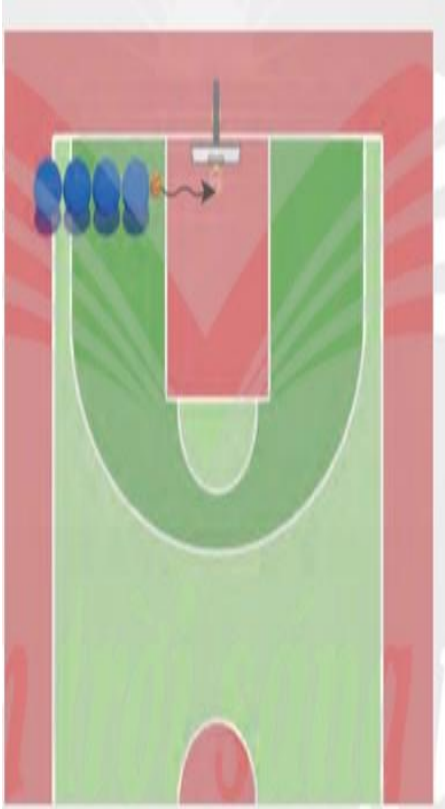
2. Đối với học sinh

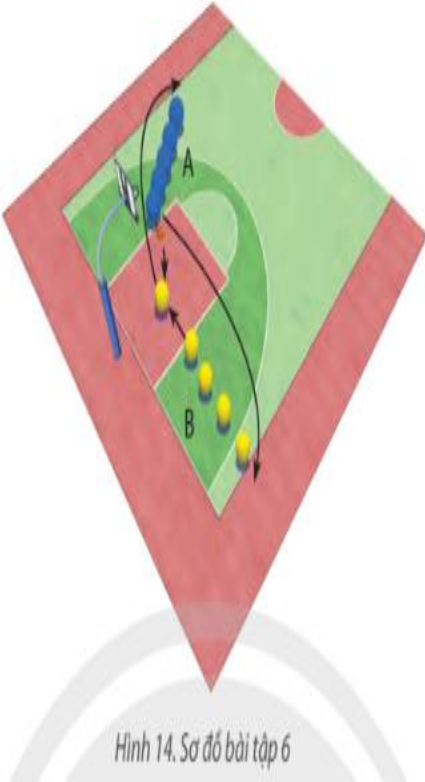
- SGK Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
- Trang phục thể thao phù hợp.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

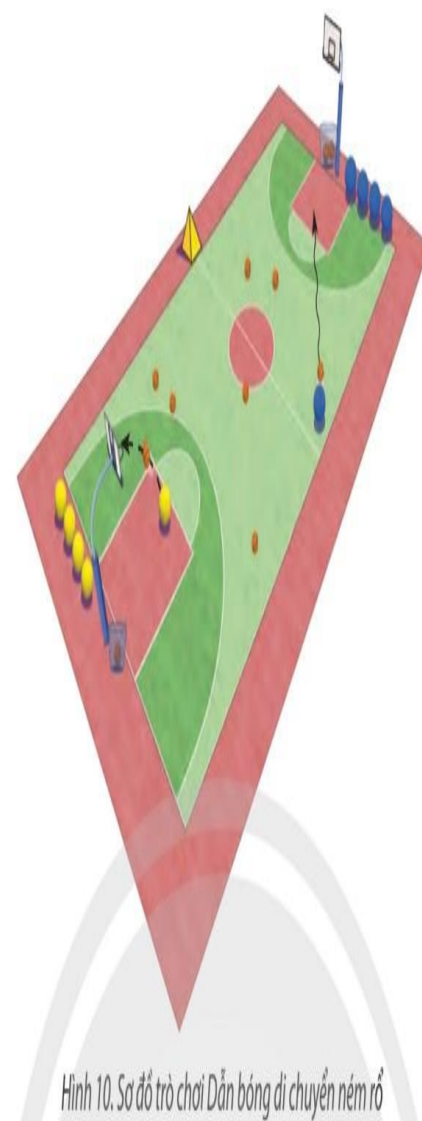
NỘI DUNG	Định lượng	PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>1. Hoạt động mở đầu: (6-8')</p> <p>a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.</p> <p>b. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. <p>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>			
<p>1.1. Nhận lớp</p> <p>Đội hình nhận lớp</p>  <p style="text-align: center;">↑</p> <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. <p>1.2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS khởi động: 	6-8'	<p>* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  <p style="text-align: center;">Hình 1. Các động tác căng cơ</p>  <p style="text-align: center;">Hình 2. Các động tác di chuyển</p>

<p style="text-align: center;">↑</p> <p>1.2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> a. Khởi động chung: <ul style="list-style-type: none"> + Xoay các khớp + Các động tác căng cơ (H1) b. Khởi chuyên môn: <ul style="list-style-type: none"> - Các động tác di chuyển (H2) - Các động tác khởi động với bóng (H3) 	<p>động tác di chuyển.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	 <p style="text-align: center;">Hình 3. Các động tác khởi động với bóng</p>
<p>2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0')</p>		
<p>3. Hoạt động luyện tập:(28-30')</p> <p>a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật</p> <p>b. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Luyện tập kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ - Trò chơi vận động <p>c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện</p>		

<p>Luyện tập kỹ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ:</p> <p><i>Bài tập 5. Dẫn bóng di chuyển vào khu vực dưới rổ, thực hiện kỹ thuật ném bóng</i></p> <p><i>khi đứng dưới rổ:</i></p> <p>Người tập đứng thành các hàng dọc song song với biên ngang ngay trong khu vực</p> <p>2 điểm, người đầu hàng cầm bóng rồi dẫn bóng di chuyển vào khu vực dưới rổ để thực hiện kỹ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ, sau đó bắt lại bóng, chuyển 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).</p> <p><i>Bài tập 6. Phối hợp chuyền, bắt bóng và thực hiện kỹ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ:</i></p> <p>Người tập đứng thành các hàng dọc ở góc 45° bên</p>	<p>23-25'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập: <i>Luyện tập cá nhân: bài tập 5</i> <i>Luyện tập cặp đôi: bài tập 6</i> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chủ động luyện tập kỹ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. <div style="text-align: center;">  <p>Hình 13. Sơ đồ bài tập 5</p> </div>
--	---------------	---	---

<p>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 chuyên vào rồi thực hiện kỹ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ. Sau khi ném xong thì bắt lại bóng chuyên về cho người tiếp theo của nhóm A và chạy về đứng cuối hàng A. Người nhóm A vừa chuyên bóng sẽ chạy về đứng cuối hàng B. Những người tiếp theo thực hiện tương tự người đầu tiên (H.14).</p>			 <p>Hình 14. Sơ đồ bài tập 6</p>
<p>Trò chơi vận động: “Đẫn bóng di chuyển ném rổ”</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>3-5’</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV.

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.



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 kỹ 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 nhà 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 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: 19

Tiết: 38

Chủ đề 3: Kỹ thuật ném rổ

Bài 2: Kỹ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được kỹ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ
- 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 động tác trong kỹ thuật trước buổi học.
- Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lý 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



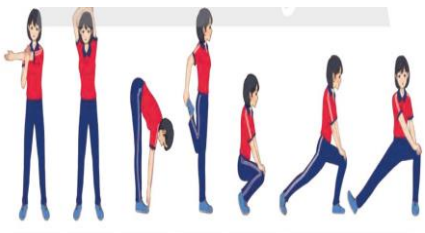
- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).

- 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
<p>1. Hoạt động mở đầu: (6-8')</p> <p>a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.</p> <p>b. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. <p>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>			
<p>1.1. Nhận lớp</p> <p>Đội hình nhận lớp</p>  <p style="text-align: center;">↑</p> <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. <p>1.2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS khởi động: 	6-8'	<ul style="list-style-type: none"> * 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 	<ul style="list-style-type: none"> * Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  <p style="text-align: center;">Hình 1. Các động tác căng cơ</p>

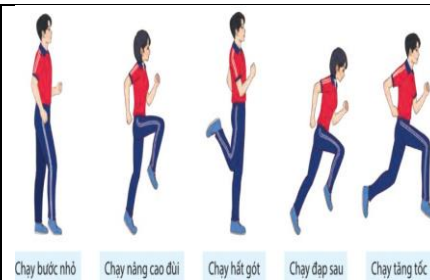


1.2. Khởi động

- 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:
 - Khởi động chung:
 - + Xoay các khớp
 - + Các động tác căng cơ (H1)
 - Khởi chuyên môn:
 - Các động tác di chuyển (H2)
 - Các động tác khởi động với bóng (H3)

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.



Chạy bước nhỏ Chạy nâng cao đùi Chạy hất gót Chạy đạp sau Chạy tăng tốc

Hình 2. Các động tác di chuyển



Tung bóng bằng một tay qua lại



Chuyền bóng bật mặt sân



Chuyền, bắt bóng bằng hai tay trước ngực

Dẫn bóng tại chỗ

Hình 3. Các động tác khởi động với bóng

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(4-5')

- Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được một số điều luật thi đấu bóng rổ 3x3
- Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS về một số điều luật thi đấu bóng rổ 3x3; HS lắng nghe, ghi nhớ.

c. Sản phẩm học tập: HS nắm được một số điều luật thi đấu bóng rổ 3x3

d. Tổ chức hoạt động:

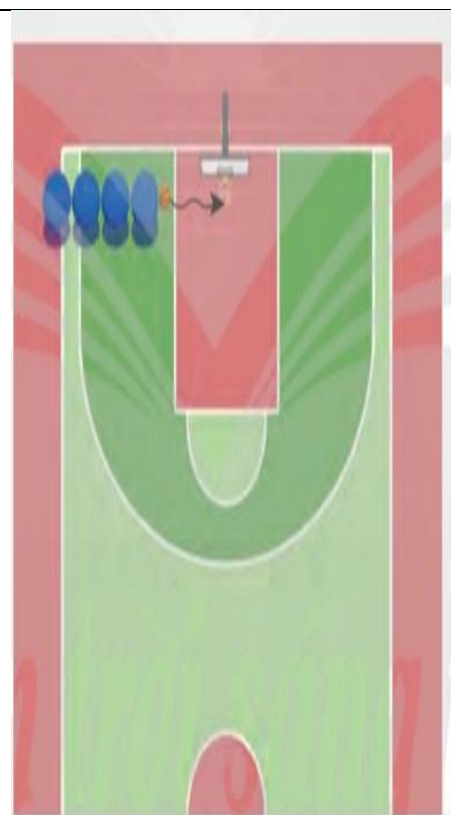
<p>Một số điều luật thi đấu bóng rổ 3x3: Trang thiết bị (Điều 3):</p> <ul style="list-style-type: none">- Bóng thi đấu chính thức 3x3 với kích thước bằng với quả bóng rổ số 6 và trọng lượng bằng với quả bóng rổ số 7 cho phép chơi linh hoạt hơn và giảm tác động của gió với đường kính 720 – 740 mm, trọng lượng từ 580 – 620 g.- Bóng có chất liệu bằng da với hai màu vàng, xanh dương và có các đường nổi màu cam nhằm đảm bảo cho việc tăng khả năng hiển thị, đồng thời giúp cho người chơi có thể nhìn thấy quả bóng trong môi trường trong nhà cũng như khi ở ngoài trời. Bóng thi đấu 3x3 được sử dụng chung cho tất cả đối tượng người chơi, bất kể tuổi tác hay giới tính và trong tất cả các nội dung thi đấu.- Cột rổ, vòng rổ 3x3 có kích thước tương ứng với nội dung	4-5'	<ul style="list-style-type: none">- GV giới thiệu cho HS một số điều luật thi đấu bóng rổ 3x3 trong SGK	<ul style="list-style-type: none">- HS chú ý lắng nghe, ghi nhớ
---	------	---	---

<p>bóng rổ 5 người. Trên trụ rổ sẽ lắp đặt đồng hồ hiển thị thời gian ném rổ (đồng hồ 12 giây).</p>			
<p>3. Hoạt động luyện tập:(23-25')</p> <p>a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kỹ thuật</p> <p>b. Nội dung:</p> <p>- Luyện tập kỹ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ</p> <p>c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập kỹ thuật trên lớp và ở nhà.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện</p>			
<p>Luyện tập kỹ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ:</p> <p><i>Bài tập 5. Dẫn bóng di chuyển vào khu vực dưới rổ, thực hiện kỹ thuật ném bóng</i></p> <p><i>khi đứng dưới rổ:</i></p> <p>Người tập đứng thành các hàng dọc song song với biên ngang ngay trong khu vực</p> <p>2 điểm, người đầu hàng cầm bóng rồi dẫn bóng di chuyển vào khu vực dưới rổ để thực hiện kỹ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ, sau đó bắt lại bóng, chuyển về cho người tiếp theo để thực hiện và chạy về đứng ở cuối</p>	<p>23-25'</p>	<p>- GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập:</p> <p><i>Luyện tập cá nhân: bài tập 5</i></p> <p><i>Luyện tập cặp đôi: bài tập 6</i></p> <p>- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.</p> <p>- GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.</p> <p>- GV NX, đánh giá</p>	<p>- HS chủ động luyện tập kỹ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</p>

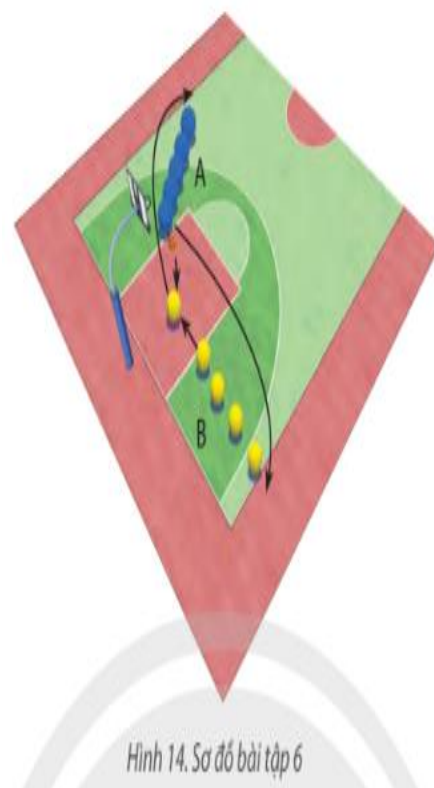
hàng. Những người tiếp theo thực hiện tương tự người đầu tiên (H.13).

Bài tập 6. Phối hợp chuyên, bắt bóng và thực hiện kỹ 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 kỹ 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).



Hình 13. Sơ đồ bài tập 5



Hình 14. Sơ đồ bài tập 6

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 kỹ 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 kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng kỹ 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 nhà 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 kỹ 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 kỹ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ	3-4'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kỹ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kỹ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ
---	------	--	--

RÚT KINH NGHIỆM:

.....
.....

Tuần: 20

Tiết: 39

Chủ đề 3: Kỹ thuật ném rổ

Bài 2: Kỹ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Kỹ 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 động tác trong kỹ thuật trước buổi học.
- Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lý 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

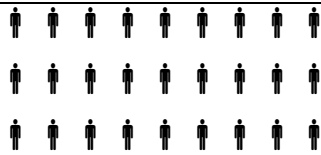
- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
- Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
- Bóng rổ, dụng cụ chơi trò chơi,...

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
<p>1. Hoạt động mở đầu: (6-8')</p> <p>a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.</p> <p>b. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. <p>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>			
<p>1.1. Nhận lớp</p> <p>Đội hình nhận lớp</p>  <p style="text-align: center;">↑</p> <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. <p>1.2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS khởi động: 	6-8'	<p>* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  <p style="text-align: center;">Hình 1. Các động tác căng cơ</p>



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:
 - Khởi động chung:
 - + Xoay các khớp
 - + Các động tác căng cơ (H1)
 - Khởi chuyên môn:
 - Các động tác di chuyển (H2)
 - Các động tác khởi động với bóng (H3)

- 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.



Hình 2. Các động tác di chuyển



Hình 3. Các động tác khởi động với bóng

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.

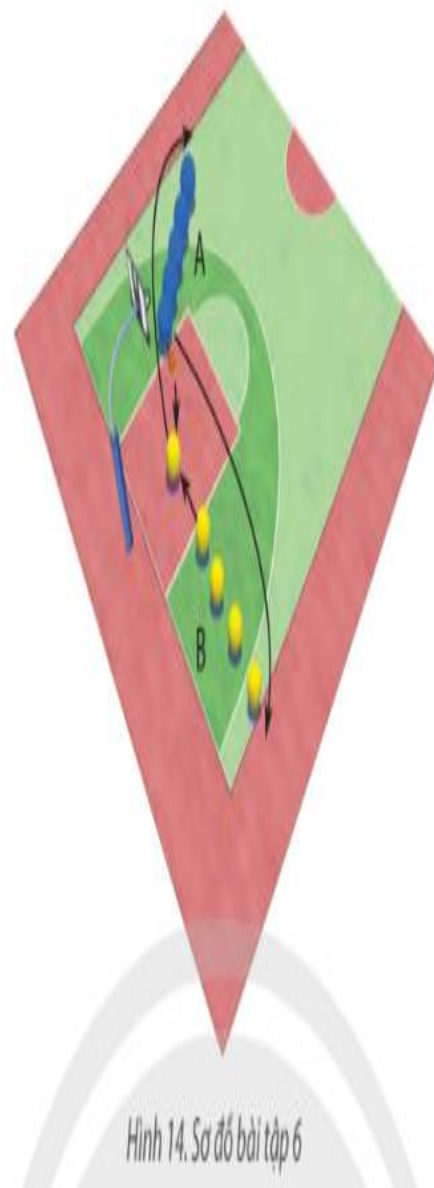
d. Tổ chức thực hiện

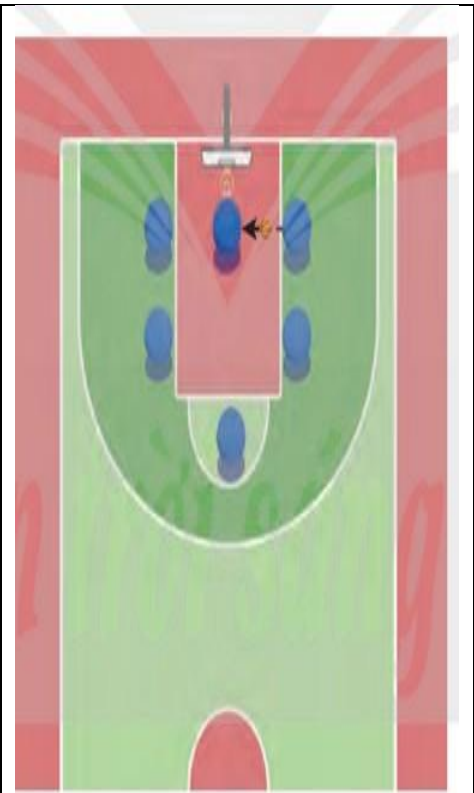
<p>Luyện tập kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ:</p> <p><i>Bài tập 6. Phối hợp chuyền, bắt bóng và thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ:</i></p> <p>Người tập đứng thành các hàng dọc ở góc 45° bên phải (nhóm A) và đứng song song với biên ngang bên trái (nhóm B), cách rổ 3 m, người đầu hàng nhóm 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.</p>	<p>23-25'</p>	<p>- GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập:</p> <p><i>Luyện tập cặp đôi: bài tập 6</i></p> <p><i>Luyện tập nhóm: bài tập 7</i></p> <p>- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.</p> <p>- GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.</p> <p>- GV NX, đánh giá</p>	<p>- HS chủ động luyện tập kĩ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</p>
---	----------------------	---	--

Những người tiếp theo thực hiện tương tự người đầu tiên (H.14).

Bài tập 7. Phối hợp nhóm 6 người luân phiên ném bóng khi đứng dưới rổ:

Người tập chia thành nhóm 6 người đứng xung quanh khu vực giới hạn theo sơ đồ (H.15), một người đứng ở vị trí dưới rổ. Người cầm bóng bên ngoài chuyển bóng cho bạn ở dưới rổ để thực hiện kỹ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ, sau đó bắt lại bóng chuyển ra cho người tiếp theo rồi di chuyển ra vị trí bên ngoài. Cả nhóm sẽ di chuyển theo chiều kim đồng hồ để lần lượt vào vị trí ném bóng khi đứng dưới rổ.





Hình 15. Sơ đồ bài tập 7

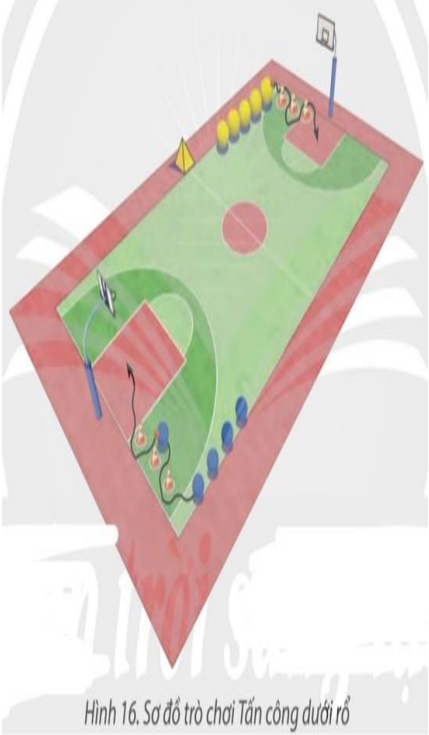
Trò chơi vận động: “Tấn công dưới rổ”

- 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 đi

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.

<p>chuyên đích đặc luôn qua các cọc đến vị trí dưới bảng rổ và thực hiện kỹ 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).</p>		 <p>Hình 16. Sơ đồ trò chơi Tán công dưới rổ</p>
--	--	---

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 kỹ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày

d. Tổ chức thực hiện:

<p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày</p>	<p>2-3’</p>	<p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>	<p>- HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>
---	-------------	--	---

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 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:

.....
.....

Tiết: 40

Chủ đề 3: Kỹ thuật ném rổ

Bài 2: Kỹ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được kỹ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ
- 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 động tác trong kỹ thuật trước buổi học.
- Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lý 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



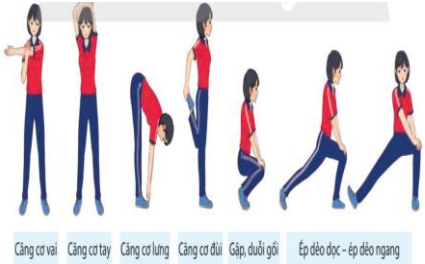

1. Đối với giáo viên

- 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
<p>1. Hoạt động mở đầu: (6-8')</p> <p>a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.</p> <p>b. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. <p>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>			
<p>1.1. Nhận lớp</p> <p>Đội hình nhận lớp</p>  <p style="text-align: center;">↑</p> <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. <p>1.2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS khởi động:  <p style="text-align: center;">↑</p> <p>1.2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cự ly giãn cách một sải 	<p>6-8'</p> <ul style="list-style-type: none"> * 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 	<ul style="list-style-type: none"> * Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  <p style="text-align: center;">Hình 1. Các động tác căng cơ</p>  <p style="text-align: center;">Hình 2. Các động tác di chuyển</p>	

<p>tay</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> a. Khởi động chung: <ul style="list-style-type: none"> + Xoay các khớp + Các động tác căng cơ (H1) b. Khởi chuyên môn: <ul style="list-style-type: none"> - Các động tác di chuyển (H2) - Các động tác khởi động với bóng (H3) 	<p>hiện đúng, đủ các động tác khởi động.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>Hình 3. Các động tác khởi động với bóng</p>
---	---	--

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(4-5')

- Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được một số điều luật thi đấu bóng rổ 3x3
- Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS về một số điều luật thi đấu bóng rổ 3x3; HS lắng nghe, ghi nhớ.
- Sản phẩm học tập: HS nắm được một số điều luật thi đấu bóng rổ 3x3
- Tổ chức hoạt động:

<p>Một số điều luật thi đấu bóng rổ 3x3: Đội bóng bị truất quyền thi đấu hoặc xử thua cuộc (Điều 20, 21):</p>	<p>4-5'</p>	
--	-------------	--

<p>Nếu đến thời điểm bắt đầu trận đấu theo lịch thi đấu, đội bóng không có đủ 3 vận động viên trên sân sẵn sàng thi đấu, đội đó sẽ bị xử thua do bị truất quyền thi đấu.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nếu bị xử thua do bị truất quyền thi đấu, điểm số của trận đấu sẽ được ghi W hoặc O-W (W là đội thắng). <p>Lưu ý: Điều này không bắt buộc với các giải đấu cấp cơ sở.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nếu đội nào rời khỏi sân đấu trước khi trận đấu kết thúc hoặc tất cả các vận động viên của đội đó bị chấn thương và/hoặc bị truất quyền thi đấu, đội đó sẽ bị xử thua cuộc do thiếu người. - Trong trường hợp có đội bị xử thua vì bỏ cuộc, đội thắng được quyền lựa chọn bảo lưu số điểm của đội ghi được hoặc giành điểm từ trận thắng do truất quyền thi đấu, trong bất kì trường hợp nào, đội bị xử thua cuộc sẽ có số điểm là 0. - Đội bị xử thua cuộc do thiếu người hoặc bị truất quyền thi đấu vì lí do không chính đáng 		<ul style="list-style-type: none"> - GV giới thiệu cho HS một số điều luật thi đấu bóng rổ 3x3 trong SGK 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chú ý lắng nghe, ghi nhớ
---	--	---	---

sẽ bị loại khỏi giải đấu.			
---------------------------	--	--	--

3. Hoạt động luyện tập:(23-25')

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kỹ thuật

b. Nội dung:

- Luyện tập kỹ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập kỹ thuật trên lớp và ở nhà.

d. Tổ chức thực hiện

Luyện tập kỹ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ:

Bài tập 6. Phối hợp chuyền, bắt bóng và thực hiện kỹ 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 kỹ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ. Sau khi ném xong

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 6

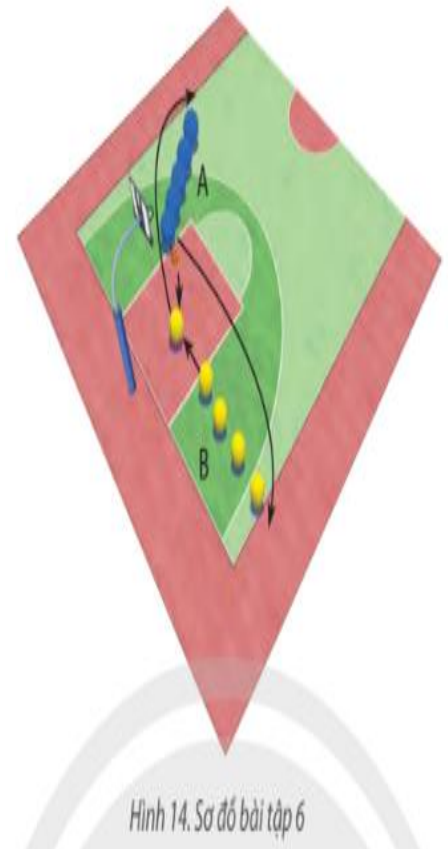
Luyện tập nhóm: bài tập 7

- 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 kỹ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

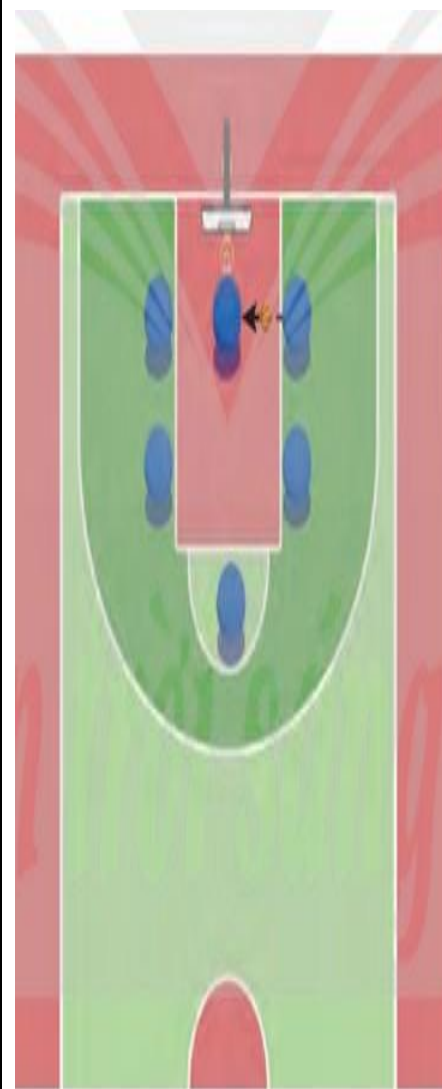


Hình 14. Sơ đồ bài tập 6

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).

Bài tập 7. Phối hợp nhóm 6 người luân phiên ném bóng khi đứng dưới rổ:

Người tập chia thành nhóm 6 người đứng xung quanh khu vực giới hạn theo sơ đồ (H.15), một người đứng ở vị trí dưới rổ. Người cầm bóng bên ngoài chuyền bóng cho bạn ở dưới rổ để thực hiện kỹ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ, sau đó bắt lại bóng chuyền ra cho người tiếp theo rồi di chuyển ra vị trí bên ngoài. Cả nhóm sẽ di chuyển theo chiều kim đồng hồ để lần lượt vào vị trí ném bóng khi đứng dưới rổ.



Hình 15. Sơ đồ bài tập 7

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 kỹ 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 kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng kỹ 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 nhà 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 kỹ 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 kỹ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ	3-4'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kỹ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kỹ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ
---	------	--	--

RÚT KINH NGHIỆM:

.....
.....

Tuần: 21

Tiết: 41

Chủ đề 3: Kỹ thuật ném rổ

Bài 2: Kỹ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Kỹ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ 1 cách thuần thục
- 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 động tác trong kỹ thuật trước buổi học.
- Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lý 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



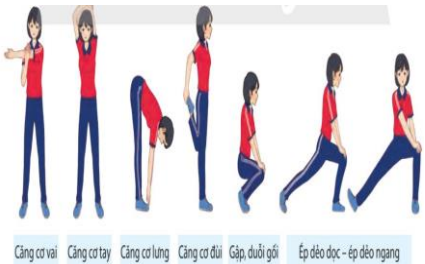

1. Đối với giáo viên


- 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
<p>1. Hoạt động mở đầu: (6-8')</p> <p>a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.</p> <p>b. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. <p>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>			
<p>1.1. Nhận lớp</p> <p>Đội hình nhận lớp</p>  <p style="text-align: center;">↑</p> <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. <p>1.2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS khởi động: 	6-8'	<p>* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  <p style="text-align: center;">Hình 1. Các động tác căng cơ</p>  <p style="text-align: center;">Hình 2. Các động tác di chuyển</p>

<p style="text-align: center;">↑</p> <p>1.2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> a. Khởi động chung: <ul style="list-style-type: none"> + Xoay các khớp + Các động tác căng cơ (H1) b. Khởi chuyên môn: <ul style="list-style-type: none"> - Các động tác di chuyển (H2) - Các động tác khởi động với bóng (H3) 	<p>động tác di chuyển.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	 <p style="text-align: center;">Hình 3. Các động tác khởi động với bóng</p>
<p>2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0')</p>		
<p>3. Hoạt động luyện tập:(28-30')</p> <p>a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật</p> <p>b. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Luyện tập kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ - Trò chơi vận động <p>c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện</p>		

Luyện tập kỹ thuật ném

bóng khi đứng dưới rổ:

Bài tập 6. Phối hợp chuyền, bắt bóng và thực hiện kỹ 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 kỹ 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).

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 6

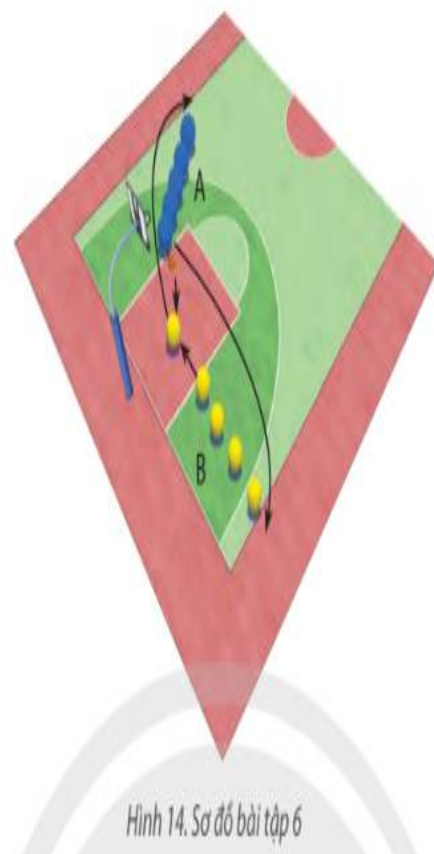
Luyện tập nhóm: bài tập 7

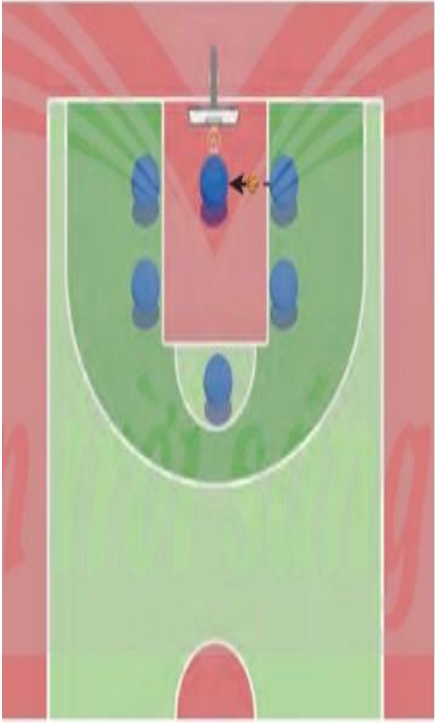
- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.

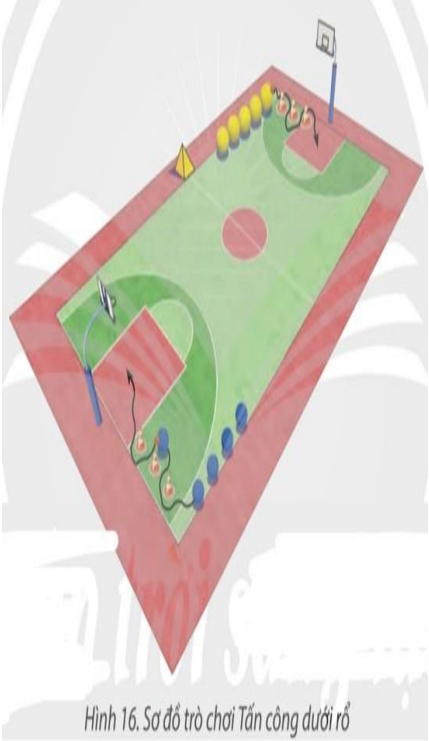
- GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.

- GV NX, đánh giá

- HS chủ động luyện tập kỹ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.



<p><i>Bài tập 7. Phối hợp nhóm 6 người luân phiên ném bóng khi đứng dưới rổ:</i></p> <p>Người tập chia thành nhóm 6 người đứng xung quanh khu vực giới hạn theo sơ đồ (H.15), một người đứng ở vị trí dưới rổ. Người cầm bóng bên ngoài chuyển bóng cho bạn ở dưới rổ để thực hiện kỹ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ, sau đó bắt lại bóng chuyền ra cho người tiếp theo rồi di chuyển ra vị trí bên ngoài. Cả nhóm sẽ di chuyển theo chiều kim đồng hồ để lần lượt vào vị trí ném bóng khi đứng dưới rổ.</p>			 <p>Hình 15. Sơ đồ bài tập 7</p>
<p>Trò chơi vận động: “Tán công dưới rổ”</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>3-5’</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV.

<p>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 luôn qua các cọc đến vị trí dưới bảng rổ và thực hiện kỹ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ, sau đó nhặt lại bóng, chuyển 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).</p>	<p>làm trọng tài.</p>	 <p>Hình 16. Sơ đồ trò chơi Tấn công dưới rổ</p>
--	-----------------------	---

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 kỹ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày

d. Tổ chức thực hiện:

<p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày</p>	<p>2-3’</p>	<p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe</p>	<p>- HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>
---	-------------	---	---

		hàng 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 nhà 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 kỹ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.

<ul style="list-style-type: none"> - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập kỹ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ 	<p>3-4’</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kỹ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kỹ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ
---	-------------	--	--

RÚT KINH NGHIỆM:

.....

.....

Tuần: 21

Tiết: 42

Chủ đề 3: Kỹ thuật ném rổ

Bài 2: Kỹ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Kỹ thuật ném bóng khi đứng dưới 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 động tác trong kỹ thuật trước buổi học.
- Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lý 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



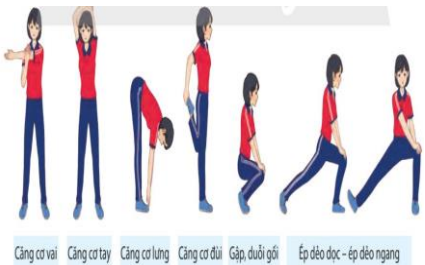
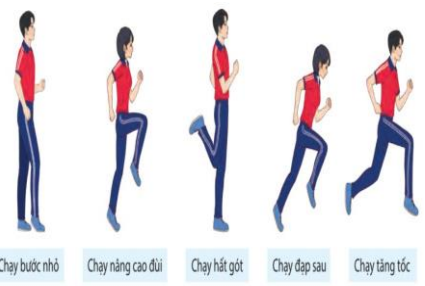
- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
- Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.

- 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
<p>1. Hoạt động mở đầu: (6-8')</p> <p>a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.</p> <p>b. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. <p>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>			
<p>1.1. Nhận lớp</p> <p>Đội hình nhận lớp</p>  <p style="text-align: center;">↑</p> <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. <p>1.2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS khởi động: 	6-8'	<p>* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  <p style="text-align: center;">Hình 1. Các động tác căng cơ</p>  <p style="text-align: center;">Hình 2. Các động tác di chuyển</p>

<p style="text-align: center;">↑</p> <p>1.2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> a. Khởi động chung: <ul style="list-style-type: none"> + Xoay các khớp + Các động tác căng cơ (H1) b. Khởi chuyên môn: <ul style="list-style-type: none"> - Các động tác di chuyển (H2) - Các động tác khởi động với bóng (H3) 	<p>lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p style="text-align: center;">Hình 3. Các động tác khởi động với bóng</p>
---	---	--

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 kỹ thuật ném

bóng khi đứng dưới rổ:

Bài tập 6. Phối hợp chuyền, bắt bóng và thực hiện kỹ 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 kỹ 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 cặp đôi: bài tập 6

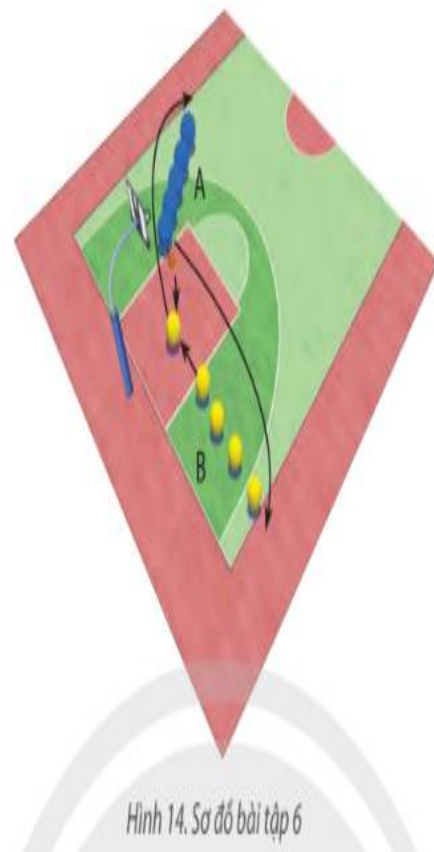
Luyện tập nhóm: bài tập 7

- 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.

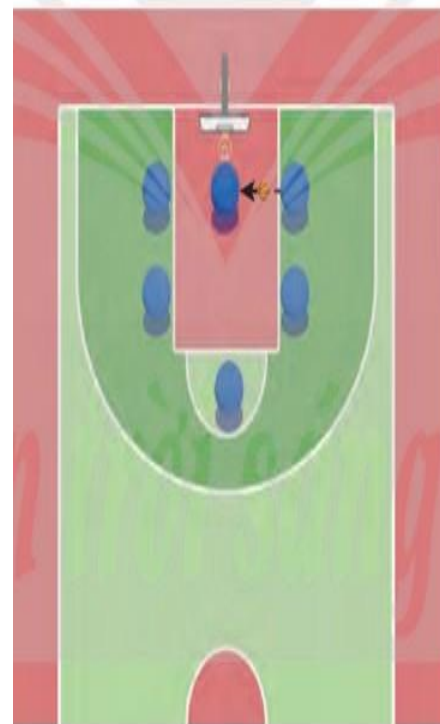
- GV NX, đánh giá

- HS chủ động luyện tập kỹ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.



Bài tập 7. Phối hợp nhóm 6 người luân phiên ném bóng khi đứng dưới rổ:

Người tập chia thành nhóm 6 người đứng xung quanh khu vực giới hạn theo sơ đồ (H.15), một người đứng ở vị trí dưới rổ. Người cầm bóng bên ngoài chuyển bóng cho bạn ở dưới rổ để thực hiện kỹ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ, sau đó bắt lại bóng chuyền ra cho người tiếp theo rồi di chuyển ra vị trí bên ngoài. Cả nhóm sẽ di chuyển theo chiều kim đồng hồ để lần lượt vào vị trí ném bóng khi đứng dưới rổ.



Hình 15. Sơ đồ bài tập 7

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 kỹ 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 kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức

2-3’

- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi

- HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

khỏe hằng ngày		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 nhà 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 kỹ 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 kỹ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ	3-4’	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kỹ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn kỹ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ
---	------	--	--

RÚT KINH NGHIỆM:

.....

Tuần: 22

Tiết: 43

Chủ đề 4: Chiến thuật thi đấu
Bài 1: Chiến thuật tấn công nhanh

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Hiểu và thực hiện được chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền

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 động tác trong kỹ thuật trước buổi học.
- Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lý 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



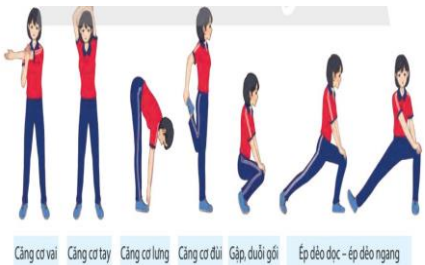

- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
- Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.

- 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

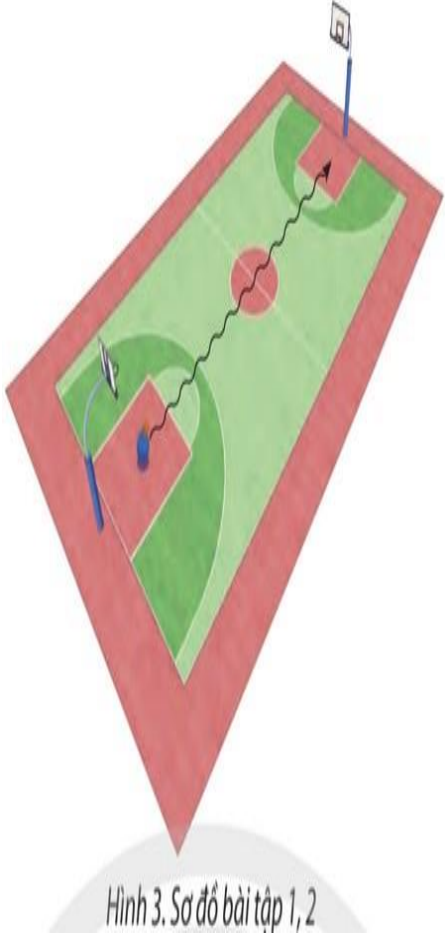
NỘI DUNG	Định lượng	PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>1. Hoạt động mở đầu: (6-8')</p> <p>a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.</p> <p>b. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. <p>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>			
<p>1.1. Nhận lớp</p> <p>Đội hình nhận lớp</p>  <p style="text-align: center;">↑</p> <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. <p>1.2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS khởi động: 	6-8'	<p>* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  <p style="text-align: center;">Hình 1. Các động tác căng cơ</p>  <p style="text-align: center;">Hình 2. Các động tác di chuyển</p>

<p style="text-align: center;">↑</p> <p>1.2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> a. Khởi động chung: <ul style="list-style-type: none"> + Xoay các khớp + Các động tác căng cơ (H1) b. Khởi chuyên môn: <ul style="list-style-type: none"> - Các động tác di chuyển (H2) - Các động tác khởi động với bóng (H3) 	<p>lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p style="text-align: center;">Hình 3. Các động tác khởi động với bóng</p>
---	---	--

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(8-10')

- a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền.
- b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV.
- c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền.
- d. Tổ chức hoạt động:

<p>1. Chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền:</p> <p>Đấu thủ sau khi giành được quyền kiểm soát bóng ở sân nhà, thì sử dụng kỹ thuật cá nhân thoát khỏi sự truy cản của đối phương, nhanh chóng chuyền bóng dài cho đồng đội đang ở khu vực rổ của đối phương để ghi điểm.</p>	8-10'	<ul style="list-style-type: none"> - GV làm mẫu theo các bước sau: + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật động tác + Lần 2: Thực hiện lại động tác Kỹ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kỹ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kỹ thuật - HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV
<p>3. Hoạt động luyện tập:(18-20')</p> <p>a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kỹ thuật</p> <p>b. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Luyện tập chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền <p>c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập kỹ thuật trên lớp và ở nhà.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện</p>			

<p>Luyện tập chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền:</p> <p><i>Bài tập 1. Phối hợp tung, bắt bóng và di chuyển ném rổ:</i></p> <p>Người tập đứng ở khu vực giới hạn phần sân nhà, tự tung bóng, bắt bóng, sau đó dẫn bóng di chuyển nhanh về rổ đối phương thực hiện ném rổ hoặc hai bước lên rổ (H.3).</p> <p><i>Bài tập 2. Bắt bóng bật bảng và dẫn bóng di chuyển – ném rổ:</i></p> <p>Người tập đứng ở khu vực giới hạn phần sân nhà, tự ném bóng vào bảng, bắt bóng bật ra, sau đó dẫn bóng di chuyển nhanh về rổ đối phương thực hiện ném rổ hoặc hai bước lên rổ (H.3).</p>	<p>18-20'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập: <i>Luyện tập cá nhân: bài tập 1, 2</i> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chủ động luyện tập kỹ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. 
<p>4. Hoạt động vận dụng:(2-3')</p> <p>a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>b. Nội dung: GV trình bày vấn đề</p> <p>c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền</p>			

vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày			
d. Tổ chức thực hiện:			
- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng kỹ 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 nhà 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 kỹ 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 chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền	3-4'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền
---	------	--	--

RÚT KINH NGHIỆM:

.....

Tuần: 22

Tiết: 44

Chủ đề 4: Chiến thuật thi đấu
Bài 1: Chiến thuật tấn công nhanh

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền
- Trò chơi vận động: “Chuyền bóng nhanh về đích”

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 động tác trong kỹ thuật trước buổi học.
- Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lý 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


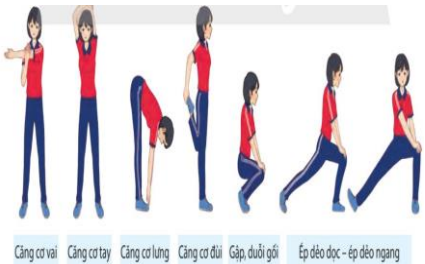


1. Đối với giáo viên

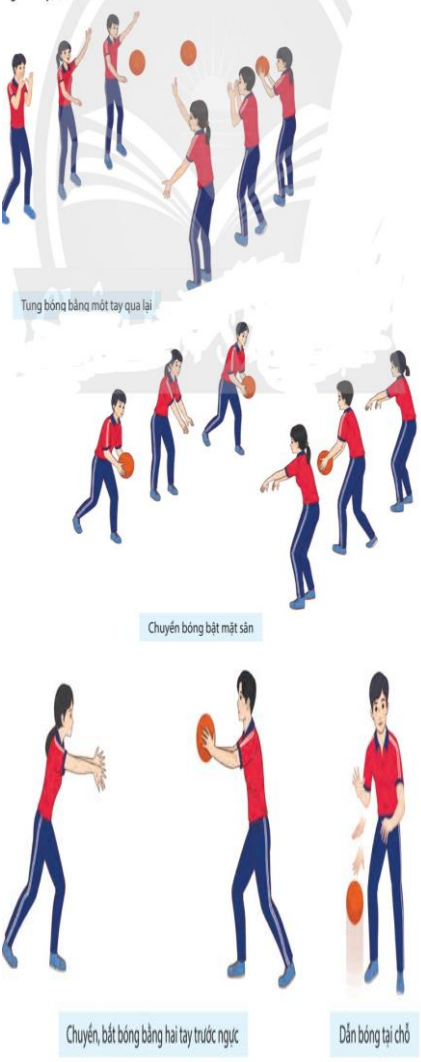
- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
- Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
- Bóng rổ, dụng cụ chơi trò chơi,...

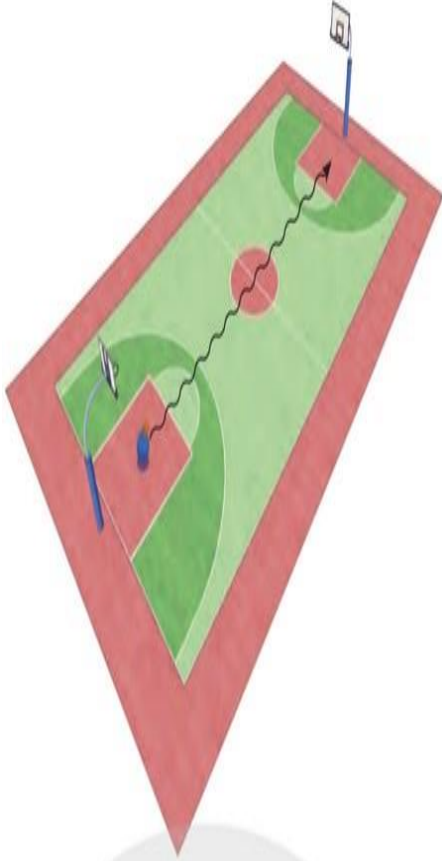
2. Đối với học sinh

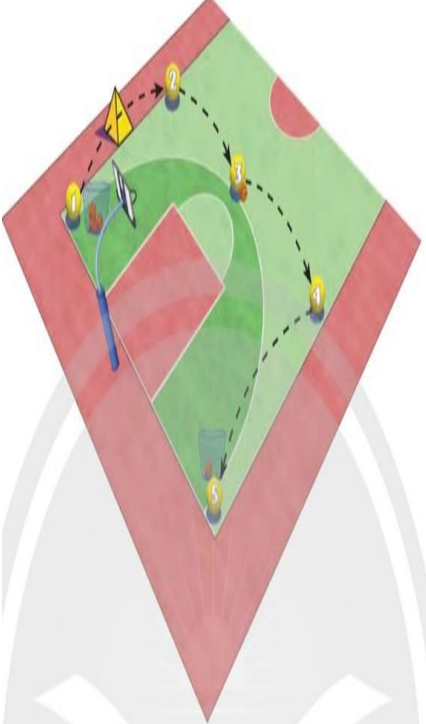
- SGK Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
- Trang phục thể thao phù hợp.

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  <p style="text-align: center;">↑</p> + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.	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	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  Hình 1. Các động tác căng cơ
1.2. Khởi động - GV cho HS khởi động: 			 Hình 2. Các động tác di chuyển

<p style="text-align: center;">↑</p> <p>1.2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> a. Khởi động chung: <ul style="list-style-type: none"> + Xoay các khớp + Các động tác căng cơ (H1) b. Khởi chuyên môn: <ul style="list-style-type: none"> - Các động tác di chuyển (H2) - Các động tác khởi động với bóng (H3) 	<p>động tác di chuyển.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	 <p style="text-align: center;">Hình 3. Các động tác khởi động với bóng</p>
<p>2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0')</p>		
<p>3. Hoạt động luyện tập:(28-30')</p> <p>a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật</p> <p>b. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Luyện tập chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền - Trò chơi vận động <p>c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện</p>		

<p>Luyện tập chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền:</p> <p><i>Bài tập 1. Phối hợp tung, bắt bóng và di chuyển ném rổ:</i></p> <p>Người tập đứng ở khu vực giới hạn phần sân nhà, tự tung bóng, bắt bóng, sau đó dẫn bóng di chuyển nhanh về rổ đối phương thực hiện ném rổ hoặc hai bước lên rổ (H.3).</p> <p><i>Bài tập 2. Bắt bóng bật bảng và dẫn bóng di chuyển – ném rổ:</i></p> <p>Người tập đứng ở khu vực giới hạn phần sân nhà, tự ném bóng vào bảng, bắt bóng bật ra, sau đó dẫn bóng di chuyển nhanh về rổ đối phương thực hiện ném rổ hoặc hai bước lên rổ (H.3).</p>	<p>23-25'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập: <i>Luyện tập cá nhân: bài tập 1, 2</i> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chủ động luyện tập kỹ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. <div style="text-align: center;">  <p>Hình 3. Sơ đồ bài tập 1, 2</p> </div>
<p>Trò chơi vận động:</p> <p>“Chuyền bóng nhanh về đích”</p> <p>- Dụng cụ: Bóng rổ, giỏ</p>	<p>3-5'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi luật chơi và hình thức 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV.

<p>đựng bóng, đồng hồ bấm giờ.</p> <p>- Cách thực hiện: 1 giờ đựng bóng bố trí ở vị trí người chơi số 1; 1 giờ không có bóng bố trí ở vị trí người chơi số 5. Chia người chơi thành các đội năm người, mỗi đội đứng theo vị trí như sơ đồ (H.1). Khi có hiệu lệnh, bóng được chuyền lần lượt cho đồng đội, người số 5 nhận bóng đặt vào giỏ. Thực hiện liên tục đến khi quả bóng rỏ cuối cùng của đội được đặt vào giỏ thì kết thúc lượt chơi. Đội có thời gian thi đấu ngắn nhất là đội thắng cuộc.</p>	<p>thường phạt cho HS nắm được sau đó cho HS chơi thử rồi mới chơi chính thức. GV làm trọng tài.</p>	 <p>Hình 1. Sơ đồ trò chơi Chuyển bóng nhanh về đích</p>
--	--	---

<p>4. Hoạt động vận dụng:(2-3’)</p> <p>a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>b. Nội dung: GV trình bày vấn đề</p> <p>c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>			
<p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện</p>	<p>2-3’</p>	<p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào</p>	<p>- HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn</p>

và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày		tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	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 nhà 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 kỹ 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 chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền	3-4’	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền
---	------	--	--

RÚT KINH NGHIỆM:

.....

Tuần: 23

Tiết: 45

Chủ đề 4: Chiến thuật thi đấu
Bài 1: Chiến thuật tấn công nhanh

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền

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 động tác trong kỹ thuật trước buổi học.
- Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lý 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


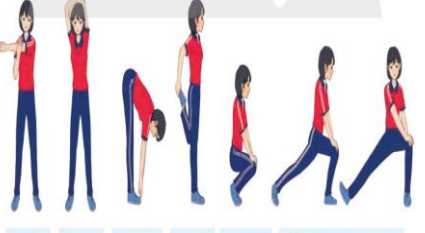

1. Đối với giáo viên

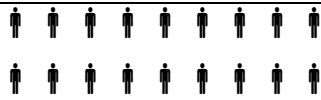
- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
- Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
- Bóng rổ, dụng cụ chơi trò chơi,...

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  <p style="text-align: center;">↑</p> + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.	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:	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  Hình 1. Các động tác căng cơ
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:
 - Khởi động chung:
 - + Xoay các khớp
 - + Các động tác căng cơ (H1)
 - Khởi chuyên môn:
 - Các động tác di chuyển (H2)
 - Các động tác khởi động với bóng (H3)

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.



Chạy bước nhỏ Chạy nâng cao đùi Chạy hất gót Chạy đạp sau Chạy tăng tốc

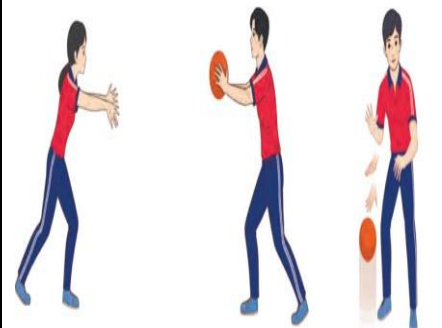
Hình 2. Các động tác di chuyển



Tung bóng bằng một tay qua lại



Chuyền bóng bật mặt sân



Chuyền, bắt bóng bằng hai tay trước ngực

Dẫn bóng tại chỗ

Hình 3. Các động tác khởi động với bóng

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 chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập kỹ thuật trên lớp và ở nhà.

d. Tổ chức thực hiện

Luyện tập chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền:

Bài tập 3. Phối hợp bắt bóng, chuyền bóng cho người tiếp ứng dẫn bóng di chuyển ném rổ:

Hai người tập đứng ở vị trí ném phạt, một người cầm bóng ném vào bảng rổ, bóng bật ra ở gần người nào thì người đó bắt bóng. Người còn lại di chuyển ra góc 45° bên ngoài vòng 3 điểm, nhận bóng chuyền ra, dẫn bóng di chuyển nhanh về rổ đối phương thực hiện ném rổ hoặc hai bước lên rổ ghi điểm (H.4).

Nâng cao: Bố trí 1 đấu thủ phòng thủ để cản phá đường chuyền bóng.

Bài tập 4. Phối hợp bắt bóng, chuyền bóng tấn công nhanh bằng 1 đường

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 3, 4

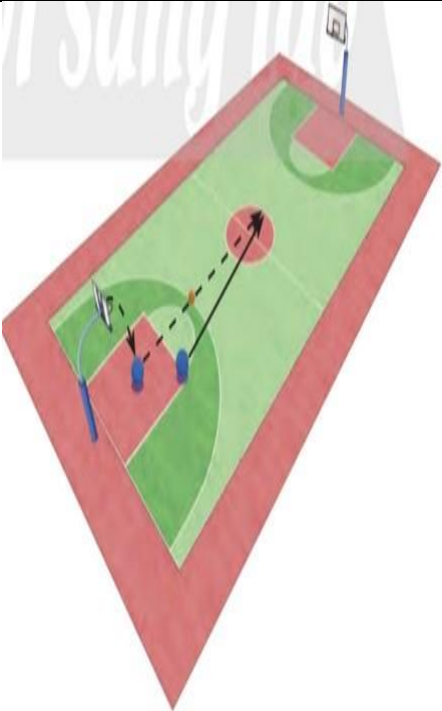
- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.

- GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.

- GV NX, đánh giá

- HS chủ động luyện tập kỹ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.



<p><i>chuyên:</i></p> <p>Hai người tập đứng ở vị trí ném phạt, một người cầm bóng ném vào bảng rổ, bóng bật ra ở gần người nào thì người đó bắt bóng. Người còn lại chạy nhanh về rổ đối phương nhận bóng từ bạn mình chuyên đến và thực hiện di chuyển ném rổ (H.5).</p>		 <p>Hình 5. Sơ đồ bài tập 4</p>
---	--	--

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 chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyên vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày

d. Tổ chức thực hiện:

<p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày</p>	<p>2-3’</p>	<p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>	<p>- HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>
---	-------------	--	---

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 nhà.

c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kỹ 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 chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyên	3-4'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyên	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyên

RÚT KINH NGHIỆM:

.....

Tuần: 23

Tiết: 46

Chủ đề 4: Chiến thuật thi đấu

Bài 1: Chiến thuật tấn công nhanh

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyên

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 động tác trong kỹ thuật trước buổi học.
- Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lý 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	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	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

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)

động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.

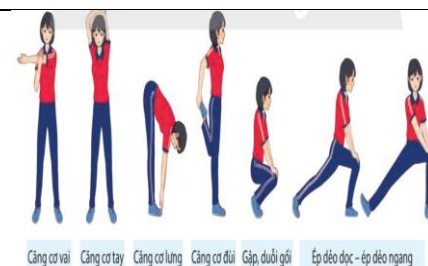
- Khởi chuyên môn:

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.



Căng cơ vai Căng cơ tay Căng cơ lưng Căng cơ đùi Gập, duỗi gối Ép dẻo dọc - ép dẻo ngang

Hình 1. Các động tác căng cơ



Chạy bước nhỏ Chạy nâng cao đùi Chạy hất gót Chạy đập sau Chạy tăng tốc

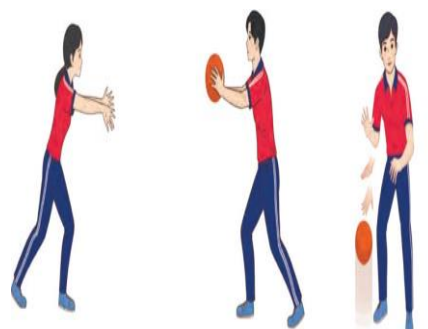
Hình 2. Các động tác di chuyển



Tung bóng bằng một tay qua lại



Chuyền bóng bắt mặt sân



Chuyền, bắt bóng bằng hai tay trước ngực

Drib bóng tại chỗ

Hình 3. Các động tác khởi động với bóng

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 chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền

c. **Sản phẩm học tập:** HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.

d. **Tổ chức thực hiện**

Luyện tập chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền:

Bài tập 3. Phối hợp bắt bóng, chuyền bóng cho người tiếp ứng dẫn bóng di chuyển ném rổ:

Hai người tập đứng ở vị trí ném phạt, một người cầm bóng ném vào bảng rổ, bóng bật ra ở gần người nào thì người đó bắt bóng. Người còn lại di chuyển ra góc 45° bên ngoài vòng 3 điểm, nhận bóng chuyền ra, dẫn bóng di chuyển nhanh về rổ đối phương thực hiện ném rổ hoặc hai bước lên rổ ghi điểm (H.4).

Nâng cao: Bố trí 1 đầu thủ phòng thủ để cản phá

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 3, 4

- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.

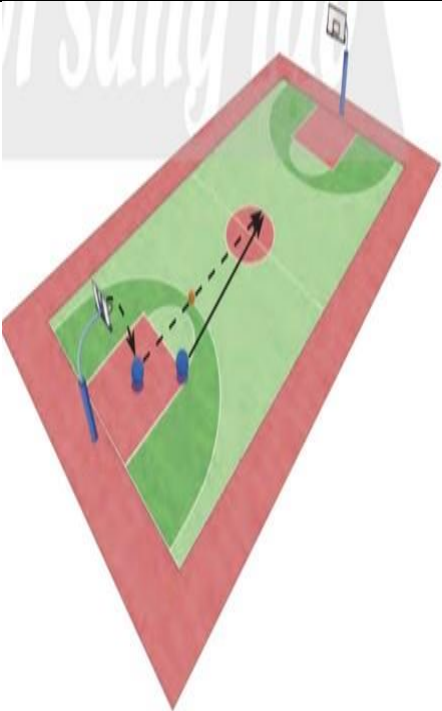
- GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.

- GV NX, đánh giá

- HS chủ động luyện tập kĩ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.



Hình 4. Sơ đồ bài tập 3

<p>đường chuyền bóng.</p> <p><i>Bài tập 4. Phối hợp bắt bóng, chuyền bóng tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền:</i></p> <p>Hai người tập đứng ở vị trí ném phạt, một người cầm bóng ném vào bảng rổ, bóng bật ra ở gần người nào thì người đó bắt bóng. Người còn lại chạy nhanh về rổ đối phương nhận bóng từ bạn mình chuyền đến và thực hiện di chuyển ném rổ (H.5).</p>		 <p>Hình 5. Sơ đồ bài tập 4</p>
---	--	--

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 chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày

d. Tổ chức thực hiện:

<p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày</p>	<p>2-3’</p>	<p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>	<p>- HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>
---	-------------	--	---

5. Hoạt động kết thúc tiết học:(3-4’)

a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.

<p>b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.</p> <p>c. Sản phẩm: HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kỹ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.</p>			
<p>- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.</p> <p>- Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyên</p>	<p>3-4'</p>	<p>- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.</p> <p>- Ôn lại kiến thức đã học: chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyên</p>	<p>- Thực hiện các động tác thả lỏng</p> <p>- Ôn chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyên</p>

RÚT KINH NGHIỆM:

.....

Tuần: 24

Tiết: 47

Chủ đề 4: Chiến thuật thi đấu
Bài 1: Chiến thuật tấn công nhanh

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyên
- Trò chơi vận động: “Đội nào ghi điểm nhiều hơn”

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 động tác trong kỹ thuật trước buổi học.
- Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lý 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

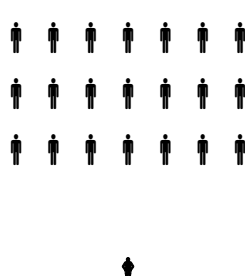
1. Đối với giáo viên

- 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 	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	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

+ 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

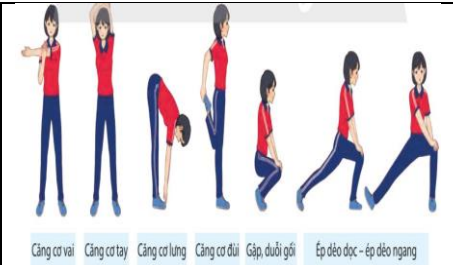
xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.

- 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.



Hình 1. Các động tác căng cơ



Hình 2. Các động tác di chuyển



Tung bóng bằng một tay qua lại



Chuyền bóng bắt mặt sân



Chuyền, bắt bóng bằng hai tay trước ngực

Dẫn bóng tại chỗ

Hình 3. Các động tác khởi động với bóng

với bóng (H3)			
---------------	--	--	--

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 kỹ thuật

b. Nội dung:

- Luyện tập chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền
- Trò chơi vận động

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập kỹ thuật trên lớp và ở nhà.

d. Tổ chức thực hiện

Luyện tập chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền:

Bài tập 3. Phối hợp bắt bóng, chuyền bóng cho người tiếp ứng dẫn bóng di chuyển ném rổ:

Hai người tập đứng ở vị trí ném phạt, một người cầm bóng ném vào bảng rổ, bóng bật ra ở gần người nào thì người đó bắt bóng. Người còn lại di chuyển ra góc 45° bên ngoài vòng 3 điểm, nhận bóng chuyền ra, dẫn bóng di chuyển nhanh

23-25'

- GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập:

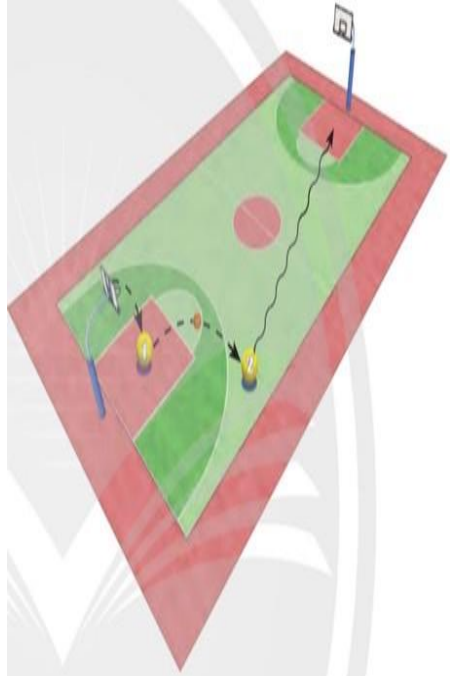
Luyện tập cặp đôi: bài tập 3, 4

- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.

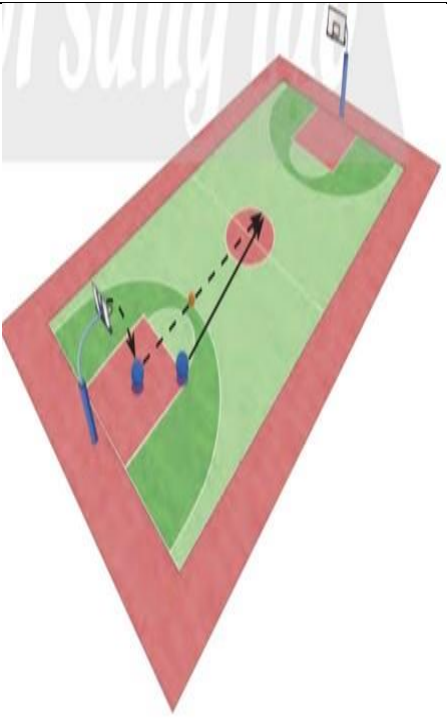
- GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.

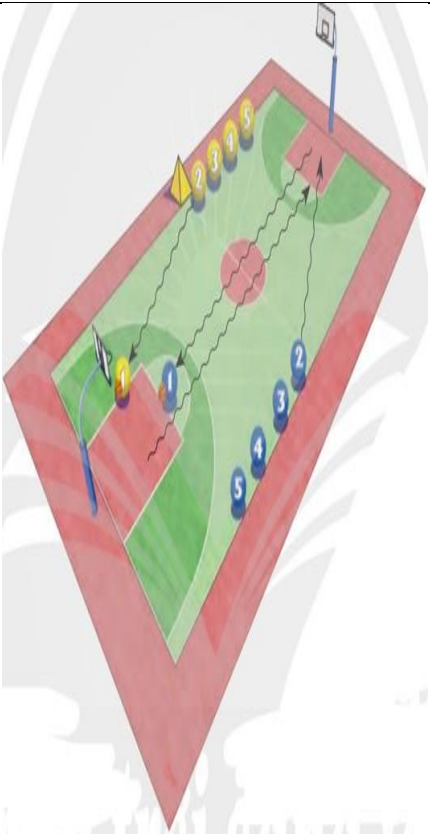
- GV NX, đánh giá

- HS chủ động luyện tập kỹ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.



Hình 4. Sơ đồ bài tập 3

<p>về rổ đối phương thực hiện ném rổ hoặc hai bước lên rổ ghi điểm (H.4).</p> <p>Nâng cao: Bố trí 1 đấu thủ phòng thủ để cản phá đường chuyền bóng.</p> <p><i>Bài tập 4. Phối hợp bắt bóng, chuyền bóng tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền:</i></p> <p>Hai người tập đứng ở vị trí ném phạt, một người cầm bóng ném vào bảng rổ, bóng bật ra ở gần người nào thì người đó bắt bóng. Người còn lại chạy nhanh về rổ đối phương nhận bóng từ bạn mình chuyền đến và thực hiện di chuyển ném rổ (H.5).</p>			 <p>Hinh 5. Sơ đồ bài tập 4</p>
<p><i>Trò chơi vận động: “Đội nào ghi điểm nhiều hơn”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Dụng cụ: Bóng rổ. - Cách thực hiện: Chia người chơi thành các đội có số người bằng nhau, mỗi đội từ 5 – 8 người, mỗi lần thi đấu 	<p>3-5’</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV.

<p>hai đội (H.8). Khi có hiệu lệnh “Bắt đầu”, người đầu tiên của mỗi đội dẫn bóng di chuyển đến rổ phía trước thực hiện 2 bước lên rổ, sau đó bắt lại bóng và dẫn bóng di chuyển đến vạch ném phạt ở rổ kia và ném rổ (chỉ thực hiện 1 lần lên rổ hoặc ném). Sau khi ném thì bắt lại bóng và chuyển cho người tiếp theo trong đội để thực hiện trò chơi (mỗi người thực hiện 1 lần). Khi dẫn bóng hai bước lên rổ thành công tính 1 điểm, ném phạt thành công tính 2 điểm. Kết thúc trò chơi, đội có tổng điểm nhiều hơn là đội thắng cuộc.</p>	<p>chơi chính thức. GV làm trọng tài.</p>	 <p>Hình 8. Sơ đồ trò chơi Đội nào ghi điểm nhiều hơn?</p>
---	---	---

<p>4. Hoạt động vận dụng:(2-3’)</p> <p>a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>b. Nội dung: GV trình bày vấn đề</p> <p>c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>			
<p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện</p>	<p>2-3’</p>	<p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào</p>	<p>- HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn</p>

và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày		tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	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 nhà 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 kỹ 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 chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền	3-4’	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền
---	------	--	--

RÚT KINH NGHIỆM:

.....

Tuần: 24

Tiết: 48

Chủ đề 4: Chiến thuật thi đấu

Bài 1: Chiến thuật tấn công nhanh

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền

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 động tác trong kỹ 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

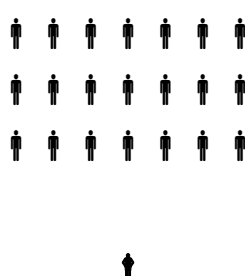
1. Đối với giáo viên

- 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	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	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

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)

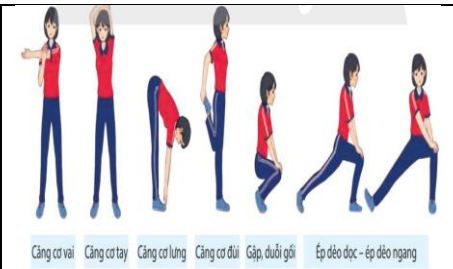
nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.

- 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.



Căng cơ vai Căng cơ tay Căng cơ lưng Căng cơ đầu Gập, duỗi gối Ép dẻo dọc - ép dẻo ngang

Hình 1. Các động tác căng cơ



Chạy bước nhỏ Chạy nâng cao đùi Chạy hất gót Chạy đạp sau Chạy tăng tốc

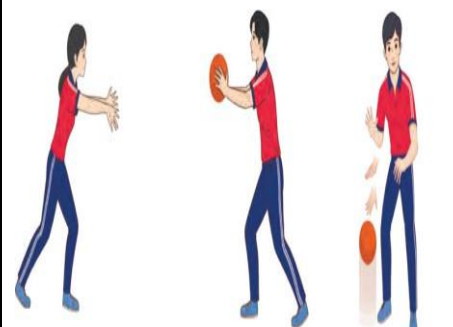
Hình 2. Các động tác di chuyển



Tung bóng bằng một tay qua lại



Chuyền bóng bắt mặt sân



Chuyền, bắt bóng bằng hai tay trước ngực

Dẫn bóng tại chỗ

Hình 3. Các động tác khởi động với bóng

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 chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền

c. **Sản phẩm học tập:** HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.

d. **Tổ chức thực hiện**

Luyện tập chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền:

Bài tập 3. Phối hợp bắt bóng, chuyền bóng cho người tiếp ứng dẫn bóng di chuyển ném rổ:

Hai người tập đứng ở vị trí ném phạt, một người cầm bóng ném vào bảng rổ, bóng bật ra ở gần người nào thì người đó bắt bóng. Người còn lại di chuyển ra góc 45° bên ngoài vòng 3 điểm, nhận bóng chuyền ra, dẫn bóng di chuyển nhanh về rổ đối phương thực hiện ném rổ hoặc hai bước lên rổ ghi điểm (H.4).

Nâng cao: Bố trí 1 đầu thủ phòng thủ để cản phá

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 3, 4

- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.

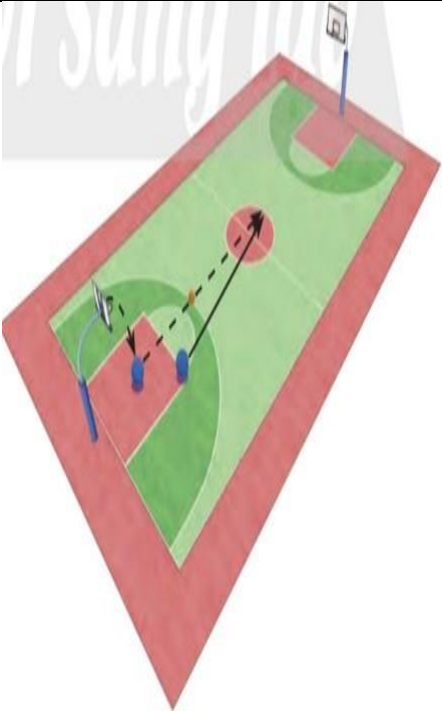
- GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.

- GV NX, đánh giá

- HS chủ động luyện tập kĩ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.



Hình 4. Sơ đồ bài tập 3

<p>đường chuyền bóng.</p> <p><i>Bài tập 4. Phối hợp bắt bóng, chuyền bóng tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền:</i></p> <p>Hai người tập đứng ở vị trí ném phạt, một người cầm bóng ném vào bảng rổ, bóng bật ra ở gần người nào thì người đó bắt bóng. Người còn lại chạy nhanh về rổ đối phương nhận bóng từ bạn mình chuyền đến và thực hiện di chuyển ném rổ (H.5).</p>		 <p>Hình 5. Sơ đồ bài tập 4</p>
---	--	--

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 chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày

d. Tổ chức thực hiện:

<p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày</p>	<p>2-3’</p>	<p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>	<p>- HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>
---	-------------	--	---

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 nhà 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 kỹ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.

<p>- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.</p> <p>- Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyên</p>	<p>3-4'</p>	<p>- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.</p> <p>- Ôn lại kiến thức đã học: chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyên</p>	<p>- Thực hiện các động tác thả lỏng</p> <p>- Ôn chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyên</p>
--	-------------	---	---

RÚT KINH NGHIỆM:

.....

Tuần: 25

Tiết: 49

Chủ đề 4: Chiến thuật thi đấu

Bài 1: Chiến thuật tấn công nhanh

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Hiểu và thực hiện được chiến thuật tấn công nhanh bằng 2 đường chuyên

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 động tác trong kỹ thuật trước buổi học.

- Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lý 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

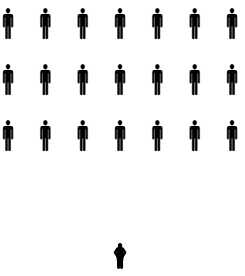
1. Đối với giáo viên

- 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	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	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

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)

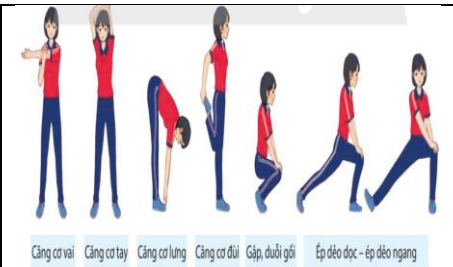
nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.

- 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.



Căng cơ vai Căng cơ tay Căng cơ lưng Căng cơ đùi Gập, duỗi gối Ép dẻo dọc - ép dẻo ngang

Hình 1. Các động tác căng cơ



Chạy bước nhỏ Chạy nâng cao đùi Chạy hất gót Chạy đạp sau Chạy tăng tốc

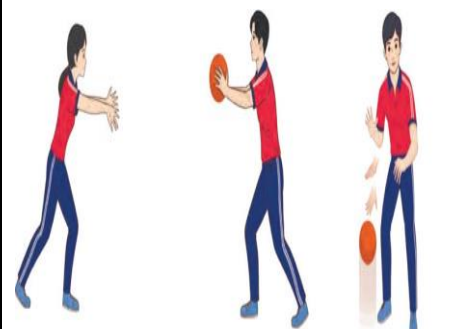
Hình 2. Các động tác di chuyển



Tung bóng bằng một tay qua lại



Chuyền bóng bắt mặt sân



Chuyền, bắt bóng bằng hai tay trước ngực

Dẫn bóng tại chỗ

Hình 3. Các động tác khởi động với bóng

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(8-10')

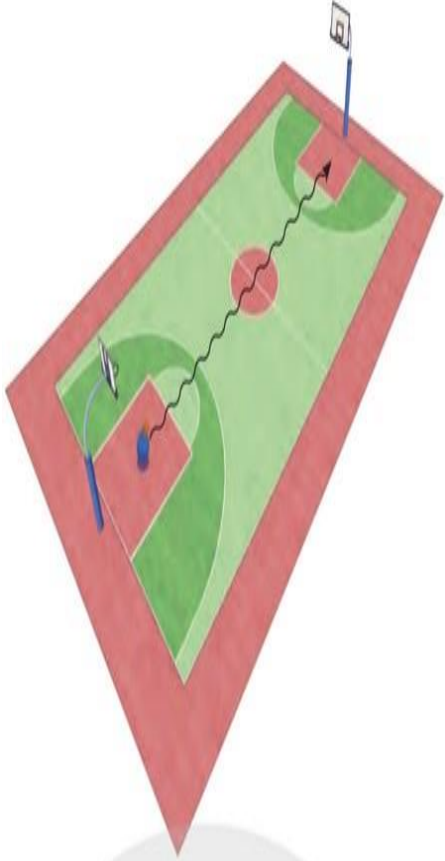
a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được chiến thuật tấn công nhanh bằng 2 đường chuyền.

b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện chiến thuật tấn công nhanh bằng 2 đường chuyền; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV.

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập chiến thuật tấn công nhanh bằng 2 đường chuyền.

d. Tổ chức hoạt động:

<p>2. Chiến thuật tấn công nhanh bằng 2 đường chuyền:</p> <p>Đấu thủ sau khi giành được quyền kiểm soát bóng ở sân nhà, sử dụng kỹ thuật cá nhân nhanh chóng chuyền bóng ra cho đồng đội ở các vị trí tiếp ứng (H.2). Sau đó thoát khỏi sự kèm sát của đấu thủ phòng thủ, chạy nhanh về phía rỏ đối phương để nhận bóng từ đồng đội chuyền lại hoặc đấu thủ tiếp ứng chuyền bóng cho 1 đồng đội khác đang đứng ở vị trí rỏ đối phương và ghi điểm.</p>	8-10'	<ul style="list-style-type: none">- GV làm mẫu theo các bước sau:<ul style="list-style-type: none">+ Lần 1: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật động tác+ Lần 2: Thực hiện lại động tác Kỹ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kỹ 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	<ul style="list-style-type: none">- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kỹ thuật- HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV
---	-------	---	---

		thường mắc khi thực hiện động tác.	
<p>3. Hoạt động luyện tập:(18-20')</p> <p>a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kỹ thuật</p> <p>b. Nội dung:</p> <p>- Luyện tập chiến thuật tấn công nhanh bằng 2 đường chuyền</p> <p>c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập kỹ thuật trên lớp và ở nhà.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện</p>			
<p><i>Luyện tập chiến thuật tấn công nhanh bằng 2 đường chuyền:</i></p> <p><i>Bài tập 1. Phối hợp tung, bắt bóng và di chuyển ném rổ:</i></p> <p>Người tập đứng ở khu vực giới hạn phần sân nhà, tự tung bóng, bắt bóng, sau đó dẫn bóng di chuyển nhanh về rổ đối phương thực hiện ném rổ hoặc hai bước lên rổ (H.3).</p> <p><i>Bài tập 2. Bắt bóng bật bảng và dẫn bóng di chuyển – ném rổ:</i></p> <p>Người tập đứng ở khu vực giới hạn phần sân nhà, tự ném bóng vào bảng, bắt bóng bật ra, sau đó dẫn</p>	18-20'	<ul style="list-style-type: none"> - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập: <i>Luyện tập cá nhân: bài tập 1, 2</i> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chủ động luyện tập kỹ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.  <p>Hình 3. Sơ đồ bài tập 1, 2</p>

bóng di chuyển nhanh về rổ đối phương thực hiện ném rổ hoặc hai bước lên rổ (H.3).			
--	--	--	--

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 chiến thuật tấn công nhanh bằng 2 đường chuyền vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày
- d. Tổ chức thực hiện:

- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3’	- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng kỹ 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 nhà.
- c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kỹ 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 chiến thuật tấn công nhanh bằng 2 đường chuyền	3-4’	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: chiến thuật tấn công nhanh bằng 2 đường chuyền	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn chiến thuật tấn công nhanh bằng 2 đường chuyền
---	------	--	--

RÚT KINH NGHIỆM:

.....

.....

Tuần: 25

Tiết: 50

Chủ đề 4: Chiến thuật thi đấu
Bài 1: Chiến thuật tấn công nhanh

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Chiến thuật tấn công nhanh bằng 2 đường chuyền
- Trò chơi vận động: “Chuyền bóng nhanh về đích”

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 động tác trong kỹ thuật trước buổi học.
- Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lý 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.	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	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

- 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)

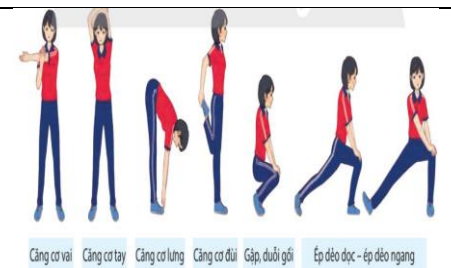
cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ.

- 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.



Căng cơ vai Căng cơ tay Căng cơ lưng Căng cơ đầu Gập, duỗi gối Ép dẻo dọc - ép dẻo ngang

Hình 1. Các động tác căng cơ



Chạy bước nhỏ Chạy nâng cao đùi Chạy hất gót Chạy đập sau Chạy tăng tốc

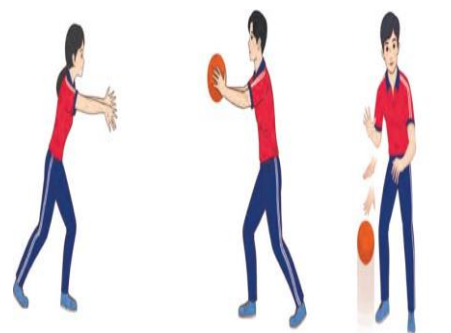
Hình 2. Các động tác di chuyển



Tung bóng bằng một tay qua lại



Chuyền bóng bắt mặt sân



Chuyền, bắt bóng bằng hai tay trước ngực

Dẫn bóng tại chỗ

Hình 3. Các động tác khởi động với bóng

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 chiến thuật tấn công nhanh bằng 2 đường chuyền
- 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 chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền:

Bài tập 1. Phối hợp tung, bắt bóng và di chuyển ném rổ:

Người tập đứng ở khu vực giới hạn phần sân nhà, tự tung bóng, bắt bóng, sau đó dẫn bóng di chuyển nhanh về rổ đối phương thực hiện ném rổ hoặc hai bước lên rổ (H.3).

Bài tập 2. Bắt bóng bật bảng và dẫn bóng di chuyển – ném rổ:

Người tập đứng ở khu vực giới hạn phần sân nhà, tự ném bóng vào bảng, bắt bóng bật ra, sau đó dẫn

23-25'

- GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập:

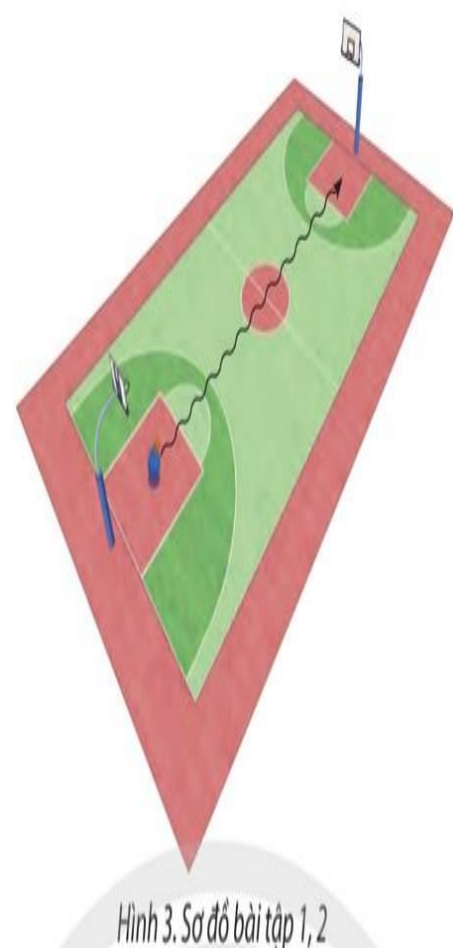
Luyện tập cá nhân: bài tập 1, 2

- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.

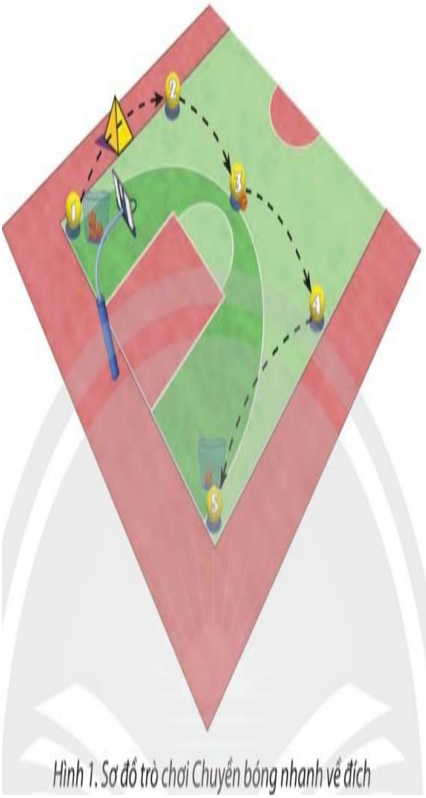
- GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.

- GV NX, đánh giá

- HS chủ động luyện tập kĩ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.



Hình 3. Sơ đồ bài tập 1, 2

<p>bóng di chuyển nhanh về rổ đối phương thực hiện ném rổ hoặc hai bước lên rổ (H.3).</p>			
<p>Trò chơi vận động: “Chuyền bóng nhanh về đích”</p> <p>- Dụng cụ: Bóng rổ, giỏ đựng bóng, đồng hồ bấm giờ.</p> <p>- Cách thực hiện: 1 giỏ đựng bóng bố trí ở vị trí người chơi số 1; 1 giỏ không có bóng bố trí ở vị trí người chơi số 5. Chia người chơi thành các đội năm người, mỗi đội đứng theo vị trí như sơ đồ (H.1). Khi có hiệu lệnh, bóng được chuyền lần lượt cho đồng đội, người số 5 nhận bóng đặt vào giỏ. Thực hiện liên tục đến khi quả bóng rổ cuối cùng của đội được đặt vào giỏ thì kết thúc lượt chơi. Đội có thời gian thi đấu ngắn nhất là đội thắng cuộc.</p>	<p>3-5’</p>	<p>- 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.</p>	<p>- HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV.</p>  <p>Hình 1. Sơ đồ trò chơi Chuyền bóng nhanh về đích</p>

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 chiến thuật tấn công nhanh bằng 2 đường chuyền vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày

d. Tổ chức thực hiện:

- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng kỹ 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 nhà 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 kỹ 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 chiến thuật tấn công nhanh bằng 2 đường chuyền	3-4'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: chiến thuật tấn công nhanh bằng 2 đường chuyền	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn chiến thuật tấn công nhanh bằng 2 đường chuyền
---	------	--	--

RÚT KINH NGHIỆM:

.....
.....

Tuần: 26

Tiết: 51

Chủ đề 4: Chiến thuật thi đấu

Bài 1: Chiến thuật tấn công nhanh

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Chiến thuật tấn công nhanh bằng 2 đường chuyền
- Trò chơi vận động: “Đội nào ghi điểm nhiều hơn”

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 động tác trong kỹ thuật trước buổi học.
- Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lý 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:

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.




Hình 1. Các động tác căng cơ



Hình 2. Các động tác di chuyển



<p>+ Xoay các khớp</p> <p>+ Các động tác căng cơ (H1)</p> <p>b. Khởi chuyên môn:</p> <p>- Các động tác di chuyển (H2)</p> <p>- Các động tác khởi động với bóng (H3)</p>			
<p>2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0')</p>			
<p>3. Hoạt động luyện tập:(28-30')</p> <p>a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kỹ thuật</p> <p>b. Nội dung:</p> <p>- Luyện tập chiến thuật tấn công nhanh bằng 2 đường chuyền</p> <p>- Trò chơi vận động</p> <p>c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập kỹ thuật trên lớp và ở nhà.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện</p>			
<p>Luyện tập chiến thuật tấn công nhanh bằng 2 đường chuyền:</p> <p><i>Bài tập 5. Phối hợp bắt bóng, chuyền bóng tấn công nhanh bằng 2 đường chuyền:</i></p> <p>Hai người tập đứng ở vị trí ném phạt, một người cầm bóng ném vào bảng rổ, bóng bật ra ở gần người nào thì người đó bắt bóng (1).</p>	<p>23-25'</p>	<p>- GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập:</p> <p><i>Luyện tập cặp đôi: bài tập 5</i></p> <p><i>Luyện tập nhóm: bài tập 6</i></p> <p>- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.</p>	<p>- HS chủ động luyện tập kỹ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</p>

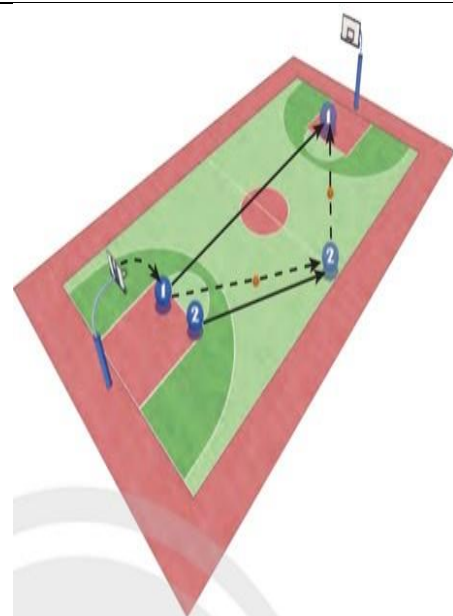
Người còn lại (2) chạy nhanh về góc giữa sân nhận bóng từ (1) chuyền đến. Sau khi chuyền bóng xong, (1) chạy nhanh về rìa đối phương nhận bóng từ (2) chuyền lại và thực hiện ném rỏ hoặc hai bước lên rỏ ghi điểm (H.6).

Bài tập 6. Phối hợp bắt bóng, chuyền bóng theo vị trí tiếp ứng quy định và tấn công nhanh bằng 2 đường chuyền:

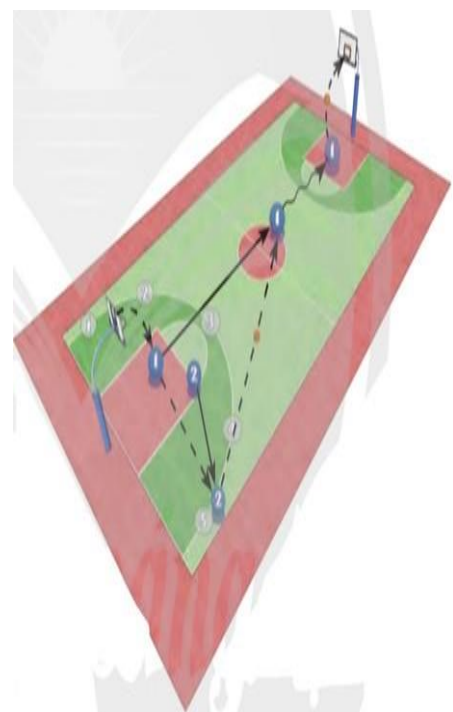
Hai người tập đứng ở vị trí ném phạt, một người cầm bóng ném vào bảng rỏ, bóng bật ra ở gần người nào thì người đó bắt bóng (1). Theo hiệu lệnh của người điều khiển, người còn lại (2) chạy nhanh ra một trong năm vị trí tiếp ứng được yêu cầu nhận bóng từ (1) chuyền đến. Sau khi chuyền bóng xong, (1) chạy nhanh về rỏ đối phương nhận bóng từ (2) chuyền lại và thực

- GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.

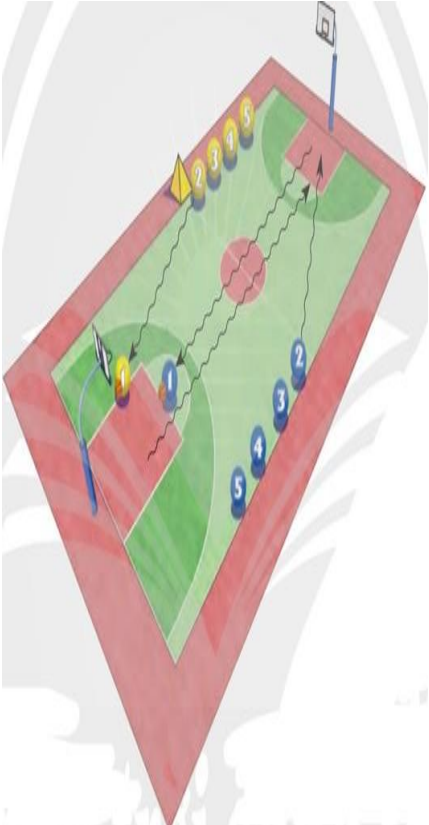
- GV NX, đánh giá



Hình 6. Sơ đồ bài tập 5



Hình 7. Sơ đồ bài tập 6

<p>hiện dẫn bóng ném rổ (H.7).</p>			
<p>Trò chơi vận động: “Đội nào ghi điểm nhiều hơn”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dụng cụ: Bóng rổ. - Cách thực hiện: Chia người chơi thành các đội có số người bằng nhau, mỗi đội từ 5 – 8 người, mỗi lần thi đấu hai đội (H.8). Khi có hiệu lệnh “Bắt đầu”, người đầu tiên của mỗi đội dẫn bóng đi chuyển đến rổ phía trước thực hiện 2 bước lên rổ, sau đó bắt lại bóng và dẫn bóng đi chuyển đến vạch ném phạt ở rổ kia và ném rổ (chỉ thực hiện 1 lần lên rổ hoặc ném). Sau khi ném thì bắt lại bóng và chuyền cho người tiếp theo trong đội để thực hiện trò chơi (mỗi người thực hiện 1 lần). Khi dẫn bóng hai bước lên rổ thành công tính 1 điểm, ném phạt thành công tính 2 điểm. Kết thúc trò chơi, đội có tổng điểm nhiều hơn là 	<p>3-5’</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV.  <p>Hình 8. Sơ đồ trò chơi Đội nào ghi điểm nhiều hơn?</p>

đội thắng cuộc.

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 chiến thuật tấn công nhanh bằng 2 đường chuyên vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày
- d. Tổ chức thực hiện:

- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3’	- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng kỹ 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 nhà 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 kỹ 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 chiến thuật tấn công nhanh bằng 2 đường chuyên	3-4’	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: chiến thuật tấn công nhanh bằng 2 đường chuyên	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn chiến thuật tấn công nhanh bằng 2 đường chuyên
---	------	--	--

RÚT KINH NGHIỆM:

.....
.....

Tuần: 26

Tiết: 52

Kiểm tra giữa học kì II: Kỹ 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 kỹ thuật xoay người 180 độ ném rổ
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ 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 TDDT: Vận dụng được kỹ 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

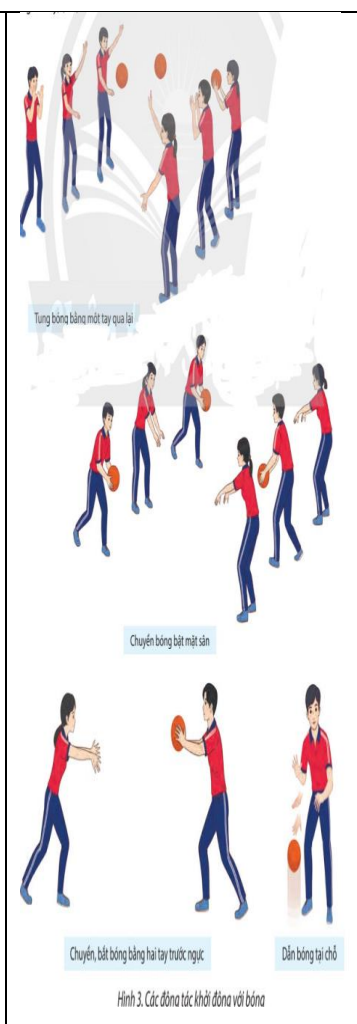
2. Đối với học sinh

- Dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

Nội dung	Định	Phương pháp và hình thức tổ chức
----------	------	----------------------------------

	lượng	Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
<p>1.Hoạt động mở đầu: (6-8')</p> <p>a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.</p> <p>b. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. <p>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>			
<p>1.1. Nhận lớp</p> <p>Đội hình nhận lớp</p>  <p style="text-align: center;">↑</p> <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. 	6-8'	<p>* Giáo viên chuyên giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  <p style="text-align: center;">Hình 1. Các động tác căng cơ</p>  <p style="text-align: center;">Hình 2. Các động tác di chuyển</p>
<p>1.2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS khởi động:  <p style="text-align: center;">↑</p> <p>1.2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động 			

<p>kỹ</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. - GV hướng dẫn HS: <p>a. Khởi động chung:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Xoay các khớp + Các động tác căng cơ (H1) <p>b. Khởi chuyên môn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Các động tác di chuyển (H2) - Các động tác khởi động với bóng (H3) 		<p>khởi động chung, khởi động chuyên môn.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. 	 <p>Tung bóng bằng một tay qua lại</p> <p>Chuyên bóng bật mặt sân</p> <p>Chuyên, bắt bóng bằng hai tay trước ngực</p> <p>Dẫn bóng tại chỗ</p> <p>Hình 3. Các động tác khởi động với bóng</p>
---	--	---	--

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:

<i>Kiểm tra giữa học kì II: kĩ thuật xoay người 180 độ ném rổ</i>	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
<p style="text-align: center;">Chưa Đạt (0 – 4 điểm)</p> <p>- Thực hiện sai kĩ thuật động tác và chưa đạt thành tích theo yêu cầu của GV</p>	<p style="text-align: center;">Đạt (≥ 5 điểm)</p> <p>- Thực hiện đúng kĩ thuật động tác và đạt thành tích theo yêu cầu của GV</p>		

- 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.	- 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 điểm

b. 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: 27

Tiết: 53

Chủ đề 4: Chiến thuật thi đấu

Bài 1: Chiến thuật tấn công nhanh

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được chiến thuật tấn công nhanh
- Nắm được phương pháp trọng tài trong 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 động tác trong kỹ thuật trước buổi học.
 - Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lý 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

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.

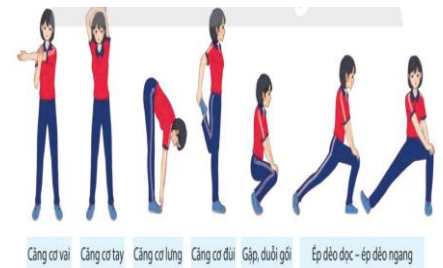
- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

- GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.

- GV quan sát và nhắc

* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.

- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.



Hình 1. Các động tác căng cơ















Hình 2. Các động tác di chuyển

<p>tập khởi động.</p> <p>- GV hướng dẫn HS:</p> <p>a. Khởi động chung:</p> <p>+ Xoay các khớp</p> <p>+ Các động tác căng cơ (H1)</p> <p>b. Khởi chuyên môn:</p> <p>- Các động tác di chuyển (H2)</p> <p>- Các động tác khởi động với bóng (H3)</p>	<p>nhờ HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.</p>	<p>Hình 3. Các động tác khởi động với bóng</p>
--	--	--

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(4-5')

- a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được phương pháp trọng tài trong thi đấu bóng rổ 3x3
- b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS về phương pháp trọng tài trong thi đấu bóng rổ 3x3; HS lắng nghe, ghi nhớ.
- c. Sản phẩm học tập: HS nắm được được phương pháp trọng tài trong thi đấu bóng rổ 3x3
- d. Tổ chức hoạt động:

<p><i>Phương pháp trọng tài trong thi đấu bóng rổ 3x3:</i></p>	<p>4-5'</p>	
--	-------------	--

Một số kí hiệu phạm luật		
3 giây  Đưa tay ra trước với 3 ngón tay	5 giây  Đưa 5 ngón tay	12 giây  Ngón tay chạm vai
Hai lần dẫn bóng  Vung 2 bàn tay lên xuống	Ngửa bóng  Xoay úp lòng bàn tay nửa vòng	
Kí hiệu liên quan đến các loại lỗi		
Nắm giữ người  Nắm cố tay ấn xuống	Cản người (phòng thủ) Yếm hô trái luật (tấn công)  Hai tay chống hông	Đẩy người; không có bóng đẩy người  Mô phỏng động tác đẩy
Dùng tay trái luật  Đập vào cẳng tay	Giữ bóng tổng người  Nắm tay đấm vào lòng bàn tay	Vung tay  Vung tay ra sau
Vung khuỷu tay  Vung khuỷu tay ra sau	Đánh vào đầu  Mô phỏng động tác đánh vào đầu	

- GV giới thiệu cho HS phương pháp trọng tài trong 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 chiến thuật tấn công nhanh

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.

d. Tổ chức thực hiện

Luyện tập chiến thuật tấn công nhanh:

Bài tập 5. Phối hợp bắt bóng, chuyền bóng tấn công nhanh bằng 2 đường

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

- HS chủ động luyện tập kĩ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

chuyên:

Hai người tập đứng ở vị trí ném phạt, một người cầm bóng ném vào bảng rổ, bóng bật ra ở gần người nào thì người đó bắt bóng (1). Người còn lại (2) chạy nhanh về góc giữa sân nhận bóng từ (1) chuyền đến. Sau khi chuyền bóng xong, (1) chạy nhanh về rế đôi phương nhận bóng từ (2) chuyền lại và thực hiện ném rổ hoặc hai bước lên rổ ghi điểm (H.6).

Bài tập 6. Phối hợp bắt bóng, chuyền bóng theo vị trí tiếp ứng quy định và tấn công nhanh bằng 2 đường chuyền:

Hai người tập đứng ở vị trí ném phạt, một người cầm bóng ném vào bảng rổ, bóng bật ra ở gần người nào thì người đó bắt bóng (1). Theo hiệu lệnh của người điều khiển, người còn lại (2) chạy nhanh ra một trong

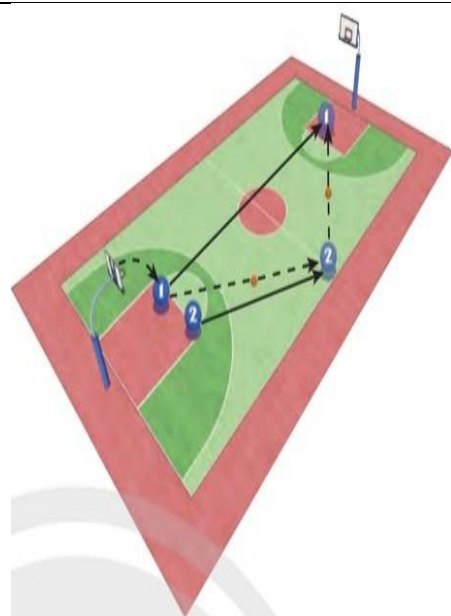
tập 5

Luyện tập nhóm: bài tập 6

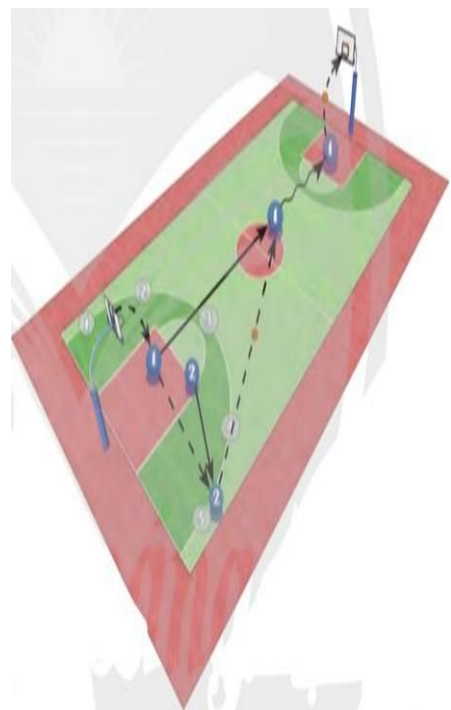
- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.

- GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.

- GV NX, đánh giá



Hình 6. Sơ đồ bài tập 5



Hình 7. Sơ đồ bài tập 6

<p>nằm vị trí tiếp ứng được yêu cầu nhận bóng từ (1) chuyên đến. Sau khi chuyển bóng xong, (1) chạy nhanh về rỏ đối phương nhận bóng từ (2) chuyên lại và thực hiện dẫn bóng ném rỏ (H.7).</p>			
<p>4. Hoạt động vận dụng:(2-3’)</p> <p>a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>b. Nội dung: GV trình bày vấn đề</p> <p>c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được chiến thuật tấn công nhanh vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>			
<p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày</p>	<p>2-3’</p>	<p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>	<p>- HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>
<p>5. Hoạt động kết thúc tiết học:(3-4’)</p> <p>a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.</p> <p>b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.</p> <p>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.</p>			
<p>- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.</p> <p>- Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập chiến thuật tấn</p>	<p>3-4’</p>	<p>- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.</p> <p>- Ôn lại kiến thức đã học: chiến thuật tấn</p>	<p>- Thực hiện các động tác thả lỏng</p> <p>- Ôn chiến thuật tấn công nhanh</p>

công nhanh		công nhanh	
------------	--	------------	--

RÚT KINH NGHIỆM:

.....

.....

Tuần: 27

Tiết: 54

Chủ đề 4: Chiến thuật thi đấu
Bài 1: Chiến thuật tấn công nhanh

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được chiến thuật tấn công nhanh 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 động 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



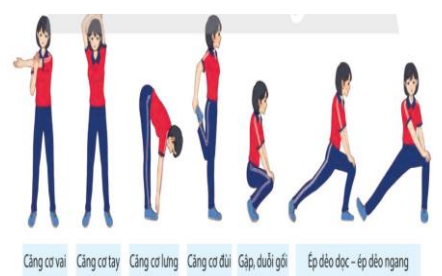
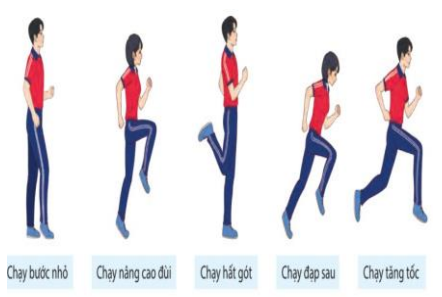
1. Đối với giáo viên

- 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
<p>1. Hoạt động mở đầu: (6-8')</p> <p>a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.</p> <p>b. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. <p>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>			
<p>1.1. Nhận lớp</p> <p>Đội hình nhận lớp</p>  <p style="text-align: center;">↑</p> <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. <p>1.2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS khởi động:  <p style="text-align: center;">↑</p> <p>1.2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cự ly giãn cách một sải 	6-8'	<ul style="list-style-type: none"> * 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 	<ul style="list-style-type: none"> * Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  <p style="text-align: center;">Hình 1. Các động tác căng cơ</p>  <p style="text-align: center;">Hình 2. Các động tác di chuyển</p>

<p>tay</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> a. Khởi động chung: <ul style="list-style-type: none"> + Xoay các khớp + Các động tác căng cơ (H1) b. Khởi chuyên môn: <ul style="list-style-type: none"> - Các động tác di chuyển (H2) - Các động tác khởi động với bóng (H3) 	<p>hiện đúng, đủ các động tác khởi động.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>Hình 3. Các động tác khởi động với bóng</p>
---	---	--

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 chiến thuật tấn công nhanh

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.

d. Tổ chức thực hiện

<p>Luyện tập chiến thuật tấn công nhanh:</p> <p><i>Bài tập 5. Phối hợp bắt bóng, chuyền bóng tấn công</i></p>	<p>28-30'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập: 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chủ động luyện tập kĩ thuật trên lớp, ở nhà nội dung
--	---------------	---	---

*nhANH bằNG 2 đườNG
chuyềN:*

Hai người tập đứng ở vị trí ném phạt, một người cầm bóng ném vào bảng rổ, bóng bật ra ở gần người nào thì người đó bắt bóng (1). Người còn lại (2) chạy nhanh về góc giữa sân nhận bóng từ (1) chuyền đến. Sau khi chuyền bóng xong, (1) chạy nhanh về rế đôi phương nhận bóng từ (2) chuyền lại và thực hiện ném rổ hoặc hai bước lên rổ ghi điểm (H.6).

Bài tập 6. Phối hợp bắt bóng, chuyền bóng theo vị trí tiếp ứng quy định và tấn công nhanh bằng 2 đường chuyền:

Hai người tập đứng ở vị trí ném phạt, một người cầm bóng ném vào bảng rổ, bóng bật ra ở gần người nào thì người đó bắt bóng (1). Theo hiệu lệnh của người điều khiển, người còn lại

Luyện tập cặp đôi: bài tập 5

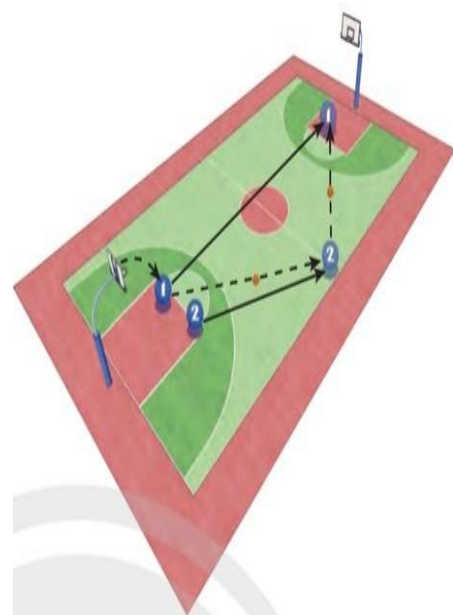
Luyện tập nhóm: bài tập 6

- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.

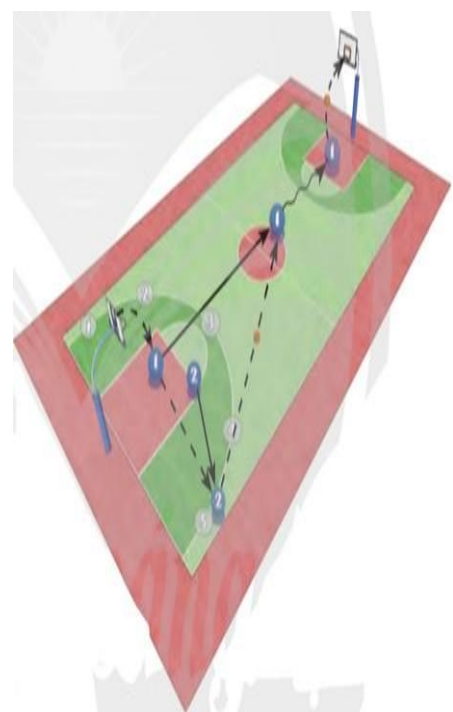
- GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.

- GV NX, đánh giá

theo sự hướng dẫn của GV.



Hình 6. Sơ đồ bài tập 5



Hình 7. Sơ đồ bài tập 6

<p>(2) chạy nhanh ra một trong năm vị trí tiếp ứng được yêu cầu nhận bóng từ (1) chuyên đến. Sau khi chuyển bóng xong, (1) chạy nhanh về rỏ đối phương nhận bóng từ (2) chuyên lại và thực hiện dẫn bóng ném rỏ (H.7).</p>			
<p>4. Hoạt động vận dụng:(2-3’)</p> <p>a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>b. Nội dung: GV trình bày vấn đề</p> <p>c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được chiến thuật tấn công nhanh vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>			
<p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày</p>	<p>2-3’</p>	<p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>	<p>- HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>
<p>5. Hoạt động kết thúc tiết học:(3-4’)</p> <p>a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.</p> <p>b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.</p> <p>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.</p>			
<p>- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về</p>	<p>3-4’</p>	<p>- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã</p>	<p>- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn chiến thuật tấn công</p>

nhà: Ôn tập chiến thuật tấn công nhanh		học: chiến thuật tấn công nhanh	nhanh
--	--	---------------------------------	-------

RÚT KINH NGHIỆM:

.....
.....

Tuần: 28

Tiết: 55

Chủ đề 4: Chiến thuật thi đấu

Bài 2. Chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Hiểu và thực hiện được chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân

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 động 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


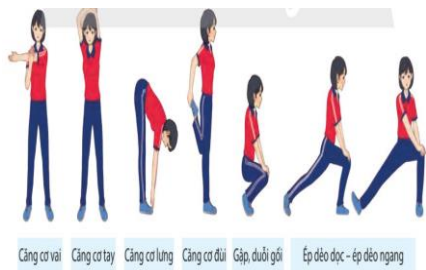


- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
- Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
- Bóng rổ, dụng cụ chơi trò chơi,...


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
<p>1. Hoạt động mở đầu: (6-8')</p> <p>a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.</p> <p>b. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. <p>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>			
<p>1.1. Nhận lớp</p> <p>Đội hình nhận lớp</p>  <p style="text-align: center;">↑</p> <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. 	6-8'	<p>* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  <p style="text-align: center;">Hình 1. Các động tác căng cơ</p>  <p style="text-align: center;">Hình 2. Các động tác di chuyển</p>
<p style="text-align: center;">↑</p> <p>1.2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS khởi động:  <p style="text-align: center;">↑</p> <p>1.2. Khởi động</p>			

<ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> a. Khởi động chung: <ul style="list-style-type: none"> + Xoay các khớp + Các động tác căng cơ (H1) b. Khởi chuyên môn: <ul style="list-style-type: none"> - Các động tác di chuyển (H2) - Các động tác khởi động với bóng (H3) 	<p>nhờ HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	 <p>Hình 3. Các động tác khởi động với bóng</p>
---	---	---

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(8-10')

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân

b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của GV.

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân.

d. Tổ chức hoạt động:

<p>1. Những hoạt động phòng thủ với đấu thủ tấn công đang kiểm soát bóng:</p>	<p>8-10'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV làm mẫu theo các bước sau: <ul style="list-style-type: none"> + Lần 1: Thực hiện 	<ul style="list-style-type: none"> - HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kĩ thuật - HS thực hiện đồng loạt
--	--------------	---	---

- Hai chân đứng rộng hơn vai, gối khuyu để hạ thấp trọng tâm, mắt luôn nhìn để quan sát đấu thủ mình đang phòng thủ.

- Khi phòng thủ đấu thủ tấn công đang kiểm soát bóng thì mắt luôn quan sát người cầm bóng, một tay giơ cao, lòng bàn tay hướng về trước (hạn chế đấu thủ ném rỏ hoặc chuyền bóng qua đầu), một tay dang rộng chếch trước gối, lòng bàn tay hơi ngửa lên trên (hạn chế đấu thủ dẫn bóng di chuyển qua người) (H.10).

- Phải chiếm vị trí giữa đấu thủ có bóng và rỏ, đấu thủ tấn công có bóng – đấu thủ phòng thủ – rỏ phải trên một đường thẳng (H.11).

- Hạn chế đối phương chuyền bóng đến các khu vực có các đấu thủ tấn công giỏi hoặc ném rỏ tốt.

- Nhanh chóng áp sát khi phát hiện đấu thủ có bóng

toàn bộ kỹ thuật động tác

+ Lần 2: Thực hiện lại động tác Kỹ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kỹ thuật.

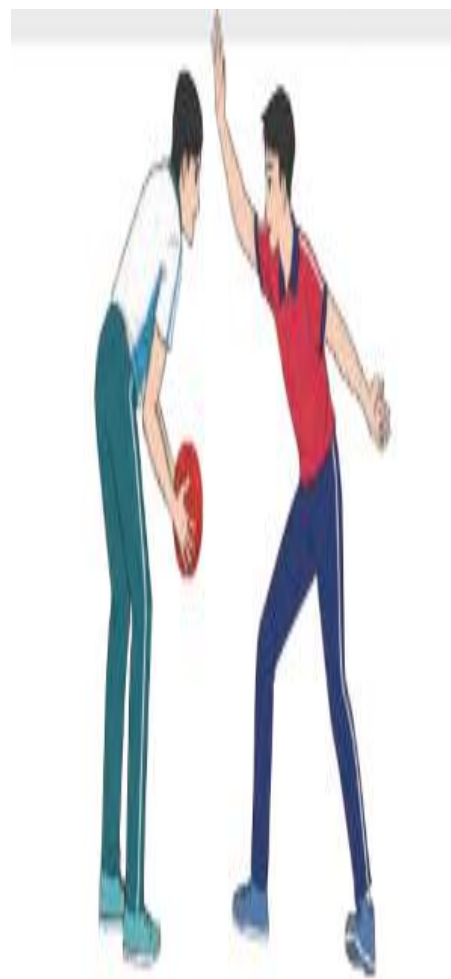
- GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ.

- 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.

dưới sự hướng dẫn của GV



Hình 10. Tư thế phòng thủ với đấu thủ đang kiểm soát bóng

đã hết quyền dẫn bóng để
buộc

đối phương phải chuyển
bóng hoặc ném rỏ mà
không có thời gian chuẩn bị
hoặc làm đối phương phạm
Luật 5 giây.


2. Những hoạt động phòng thủ với đấu thủ tấn công không kiểm soát bóng:

- Khi phòng thủ đấu thủ tấn
công không bóng thì mặt
hơi nghiêng về đấu thủ
đang cầm bóng để quan sát,
hai tay dang rộng chếch
trước gối, lòng bàn tay hơi
ngửa lên trên (H.12).

- Cần xác định vị trí đấu thủ
có bóng đang ở đâu và đấu
thủ tấn công không bóng
mình chịu trách nhiệm
phòng thủ để đảm bảo vị trí
đứng của mình với đấu thủ
có bóng và đấu thủ không
bóng là ba đỉnh của tam
giác (H.11), giúp cho việc
quan sát được cả hai đấu
thủ đội tấn công tốt nhất.



Hình 11. Vị trí đứng của các đấu thủ phòng thủ đối với
đấu thủ đội tấn công có bóng và không bóng

<p>- Hạn chế các đường bóng chuyên đến cho đầu thủ mình đang phòng thủ và các đường bóng chuyên ngang khu vực mình kiểm soát.</p> <p>- Hạn chế đầu thủ mình đang phòng thủ di chuyển vào khu vực dưới rổ để nhận bóng ném rổ hoặc tranh bóng bật bảng sau quả ném bóng hỏng.</p>		 <p>Hình 12. Tư thế phòng thủ với đầu thủ không có bóng</p>
--	--	--

3. Hoạt động luyện tập:(18-20')

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kỹ thuật



b. Nội dung:

- Luyện tập chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập kỹ thuật trên lớp và ở nhà.

d. Tổ chức thực hiện

<p>Luyện tập chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân:</p> <p><i>Bài tập 1. Di chuyển phòng thủ:</i></p> <p>Người tập đứng thành hàng ngang, theo hiệu lệnh sẽ tiến – lùi – sang phải – sang trái. Khi di chuyển, yêu cầu</p>	<p>18-20'</p>	<p>- GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập:</p> <p><i>Luyện tập cá nhân: bài tập 1, 2</i></p> <p>- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động</p>	<p>- HS chủ động luyện tập kỹ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</p>
---	---------------	--	--

<p>giơ một tay cao, một tay thấp nhằm hạn chế đôi phương dẫn bóng, chuyền bóng hoặc ném rổ (H.13).</p> <p><i>Bài tập 2. Di chuyển phòng thủ theo vị trí quy định:</i></p> <p>Người tập đứng thành hàng dọc ở góc sân và bố trí các cọc hình nón theo sơ đồ (H.14). Theo hiệu lệnh, từng người sẽ di chuyển bằng kỹ thuật trượt ngang đến chạm các cọc như hình trong sơ đồ. Khi di chuyển, người phòng thủ có thể giơ một tay cao, một tay thấp hoặc hai tay thấp nhưng lưng lúc nào cũng phải quay về hướng rổ.</p>		<p>tác.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp. - GV NX, đánh giá 	 <p>Hình 13. Sơ đồ bài tập 1</p>  <p>Hình 14. Sơ đồ bài tập 2</p>
--	--	---	--

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 chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày

d. Tổ chức thực hiện:

<p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức</p>	<p>2-3’</p>	<p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi</p>	<p>- HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>
--	-------------	--	---

khỏe hằng ngày		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 nhà 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 kỹ 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 chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân	3-4’	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân
--	------	---	---

RÚT KINH NGHIỆM:

.....

Tuần: 28

Tiết: 56

Chủ đề 4: Chiến thuật thi đấu

Bài 2. Chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân
- Trò chơi vận động: “Đội nào trượt 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 động 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


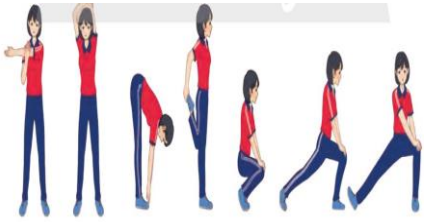


- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
- Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
- Bóng rổ, dụng cụ chơi trò chơi,...

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
<p>1. Hoạt động mở đầu: (6-8')</p> <p>a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.</p> <p>b. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. <p>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>			
<p>1.1. Nhận lớp</p> <p>Đội hình nhận lớp</p>  <p style="text-align: center;">↑</p> <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. 	6-8'	<p>* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  <p style="text-align: center;">Hình 1. Các động tác căng cơ</p>  <p style="text-align: center;">Hình 2. Các động tác di chuyển</p>
<p style="text-align: center;">↑</p> <p>1.2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS khởi động:  <p style="text-align: center;">↑</p> <p>1.2. Khởi động</p>			

<ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> a. Khởi động chung: <ul style="list-style-type: none"> + Xoay các khớp + Các động tác căng cơ (H1) b. Khởi chuyên môn: <ul style="list-style-type: none"> - Các động tác di chuyển (H2) - Các động tác khởi động với bóng (H3) 	<p>nhờ HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p style="text-align: center;">Hình 3. Các động tác khởi động với bóng</p>
---	---	--

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:

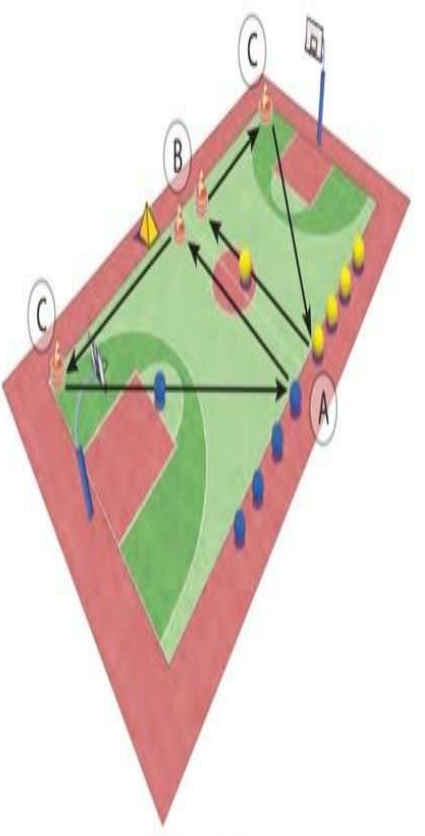
- Luyện tập chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân
- Trò chơi vận động

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.

d. Tổ chức thực hiện

<p><i>Luyện tập chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1</i></p>	<p>23-25'</p>	<p>- GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ</p>	
---	---------------	---	--

<p>nửa sân:</p> <p><i>Bài tập 1. Di chuyển phòng thủ:</i></p> <p>Người tập đứng thành hàng ngang, theo hiệu lệnh sẽ tiến – lùi – sang phải – sang trái. Khi di chuyển, yêu cầu gơ một tay cao, một tay thấp nhằm hạn chế đối phương dẫn bóng, chuyền bóng hoặc ném rồ (H.13).</p> <p><i>Bài tập 2. Di chuyển phòng thủ theo vị trí quy định:</i></p> <p>Người tập đứng thành hàng dọc ở góc sân và bố trí các cọc hình nón theo sơ đồ (H.14). Theo hiệu lệnh, từng người sẽ di chuyển bằng kỹ thuật trượt ngang đến chạm các cọc như hình trong sơ đồ. Khi di chuyển, người phòng thủ có thể gơ một tay cao, một tay thấp hoặc hai tay thấp nhưng lưng lúc nào cũng phải quay về hướng rồ.</p>		<p>chức luyện tập cho học sinh luyện tập:</p> <p><i>Luyện tập cá nhân: bài tập 1, 2</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chủ động luyện tập kỹ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.  <p>Hình 13. Sơ đồ bài tập 1</p>  <p>Hình 14. Sơ đồ bài tập 2</p>
<p>Trò chơi vận động: “Đội nào trượt nhanh”</p>	<p>3-5’</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV nêu tên trò chơi, 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chơi trò chơi theo

<p>- Dụng cụ: Cọc hình nón.</p> <p>- Cách thực hiện: Chia người chơi thành các đội đều nhau đứng ở vị trí (A), ở vị trí (B) đặt một số cọc hình nón có số lượng bằng số người chơi của mỗi đội như sơ đồ (H.9).</p> <p>Khi có hiệu lệnh “Bắt đầu”, người đầu tiên của mỗi đội trượt ngang theo đường giữa sân (mỗi đội chỉ di chuyển ở phần sân của đội mình) đến B nhặt một cọc rồi chạy lùi về góc cuối sân (C) đặt cọc xuống, sau đó chạy nhanh về chạm tay người tiếp theo. Kết thúc trò chơi khi cọc cuối cùng của cả hai đội được đặt vào đúng vị trí. Đội đặt cọc cuối cùng vào vị trí C trước là đội thắng cuộc.</p>	<p>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.</p>	<p>hướng dẫn của GV.</p>  <p>Hình 9. Sơ đồ trò chơi 'Đội nào trượt nhanh'</p>
<p>4. Hoạt động vận dụng:(2-3’)</p> <p>a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>b. Nội dung: GV trình bày vấn đề</p> <p>c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân vào tập</p>		

luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày			
d. Tổ chức thực hiện:			
- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng kỹ 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 nhà 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 kỹ 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 chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân	3-4'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân
--	------	---	---

RÚT KINH NGHIỆM:

.....

Tuần: 29

Tiết: 57

Chủ đề 4: Chiến thuật thi đấu

Bài 2. Chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân

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 động tác trong kỹ thuật trước buổi học.
- Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lý 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



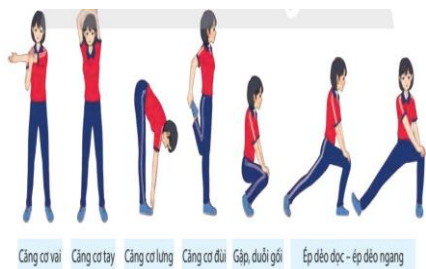

1. Đối với giáo viên

- 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
<p>1. Hoạt động mở đầu: (6-8')</p> <p>a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.</p> <p>b. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. <p>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>			
<p>1.1. Nhận lớp</p> <p>Đội hình nhận lớp</p>  <p style="text-align: center;">↑</p> <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. <p>1.2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS khởi động:  <p style="text-align: center;">↑</p>	6-8'	<p>* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  <p style="text-align: center;">Hình 1. Các động tác căng cơ</p>  <p style="text-align: center;">Hình 2. Các động tác di chuyển</p>

<p>1.2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> a. Khởi động chung: <ul style="list-style-type: none"> + Xoay các khớp + Các động tác căng cơ (H1) b. Khởi chuyên môn: <ul style="list-style-type: none"> - Các động tác di chuyển (H2) - Các động tác khởi động với bóng (H3) 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>Hình 3. Các động tác khởi động với bóng</p>
<p>2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0')</p>		
<p>3. Hoạt động luyện tập:(28-30')</p> <p>a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật</p> <p>b. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Luyện tập chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân <p>c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện</p>		
<p><i>Luyện tập chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1</i></p>	<p>28-30'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ

nửa sân:

Bài tập 2. Di chuyển phòng thủ theo vị trí quy định:

Người tập đứng thành hàng dọc ở góc sân và bố trí các cọc hình nón theo sơ đồ (H.14). Theo hiệu lệnh, từng người sẽ di chuyển bằng kỹ thuật trượt ngang đến chạm các cọc như hình trong sơ đồ. Khi di chuyển, người phòng thủ có thể giơ một tay cao, một tay thấp hoặc hai tay thấp nhưng lưng lúc nào cũng phải quay về hướng rờ.

Bài tập 3. Di chuyển phòng thủ theo đấu thủ không bóng:

Chia số người tập thành nhóm hai người, một người là đấu thủ tấn công, một người là đấu thủ phòng thủ. Đấu thủ tấn công sẽ chủ động di chuyển theo sơ đồ (H.15), đấu thủ phòng thủ sẽ di chuyển theo. Khi di chuyển phòng thủ, người

chức luyện tập cho học sinh luyện tập:

Luyện tập cá nhân: bài tập 2

Luyện tập cặp đôi: bài tập 3

- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.

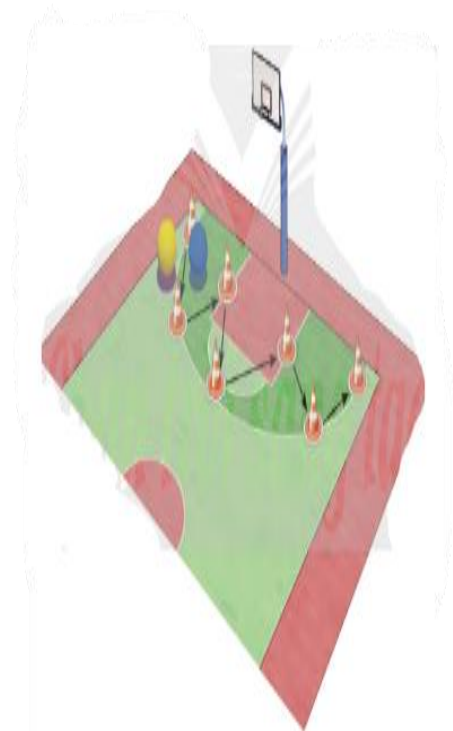
- GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.

- GV NX, đánh giá

- HS chủ động luyện tập kỹ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.



Hình 14. Sơ đồ bài tập 2



Hình 15. Sơ đồ bài tập 3

<p>phòng thủ đề hai tay thấp nhưng lưng lúc nào cũng phải quay về hướng rỏ và mắt hướng về đầu thủ tấn công mình đang phòng thủ.</p>			
<p>4. Hoạt động vận dụng:(2-3')</p> <p>a. Mục tiêu: Cùng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>b. Nội dung: GV trình bày vấn đề</p> <p>c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>			
<p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày</p>	<p>2-3'</p>	<p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>	<p>- HS vận dụng kĩ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>
<p>5. Hoạt động kết thúc tiết học:(3-4')</p> <p>a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.</p> <p>b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.</p> <p>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.</p>			
<p>- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.</p> <p>- Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân</p>	<p>3-4'</p>	<p>- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.</p> <p>- Ôn lại kiến thức đã học: chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân</p>	<p>- Thực hiện các động tác thả lỏng</p> <p>- Ôn chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân</p>

RÚT KINH NGHIỆM:

.....
.....
Tuần: 29

Tiết: 58

Chủ đề 4: Chiến thuật thi đấu

Bài 2. Chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân
- Trò chơi vận động: “Cùng nhau vượt khó”

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 động tác trong kỹ thuật trước buổi học.
- Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lý 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



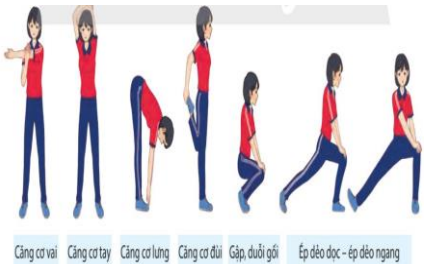

1. Đối với giáo viên


- 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
<p>1. Hoạt động mở đầu: (6-8')</p> <p>a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.</p> <p>b. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. <p>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>			
<p>1.1. Nhận lớp</p> <p>Đội hình nhận lớp</p>  <p style="text-align: center;">↑</p> <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. <p>1.2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS khởi động: 	6-8'	<p>* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  <p style="text-align: center;">Hình 1. Các động tác căng cơ</p>  <p style="text-align: center;">Hình 2. Các động tác di chuyển</p>

<p style="text-align: center;">↑</p> <p>1.2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> a. Khởi động chung: <ul style="list-style-type: none"> + Xoay các khớp + Các động tác căng cơ (H1) b. Khởi chuyên môn: <ul style="list-style-type: none"> - Các động tác di chuyển (H2) - Các động tác khởi động với bóng (H3) 	<p>động tác di chuyển.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	 <p style="text-align: center;">Hình 3. Các động tác khởi động với bóng</p>
<p>2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0')</p>		
<p>3. Hoạt động luyện tập:(28-30')</p> <p>a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật</p> <p>b. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Luyện tập chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân - Trò chơi vận động <p>c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện</p>		

<p>Luyện tập chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân:</p> <p><i>Bài tập 2. Di chuyển phòng thủ theo vị trí quy định:</i></p> <p>Người tập đứng thành hàng dọc ở góc sân và bố trí các cọc hình nón theo sơ đồ (H.14). Theo hiệu lệnh, từng người sẽ di chuyển bằng kỹ thuật trượt ngang đến chạm các cọc như hình trong sơ đồ. Khi di chuyển, người phòng thủ có thể giơ một tay cao, một tay thấp hoặc hai tay thấp nhưng lưng lúc nào cũng phải quay về hướng rồ.</p> <p><i>Bài tập 3. Di chuyển phòng thủ theo đấu thủ không bóng:</i></p> <p>Chia số người tập thành nhóm hai người, một người là đấu thủ tấn công, một người là đấu thủ phòng thủ. Đấu thủ tấn công sẽ chủ động di chuyển theo sơ đồ (H.15), đấu thủ phòng thủ</p>	<p>23-25'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập: <i>Luyện tập cá nhân: bài tập 2</i> <i>Luyện tập cặp đôi: bài tập 3</i> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chủ động luyện tập kỹ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV. <div style="text-align: center;">  <p>Hình 14. Sơ đồ bài tập 2</p> </div>
--	---------------	---	---

<p>sẽ di chuyển theo. Khi di chuyển phòng thủ, người phòng thủ để hai tay thấp nhưng lưng lúc nào cũng phải quay về hướng rỏ và mắt hướng về đầu thủ tấn công mình đang phòng thủ.</p>			 <p>Hình 15. Sơ đồ bài tập 3</p>
<p>Trò chơi vận động: “Cùng nhau vượt khó”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dụng cụ: Cọc hình nón. - Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các đội có số người bằng nhau, mỗi đội từ 5 – 7 người, mỗi lần thi đấu hai đội, đứng ở sau đường biên cuối sân, trên sân bố trí năm cọc (H.18). Khi có hiệu lệnh “Bắt đầu”, người đầu tiên của đội sẽ chạy vào và đặt các cọc nằm xuống, thực hiện tự do cọc nào trước cũng được. Sau khi đã đặt nằm hết các 	<p>3-5’</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV.

<p>cọc thì chạy về chạm tay người tiếp theo trong đội và di chuyển về đứng ở cuối hàng. Người tiếp theo sẽ chạy vào và dựng các cọc lên. Người chơi luân phiên làm đặt cọc nằm xuống và dựng cọc lên cho đến khi người cuối cùng thực hiện xong trò chơi. Kết thúc trò chơi, đội thực hiện xong trước là đội thắng cuộc.</p>			 <p>Hình 18. Sơ đồ trò chơi Cùng nhau vượt khó</p>
--	--	--	--

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 chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày

d. Tổ chức thực hiện:

<p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày</p>	<p>2-3’</p>	<p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe</p>	<p>- HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>
---	-------------	---	---

		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 nhà 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 kỹ 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 chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân	3-4'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân

RÚT KINH NGHIỆM:

.....
.....

Tuần: 30

Tiết: 59

Chủ đề 4: Chiến thuật thi đấu

Bài 2. Chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân

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 động tác trong kỹ thuật trước buổi học.
- Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lý 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

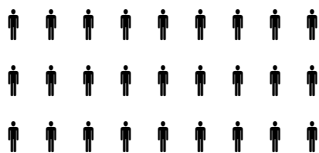


+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.

- 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:

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.

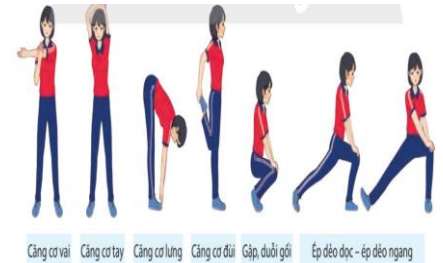
- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

- 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.




Hình 1. Các động tác căng cơ



Hình 2. Các động tác di chuyển



<p>+ Xoay các khớp</p> <p>+ Các động tác căng cơ (H1)</p> <p>b. Khởi chuyên môn:</p> <p>- Các động tác di chuyển (H2)</p> <p>- Các động tác khởi động với bóng (H3)</p>			
---	--	--	---

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 kỹ thuật

b. Nội dung:

- Luyện tập chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập kỹ thuật trên lớp và ở nhà.

d. Tổ chức thực hiện

<p>Luyện tập chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân:</p> <p><i>Bài tập 3. Di chuyển phòng thủ theo đấu thủ không bóng:</i></p> <p>Chia số người tập thành nhóm hai người, một người là đấu thủ tấn công, một người là đấu thủ phòng thủ. Đấu thủ tấn công sẽ chủ động di chuyển theo sơ đồ (H.15), đấu thủ phòng thủ</p>	<p>28-30'</p>	<p>- GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập:</p> <p><i>Luyện tập cặp đôi: bài tập 3, 4</i></p> <p>- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.</p> <p>- GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.</p>	<p>- HS chủ động luyện tập kỹ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</p>
--	---------------	---	--

sẽ di chuyển theo. Khi di chuyển phòng thủ, người phòng thủ để hai tay thấp nhưng lưng lúc nào cũng phải quay về hướng rổ và mắt hướng về đầu thủ tấn công mình đang phòng thủ.

Bài tập 4. Di chuyển phòng thủ theo đầu thủ đang kiểm soát bóng:

Chia số người tập thành nhóm hai người, một người là đầu thủ tấn công dẫn bóng di chuyển, một người là đầu thủ phòng thủ. Đầu thủ tấn công sẽ chủ động dẫn bóng di chuyển theo sơ đồ (H.16), đầu thủ phòng thủ sẽ di chuyển theo.

- GV NX, đánh giá



Hình 15. Sơ đồ bài tập 3



Hình 16. Sơ đồ bài tập 4

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 chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày

d. Tổ chức thực hiện:			
- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng kỹ 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 nhà 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 kỹ 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 chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân	3-4'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân

RÚT KINH NGHIỆM:

.....

Tuần: 30

Tiết: 60

Chủ đề 4: Chiến thuật thi đấu

Bài 2. Chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân
- Trò chơi vận động: “Đội nào trượt 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 động 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

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.

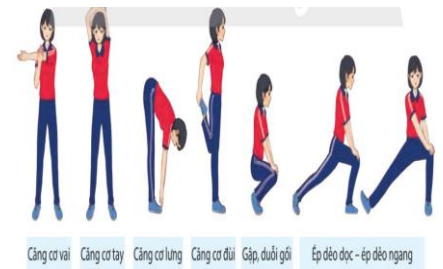
- Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.

- 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.

* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.

- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.



Hình 1. Các động tác căng cơ



Hình 2. Các động tác di chuyển

<p>quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động.</p> <p>- GV hướng dẫn HS:</p> <p>a. Khởi động chung:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Xoay các khớp + Các động tác căng cơ (H1) <p>b. Khởi chuyên môn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Các động tác di chuyển (H2) - Các động tác khởi động với bóng (H3) 	<p>- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.</p>	<p>Hình 3. Các động tác khởi động với bóng</p>
---	--	--

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 chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân
- Trò chơi vận động

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.

d. Tổ chức thực hiện

<p><i>Luyện tập chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân:</i></p>	<p>23-25'</p>	<p>- GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học</p>	<p>- HS chủ động luyện tập kĩ</p>
--	---------------	--	-----------------------------------

Bài tập 3. Di chuyển phòng thủ theo đầu thủ không bóng:

Chia số người tập thành nhóm hai người, một người là đầu thủ tấn công, một người là đầu thủ phòng thủ. Đầu thủ tấn công sẽ chủ động di chuyển theo sơ đồ (H.15), đầu thủ phòng thủ sẽ di chuyển theo. Khi di chuyển phòng thủ, người phòng thủ để hai tay thấp nhưng lưng lúc nào cũng phải quay về hướng rõ và mắt hướng về đầu thủ tấn công mình đang phòng thủ.

Bài tập 4. Di chuyển phòng thủ theo đầu thủ đang kiểm soát bóng:

Chia số người tập thành nhóm hai người, một người là đầu thủ tấn công dẫn bóng di chuyển, một người là đầu thủ phòng thủ. Đầu thủ tấn công sẽ chủ động dẫn bóng di chuyển theo sơ đồ (H.16), đầu thủ phòng

sinh luyện tập:

Luyện tập cặp đôi: 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

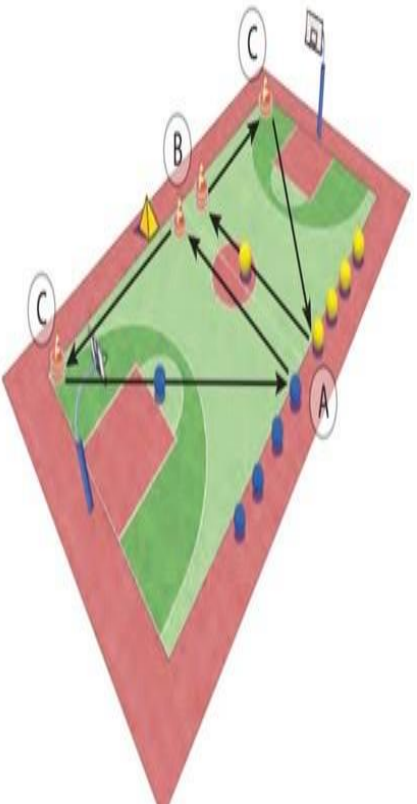
thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.



Hình 15. Sơ đồ bài tập 3



Hình 16. Sơ đồ bài tập 4

<p>thủ sẽ di chuyển theo.</p>			
<p>Trò chơi vận động: “Đội nào trượt nhanh”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dụng cụ: Cọc hình nón. - Cách thực hiện: Chia người chơi thành các đội đều nhau đứng ở vị trí (A), ở vị trí (B) đặt một số cọc hình nón có số lượng bằng số người chơi của mỗi đội như sơ đồ (H.9). <p>Khi có hiệu lệnh “Bắt đầu”, người đầu tiên của mỗi đội trượt ngang theo đường giữa sân (mỗi đội chỉ di chuyển ở phần sân của đội mình) đến B nhặt một cọc rồi chạy lùi về góc cuối sân (C) đặt cọc xuống, sau đó chạy nhanh về chạm tay người tiếp theo. Kết thúc trò chơi khi cọc cuối cùng của cả hai đội được đặt vào đúng vị trí. Đội đặt cọc cuối cùng vào vị trí C trước là đội thắng cuộc.</p>	<p>3-5’</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 		<ul style="list-style-type: none"> - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV.  <p>Hình 9. Sơ đồ trò chơi <i>Đội nào trượt nhanh</i></p>
<p>4. Hoạt động vận dụng:(2-3’)</p>			

- 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 chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày
- d. Tổ chức thực hiện:

- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng kỹ 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 nhà 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 kỹ 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 chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân	3-4'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân
--	------	---	---

RÚT KINH NGHIỆM:

.....

Tuần: 31

Tiết: 61

Chủ đề 4: Chiến thuật thi đấu

Bài 2. Chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân

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 động tác trong kỹ thuật trước buổi học.
- Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lý 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



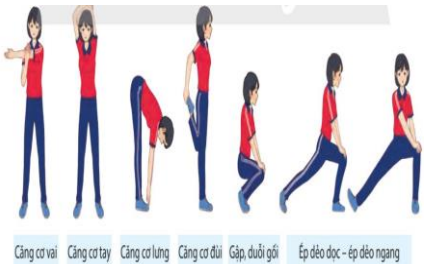

1. Đối với giáo viên


- 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  <p style="text-align: center;">↑</p> + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.	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	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.
1.2. Khởi động - GV cho HS khởi động: 			 Hình 1. Các động tác căng cơ  Hình 2. Các động tác di chuyển

<p style="text-align: center;">↑</p> <p>1.2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> a. Khởi động chung: <ul style="list-style-type: none"> + Xoay các khớp + Các động tác căng cơ (H1) b. Khởi chuyên môn: <ul style="list-style-type: none"> - Các động tác di chuyển (H2) - Các động tác khởi động với bóng (H3) 	<p>động tác di chuyển.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	 <p style="text-align: center;">Hình 3. Các động tác khởi động với bóng</p>	
<p>2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0')</p>			
<p>3. Hoạt động luyện tập:(28-30')</p> <p>a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật</p> <p>b. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Luyện tập chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân <p>c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện</p>			
<p>Luyện tập chiến thuật</p>	<p>28-30'</p>	<p>- GV phân công, giao</p>	

***phòng thủ kèm người 1-1
nửa sân:***

Bài tập 3. Di chuyển phòng thủ theo đầu thủ không bóng:

Chia số người tập thành nhóm hai người, một người là đầu thủ tấn công, một người là đầu thủ phòng thủ. Đầu thủ tấn công sẽ chủ động di chuyển theo sơ đồ (H.15), đầu thủ phòng thủ sẽ di chuyển theo. Khi di chuyển phòng thủ, người phòng thủ để hai tay thấp nhưng lưng lúc nào cũng phải quay về hướng rõ và mắt hướng về đầu thủ tấn công mình đang phòng thủ.

Bài tập 4. Di chuyển phòng thủ theo đầu thủ đang kiểm soát bóng:

Chia số người tập thành nhóm hai người, một người là đầu thủ tấn công dẫn bóng di chuyển, một người là đầu thủ phòng thủ. Đầu thủ tấn công sẽ chủ động

nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập:

Luyện tập cặp đôi: 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 kỹ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.



Hình 15. Sơ đồ bài tập 3



Hình 16. Sơ đồ bài tập 4

dẫn bóng di chuyển theo sơ đồ (H.16), đầu thủ phòng thủ sẽ di chuyển theo.			
--	--	--	--

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 chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày
- d. Tổ chức thực hiện:

- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3’	- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng kỹ 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 nhà.
- c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh, tự giác ôn tập kiến thức kỹ 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 chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân	3-4’	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân
--	------	---	---

RÚT KINH NGHIỆM:

.....

Tuần: 31

Tiết: 62

Chủ đề 4: Chiến thuật thi đấu

Bài 2. Chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân
- Trò chơi vận động: “Cùng nhau vượt khó”

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 động tác trong kỹ thuật trước buổi học.
- Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lý 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



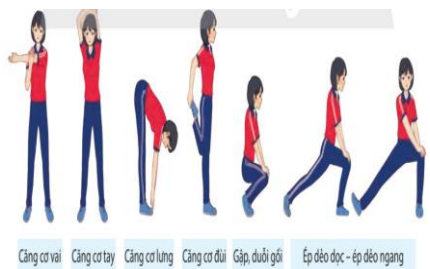

1. Đối với giáo viên

- 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
<p>1. Hoạt động mở đầu: (6-8')</p> <p>a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.</p> <p>b. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. <p>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>			
<p>1.1. Nhận lớp</p> <p>Đội hình nhận lớp</p>  <p style="text-align: center;">↑</p> <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. <p>1.2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS khởi động:  <p style="text-align: center;">↑</p>	6-8'	<p>* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  <p style="text-align: center;">Hình 1. Các động tác căng cơ</p>  <p style="text-align: center;">Hình 2. Các động tác di chuyển</p>

<p>1.2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> a. Khởi động chung: <ul style="list-style-type: none"> + Xoay các khớp + Các động tác căng cơ (H1) b. Khởi chuyên môn: <ul style="list-style-type: none"> - Các động tác di chuyển (H2) - Các động tác khởi động với bóng (H3) 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>Hình 3. Các động tác khởi động với bóng</p>
<p>2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0')</p>		
<p>3. Hoạt động luyện tập:(28-30')</p> <p>a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật</p> <p>b. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Luyện tập chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân - Trò chơi vận động <p>c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện</p>		
<p>Luyện tập chiến thuật</p>	<p>23-25'</p>	<p>- GV phân công, giao</p>

***phòng thủ kèm người 1-1
nửa sân:***

Bài tập 3. Di chuyển phòng thủ theo đầu thủ không bóng:

Chia số người tập thành nhóm hai người, một người là đầu thủ tấn công, một người là đầu thủ phòng thủ. Đầu thủ tấn công sẽ chủ động di chuyển theo sơ đồ (H.15), đầu thủ phòng thủ sẽ di chuyển theo. Khi di chuyển phòng thủ, người phòng thủ để hai tay thấp nhưng lưng lúc nào cũng phải quay về hướng rổ và mắt hướng về đầu thủ tấn công mình đang phòng thủ.

Bài tập 4. Di chuyển phòng thủ theo đầu thủ đang kiểm soát bóng:

Chia số người tập thành nhóm hai người, một người là đầu thủ tấn công dẫn bóng di chuyển, một người là đầu thủ phòng thủ. Đầu thủ tấn công sẽ chủ động

nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học sinh luyện tập:

Luyện tập cặp đôi: 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 kỹ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.



Hình 15. Sơ đồ bài tập 3



Hình 16. Sơ đồ bài tập 4

<p>dẫn bóng di chuyển theo sơ đồ (H.16), đầu thủ phòng thủ sẽ di chuyển theo.</p>			
<p>Trò chơi vận động: “Cùng nhau vượt khó”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dụng cụ: Cọc hình nón. - Cách thực hiện: Chia số người chơi thành các đội có số người bằng nhau, mỗi đội từ 5 – 7 người, mỗi lần thi đấu hai đội, đứng ở sau đường biên cuối sân, trên sân bố trí năm cọc (H.18). Khi có hiệu lệnh “Bắt đầu”, người đầu tiên của đội sẽ chạy vào và đặt các cọc nằm xuống, thực hiện tự do cọc nào trước cũng được. Sau khi đã đặt nằm hết các cọc thì chạy về chạm tay người tiếp theo trong đội và di chuyển về đứng ở cuối hàng. Người tiếp theo sẽ chạy vào và dựng các cọc lên. Người chơi luân phiên làm đặt cọc nằm xuống và dựng cọc lên cho đến khi người cuối cùng thực hiện 	<p>3-5’</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chơi trò chơi theo hướng dẫn của GV.  <p>Hình 18. Sơ đồ trò chơi Cùng nhau vượt khó</p>

xong trò chơi. Kết thúc trò chơi, đội thực hiện xong trước là đội thắng cuộc.			
---	--	--	--

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 chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày
- d. Tổ chức thực hiện:

- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3’	- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng kỹ 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 nhà 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 kỹ 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 chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân	3-4’	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân
--	------	---	---

RÚT KINH NGHIỆM:

.....

.....
Tuần: 32

Tiết: 63

Chủ đề 4: Chiến thuật thi đấu

Bài 2. Chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân

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 động 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


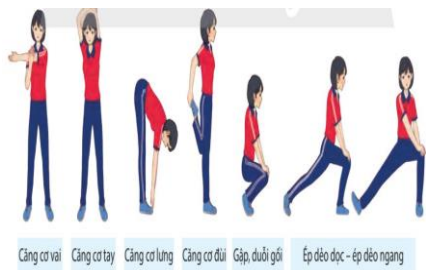


- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 12 (Bóng rổ).
- Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
- Bóng rổ, dụng cụ chơi trò chơi,...

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
<p>1. Hoạt động mở đầu: (6-8')</p> <p>a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.</p> <p>b. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. <p>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>			
<p>1.1. Nhận lớp</p> <p>Đội hình nhận lớp</p>  <p style="text-align: center;">↑</p> <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. 	6-8'	<p>* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  <p style="text-align: center;">Hình 1. Các động tác căng cơ</p>  <p style="text-align: center;">Hình 2. Các động tác di chuyển</p>
<p style="text-align: center;">↑</p> <p>1.2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS khởi động:  <p style="text-align: center;">↑</p> <p>1.2. Khởi động</p>			

<ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> a. Khởi động chung: <ul style="list-style-type: none"> + Xoay các khớp + Các động tác căng cơ (H1) b. Khởi chuyên môn: <ul style="list-style-type: none"> - Các động tác di chuyển (H2) - Các động tác khởi động với bóng (H3) 	<p>nhờ HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>Hình 3. Các động tác khởi động với bóng</p>
---	---	--

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


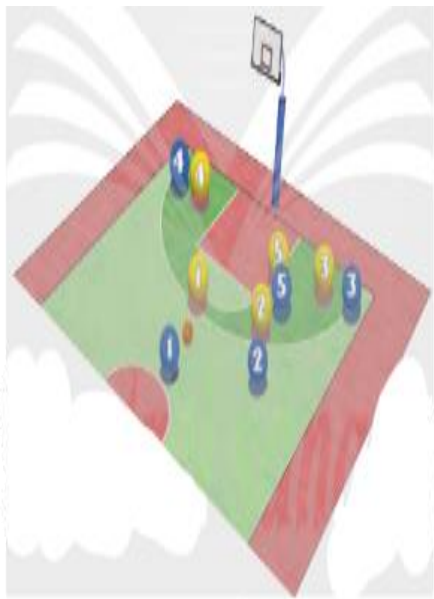
b. Nội dung:

- Luyện tập chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.

d. Tổ chức thực hiện

<p><i>Luyện tập chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân:</i></p>	<p>28-30'</p>	<p>- GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học</p>	<p>- HS chủ động luyện tập kĩ</p>
--	---------------	--	-----------------------------------

<p><i>Bài tập 4. Di chuyển phòng thủ theo đầu thủ đang kiểm soát bóng:</i></p> <p>Chia số người tập thành nhóm hai người, một người là đầu thủ tấn công dẫn bóng di chuyển, một người là đầu thủ phòng thủ. Đầu thủ tấn công sẽ chủ động dẫn bóng di chuyển theo sơ đồ (H.16), đầu thủ phòng thủ sẽ di chuyển theo.</p> <p><i>Bài tập 5. Đấu tập:</i></p> <p>Chia số người tập thành các đội 5 người đầu tập trên nửa sân (H.17). Các đội phân công người đề phụ trách phòng thủ và thực hiện chiến thuật phòng thủ kèm người 1 – 1 nửa sân. Sau mỗi lần ném rổ, hai đội sẽ đổi vai trò cho nhau. Đội ghi được số điểm theo quy định trước là đội thắng cuộc.</p>	<p>sinh luyện tập:</p> <p><i>Luyện tập cặp đôi: bài tập 4</i></p> <p><i>Luyện tập nhóm: bài tập 5</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</p> <div style="text-align: center;">  <p>Hình 16. Sơ đồ bài tập 4</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Hình 17. Sơ đồ bài tập 5</p> </div>
<p>4. Hoạt động vận dụng:(2-3’)</p> <p>a. Mục tiêu: Cùng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>b. Nội dung: GV trình bày vấn đề</p>		

c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày

d. Tổ chức thực hiện:

<p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày</p>	<p>2-3'</p>	<p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>	<p>- HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>
---	-------------	--	---

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 nhà 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 kỹ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.

<p>- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân</p>	<p>3-4'</p>	<p>- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân</p>	<p>- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân</p>
--	-------------	---	---

RÚT KINH NGHIỆM:

.....

Tuần: 32

Tiết: 64

Chủ đề 4: Chiến thuật thi đấu

Bài 2. Chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân
- Trò chơi vận động: “Đội nào trượt 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 động 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
<p>1. Hoạt động mở đầu: (6-8')</p> <p>a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.</p> <p>b. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. <p>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>			
<p>1.1. Nhận lớp</p> <p>Đội hình nhận lớp</p>  <p style="text-align: center;">↑</p> <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. 	6-8'	<p>* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  <p style="text-align: center;">Hình 1. Các động tác căng cơ</p>  <p style="text-align: center;">Hình 2. Các động tác di chuyển</p>
<p style="text-align: center;">↑</p> <p>1.2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS khởi động:  <p style="text-align: center;">↑</p> <p>1.2. Khởi động</p>			

<ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> a. Khởi động chung: <ul style="list-style-type: none"> + Xoay các khớp + Các động tác căng cơ (H1) b. Khởi chuyên môn: <ul style="list-style-type: none"> - Các động tác di chuyển (H2) - Các động tác khởi động với bóng (H3) 	<p>nhờ HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p style="text-align: center;">Hình 3. Các động tác khởi động với bóng</p>
---	---	--

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


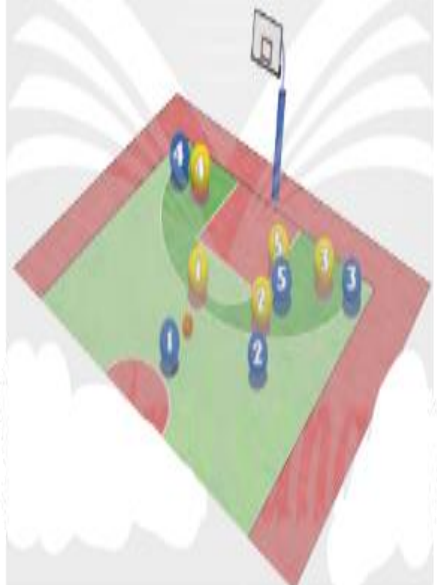
b. Nội dung:

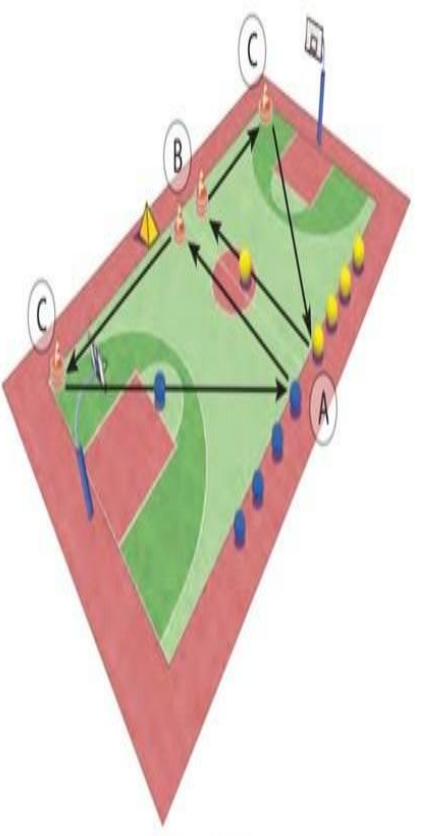
- Luyện tập chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân
- Trò chơi vận động

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.

d. Tổ chức thực hiện

<p><i>Luyện tập chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1</i></p>	<p>23-25'</p>	<p>- GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ</p>	
---	---------------	---	--

<p>nửa sân:</p> <p><i>Bài tập 4. Di chuyển phòng thủ theo đầu thủ đang kiểm soát bóng:</i></p> <p>Chia số người tập thành nhóm hai người, một người là đầu thủ tấn công dẫn bóng di chuyển, một người là đầu thủ phòng thủ. Đầu thủ tấn công sẽ chủ động dẫn bóng di chuyển theo sơ đồ (H.16), đầu thủ phòng thủ sẽ di chuyển theo.</p> <p><i>Bài tập 5. Đấu tập:</i></p> <p>Chia số người tập thành các đội 5 người đầu tập trên nửa sân (H.17). Các đội phân công người đề phụ trách phòng thủ và thực hiện chiến thuật phòng thủ kèm người 1 – 1 nửa sân. Sau mỗi lần ném rổ, hai đội sẽ đổi vai trò cho nhau. Đội ghi được số điểm theo quy định trước là đội thắng cuộc.</p>		<p>chức luyện tập cho học sinh luyện tập:</p> <p><i>Luyện tập cặp đôi: bài tập 4</i></p> <p><i>Luyện tập nhóm: bài tập 5</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>- HS chủ động luyện tập kỹ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</p> <div style="text-align: center;">  <p>Hình 16. Sơ đồ bài tập 4</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Hình 17. Sơ đồ bài tập 5</p> </div>
<p>Trò chơi vận động: “Đội nào trượt nhanh”</p>	<p>3-5’</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV nêu tên trò chơi, 	<ul style="list-style-type: none"> - HS chơi trò chơi theo

<p>- Dụng cụ: Cọc hình nón.</p> <p>- Cách thực hiện: Chia người chơi thành các đội đều nhau đứng ở vị trí (A), ở vị trí (B) đặt một số cọc hình nón có số lượng bằng số người chơi của mỗi đội như sơ đồ (H.9).</p> <p>Khi có hiệu lệnh “Bắt đầu”, người đầu tiên của mỗi đội trượt ngang theo đường giữa sân (mỗi đội chỉ di chuyển ở phần sân của đội mình) đến B nhặt một cọc rồi chạy lùi về góc cuối sân (C) đặt cọc xuống, sau đó chạy nhanh về chạm tay người tiếp theo. Kết thúc trò chơi khi cọc cuối cùng của cả hai đội được đặt vào đúng vị trí. Đội đặt cọc cuối cùng vào vị trí C trước là đội thắng cuộc.</p>	<p>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.</p>	<p>hướng dẫn của GV.</p>  <p>Hình 9. Sơ đồ trò chơi 'Đội nào trượt nhanh'</p>
<p>4. Hoạt động vận dụng:(2-3’)</p> <p>a. Mục tiêu: Củng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>b. Nội dung: GV trình bày vấn đề</p> <p>c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân vào tập</p>		

luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày			
d. Tổ chức thực hiện:			
- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng kỹ 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 nhà: 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 kỹ 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 chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân	3-4'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân
--	------	---	---

RÚT KINH NGHIỆM:

.....

Tuần: 33

Tiết: 65

Chủ đề 4: Chiến thuật thi đấu

Bài 2. Chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân 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 động tác trong kỹ thuật trước buổi học.
- Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lý 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


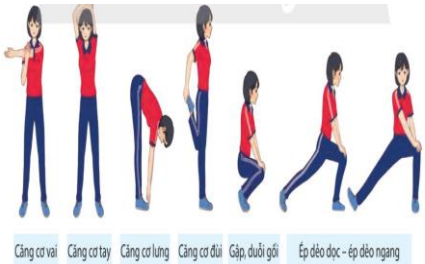

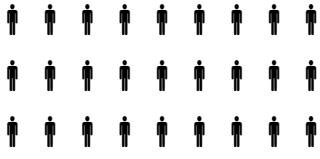
1. Đối với giáo viên

- 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.	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.	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  Hình 1. Các động tác căng cơ  Hình 2. Các động tác di chuyển
1.2. Khởi động - GV cho HS khởi động:  ↑			

<p>1.2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> a. Khởi động chung: <ul style="list-style-type: none"> + Xoay các khớp + Các động tác căng cơ (H1) b. Khởi chuyên môn: <ul style="list-style-type: none"> - Các động tác di chuyển (H2) - Các động tác khởi động với bóng (H3) 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>Hình 3. Các động tác khởi động với bóng</p>
<p>2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(0')</p>		
<p>3. Hoạt động luyện tập:(28-30')</p> <p>a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật</p> <p>b. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Luyện tập chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân <p>c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện</p>		
<p><i>Luyện tập chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1</i></p>	<p>28-30'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ

nửa sân:

Bài tập 4. Di chuyển phòng thủ theo đầu thủ đang kiểm soát bóng:

Chia số người tập thành nhóm hai người, một người là đầu thủ tấn công dẫn bóng di chuyển, một người là đầu thủ phòng thủ. Đầu thủ tấn công sẽ chủ động dẫn bóng di chuyển theo sơ đồ (H.16), đầu thủ phòng thủ sẽ di chuyển theo.

Bài tập 5. Đấu tập:

Chia số người tập thành các đội 5 người đầu tập trên nửa sân (H.17). Các đội phân công người đề phụ trách phòng thủ và thực hiện chiến thuật phòng thủ kèm người 1 – 1 nửa sân. Sau mỗi lần ném rổ, hai đội sẽ đổi vai trò cho nhau. Đội ghi được số điểm theo quy định trước là đội thắng cuộc.

chức luyện tập cho học sinh luyện tập:

Luyện tập cặp đôi: bài tập 4

Luyện tập nhóm: bài tập 5

- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác.

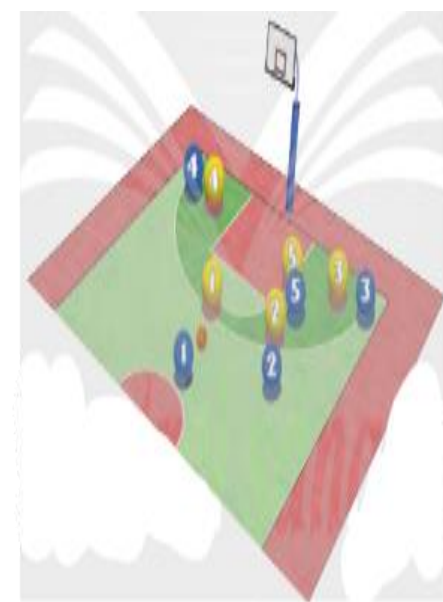
- GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp.

- GV NX, đánh giá

- HS chủ động luyện tập kỹ thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.



Hình 16. Sơ đồ bài tập 4



Hình 17. Sơ đồ bài tập 5

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 chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày

d. Tổ chức thực hiện:

- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng kỹ 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 nhà 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 kỹ 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 chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân	3-4'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân
--	------	---	---

RÚT KINH NGHIỆM:

.....

.....

Tuần: 33

Tiết: 66

Chủ đề 4: Chiến thuật thi đấu

Bài 2. Chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ thực hiện được:

- Chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân 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 động 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
<p>1. Hoạt động mở đầu: (6-8')</p> <p>a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.</p> <p>b. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. <p>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>			
<p>1.1. Nhận lớp</p> <p>Đội hình nhận lớp</p>  <p style="text-align: center;">↑</p> <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. 	6-8'	<p>* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  <p style="text-align: center;">Hình 1. Các động tác căng cơ</p>  <p style="text-align: center;">Hình 2. Các động tác di chuyển</p>
<p style="text-align: center;">↑</p> <p>1.2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS khởi động:  <p style="text-align: center;">↑</p> <p>1.2. Khởi động</p>			

<ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> a. Khởi động chung: <ul style="list-style-type: none"> + Xoay các khớp + Các động tác căng cơ (H1) b. Khởi chuyên môn: <ul style="list-style-type: none"> - Các động tác di chuyển (H2) - Các động tác khởi động với bóng (H3) 	<p>nhờ HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	 <p>Hình 3. Các động tác khởi động với bóng</p>
---	---	---

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


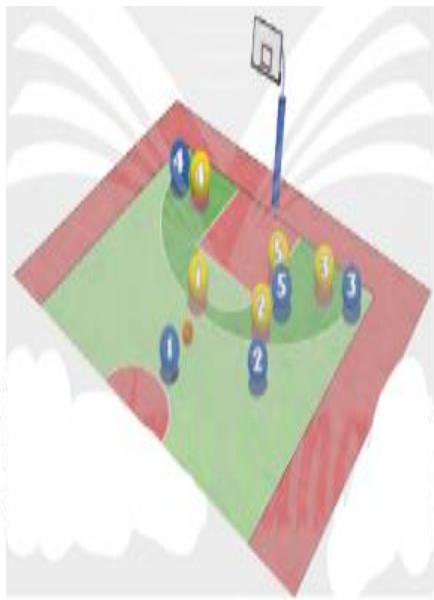
b. Nội dung:

- Luyện tập chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập kĩ thuật trên lớp và ở nhà.

d. Tổ chức thực hiện

<p><i>Luyện tập chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân:</i></p>	<p>28-30'</p>	<p>- GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho học</p>	<p>- HS chủ động luyện tập kĩ</p>
--	---------------	--	-----------------------------------

<p><i>Bài tập 4. Di chuyển phòng thủ theo đầu thủ đang kiểm soát bóng:</i></p> <p>Chia số người tập thành nhóm hai người, một người là đầu thủ tấn công dẫn bóng di chuyển, một người là đầu thủ phòng thủ. Đầu thủ tấn công sẽ chủ động dẫn bóng di chuyển theo sơ đồ (H.16), đầu thủ phòng thủ sẽ di chuyển theo.</p> <p><i>Bài tập 5. Đấu tập:</i></p> <p>Chia số người tập thành các đội 5 người đầu tập trên nửa sân (H.17). Các đội phân công người đề phụ trách phòng thủ và thực hiện chiến thuật phòng thủ kèm người 1 – 1 nửa sân. Sau mỗi lần ném rổ, hai đội sẽ đổi vai trò cho nhau. Đội ghi được số điểm theo quy định trước là đội thắng cuộc.</p>	<p>sinh luyện tập:</p> <p><i>Luyện tập cặp đôi: bài tập 4</i></p> <p><i>Luyện tập nhóm: bài tập 5</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>thuật trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.</p> <div style="text-align: center;">  <p>Hình 16. Sơ đồ bài tập 4</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Hình 17. Sơ đồ bài tập 5</p> </div>
<p>4. Hoạt động vận dụng:(2-3’)</p> <p>a. Mục tiêu: Cùng cố lại kiến thức đã học.</p> <p>b. Nội dung: GV trình bày vấn đề</p>		

c. Sản phẩm học tập: HS vận dụng được chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày

d. Tổ chức thực hiện:

<p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày</p>	<p>2-3'</p>	<p>- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>	<p>- HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</p>
---	-------------	--	---

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 nhà 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 kỹ thuật HS tự giác ôn tập kiến thức đã học.

<p>- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: Ôn tập chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân</p>	<p>3-4'</p>	<p>- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân</p>	<p>- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn chiến thuật phòng thủ kèm người 1-1 nửa sân</p>
--	-------------	---	---

RÚT KINH NGHIỆM:

.....

Tuần: 34

Tiết: 67

Kiểm tra cuối học kì II: Kỹ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kỹ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật ném bóng khi đứng dưới 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 kỹ thuật ném bóng khi đứng dưới 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



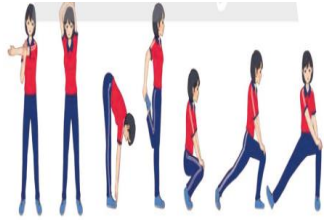
1. Đối với giáo viên

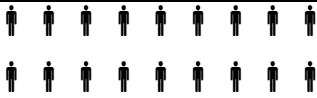

- KHBD, sổ đánh giá HS
- Sân bóng rổ, bóng rổ, còi

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
<p>1. Hoạt động mở đầu: (6-8')</p> <p>a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.</p> <p>b. Nội dung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. <p>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>			
<p>1.1. Nhận lớp</p> <p>Đội hình nhận lớp</p>  <p style="text-align: center;">↑</p> <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. <p>1.2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS khởi động: 	<p>6-8'</p>	<p>* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  <p style="text-align: center;"> <small>Căng cơ vai Căng cơ tay Căng cơ lưng Căng cơ đùi Gập, duỗi gối Ép dẻo dọc – ép dẻo ngang</small> Hình 1. Các động tác căng cơ </p>

 <p style="text-align: center;">↑</p> <p>1.2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> a. Khởi động chung: <ul style="list-style-type: none"> + Xoay các khớp + Các động tác căng cơ (H1) b. Khởi chuyên môn: <ul style="list-style-type: none"> - Các động tác di chuyển (H2) - Các động tác khởi động với bóng (H3) 		<p>hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các động tác di chuyển.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	 <p style="text-align: center;">Hình 2. Các động tác di chuyển</p> <p style="text-align: center;">Hình 3. Các động tác khởi động với bóng</p>
<p>2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (không có)</p>			
<p>3. Hoạt động kiểm tra: (25-27')</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Mục tiêu: Học sinh thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ b. Nội dung: Kiểm tra kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ c. Sản phẩm học tập: Học sinh thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ d. Tổ chức hoạt động: 			
<p><i>Kiểm tra cuối học kì II: kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới</i></p>	<p>25-27'</p>	<p>- GV nêu yêu cầu bài kiểm tra cho HS thực</p>	<p>- HS lần lượt lên thực hiện yêu cầu bài kiểm</p>

<i>rổ</i>		hiện, đánh giá xếp loại.	tra
Chưa Đạt (0 – 4 điểm)		Đạt (≥ 5 điểm)	
<ul style="list-style-type: none"> - 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. 		<ul style="list-style-type: none"> - 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 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 ném bóng khi đứng dưới rổ vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới 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 ném bóng khi đứng dưới 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 điểm			
b. 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:			

<ul style="list-style-type: none"> - Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà 	<p>4-5'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ kiểm tra. - Ôn lại kiến thức đã học 	<ul style="list-style-type: none"> - 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: 34

Tiết: 68

Kiểm tra, đánh giá TCRLTT: XPC chạy nhanh 30m

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kĩ thuật XPC chạy nhanh 30m
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kĩ thuật XPC chạy nhanh 30m

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 TDDT: Vận dụng được kĩ thuật XPC chạy nhanh 30m trong tập luyện và thi đấu chạy cự li ngắn

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



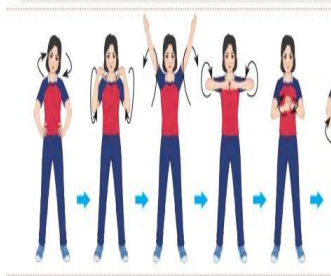
- KHBD, sổ đánh giá HS

- Sân GDTC, đồng hồ bấm giây, 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: (8-10') 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.	8-10'	* 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.	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.
1.2. Khởi động - GV cho HS khởi động: 		- Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển.	 Hình 1. Xoay các khớp

<p style="text-align: center;">↑</p> <p>1.2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> + Khởi động chung. + Khởi chuyên môn. 		<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	
<p>2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (không có)</p>			
<p>3. Hoạt động kiểm tra: (25-27')</p> <p>a. Mục tiêu: Học sinh thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật XPC chạy nhanh 30m và thành tích đạt TCRLTT</p> <p>b. Nội dung: Kiểm tra kĩ thuật XPC chạy nhanh 30m.</p> <p>c. Sản phẩm học tập: Học sinh thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật XPC chạy nhanh 30m và thành tích đạt TCRLTT</p> <p>d. Tổ chức hoạt động:</p>			
<p><i>Kiểm tra RLTT: Kĩ thuật XPC chạy nhanh 30m</i></p>	<p>25-27'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV nêu yêu cầu bài kiểm tra cho HS thực hiện, đánh giá xếp loại. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS lần lượt lên thực hiện yêu cầu bài kiểm tra

Cách xếp loại:

- Nam:

- Loại Đạt: Thực hiện tương đối đúng kỹ thuật XPC chạy nhanh 30m và thành tích đạt: $\leq 5,80s$

- Loại Tốt: Thực hiện đúng kỹ thuật XPC chạy nhanh 30m và thành tích đạt: $< 4,80s$

- Nữ:

- Loại Đạt: Thực hiện tương đối đúng kỹ thuật XPC chạy nhanh 30m và thành tích đạt: $\leq 6,80s$

- Loại Tốt: Thực hiện đúng kỹ thuật XPC chạy nhanh 30m và thành tích đạt: $< 5,80s$

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 kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày

d. Tổ chức thực hiện:

- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng kỹ thuật 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 điểm

b. 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.	4-5'	- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ kiểm tra.	- Thực hiện các động tác thả lỏng
--	------	--	-----------------------------------

- Giao nhiệm vụ bài tập về nhà		- Ôn lại kiến thức đã học	- Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau
--------------------------------	--	---------------------------	---

IV. ĐIỀU CHỈNH SAU TIẾT DẠY (NẾU CÓ)

.....
.....

Tuần: 35

Tiết: 69

Kiểm tra, đánh giá TCRLTT: Chạy tùy sức 5 phút

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kỹ thuật chạy tùy sức 5 phút
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật chạy tùy sức 5 phút

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 TDDT: Vận dụng được kỹ thuật chạy tùy sức 5 phút trong tập luyện và thi đấu chạy cự li trung bình

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



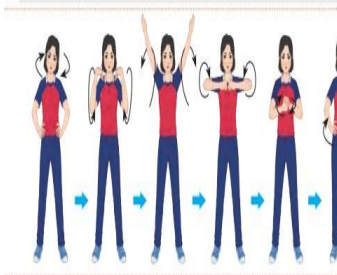

1. Đối với giáo viên

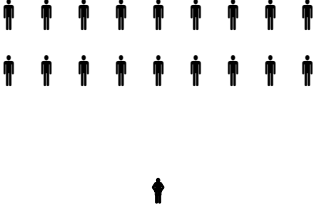

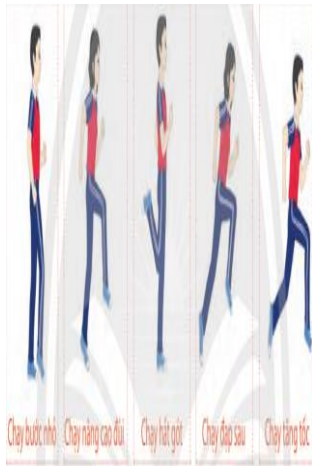
- KHBD, sổ đánh giá HS
- Sân GDTC, đồng hồ bấm giây, còi

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: (8-10') 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.	8-10'	* 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.	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.  <small>Hình 1. Xoay các khớp</small>
1.2. Khởi động - GV cho HS khởi động: 		- Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các	

 <p>1.2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> + Khởi động chung. + Khởi chuyên môn. 		<p>hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	 <p>Hình 2. Các động tác căng cơ</p>  <p>Hình 3. Các động tác di chuyển</p>
<p>2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (không có)</p>			
<p>3. Hoạt động kiểm tra: (25-27')</p> <p>a. Mục tiêu: Học sinh thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật chạy tùy sức 5 phút và thành tích đạt TCRLTT</p> <p>b. Nội dung: Kiểm tra kĩ thuật chạy tùy sức 5 phút.</p> <p>c. Sản phẩm học tập: Học sinh thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật chạy tùy sức 5 phút và thành tích đạt TCRLTT</p> <p>d. Tổ chức hoạt động:</p>			
<p>Kiểm tra RLTT: Kĩ thuật chạy tùy sức 5 phút</p>	<p>25-27'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV nêu yêu cầu bài kiểm tra cho HS thực hiện, đánh giá xếp loại. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS lần lượt lên thực hiện yêu cầu bài kiểm tra

Cách xếp loại:

- Nam:

- Loại Đạt: Thực hiện tương đối đúng kỹ thuật chạy tùy sức 5 phút và thành tích đạt: $\geq 940m$

- Loại Tốt: Thực hiện đúng kỹ thuật chạy tùy sức 5 phút và thành tích đạt: $> 1050m$

- Nữ:

- Loại Đạt: Thực hiện tương đối đúng kỹ thuật chạy tùy sức 5 phút và thành tích đạt: $\geq 850m$

- Loại Tốt: Thực hiện đúng kỹ thuật chạy tùy sức 5 phút và thành tích đạt: $> 930m$

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 kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày

d. Tổ chức thực hiện:

- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày	2-3'	- GV hướng dẫn HS vận dụng kỹ thuật vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	- HS vận dụng kỹ thuật 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 điểm

b. 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: 35

Tiết: 70

Kiểm tra, đánh giá TCRLTT: Nằm ngửa gập bụng, bật xa tại chỗ

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được kỹ thuật nằm ngửa gập bụng, bật xa tại chỗ
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai kỹ thuật nằm ngửa gập bụng, bật xa tại chỗ

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 TĐTT: Vận dụng được kỹ thuật nằm ngửa gập bụng, bật xa tại chỗ trong tập luyện và vui chơi hàng ngày

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


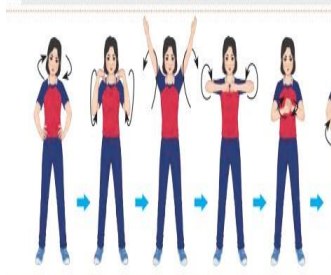

1. Đối với giáo viên

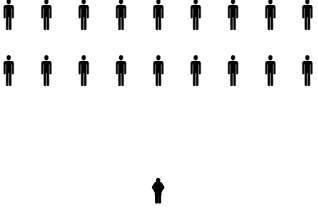

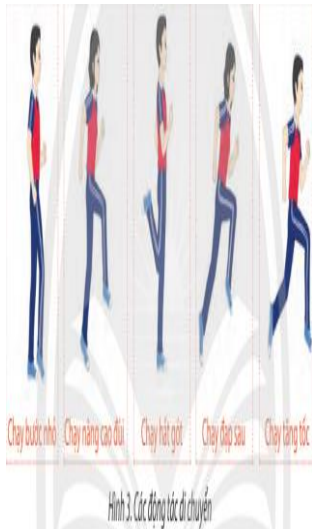
- KHBD, sổ đánh giá HS
- Sân GDTC, đồng hồ bấm giây, còi

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
<p>1. Hoạt động mở đầu: (8-10')</p> <p>a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.</p> <p>b. Nội dung: GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.</p> <p>c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p>			
<p>1.1. Nhận lớp</p> <p>Đội hình nhận lớp</p>  <p style="text-align: center;">↑</p> <p>+ Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp.</p> <p>- Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang.</p>	8-10'	<p>* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ.</p> <p>- 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.</p> <p>- Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các</p>	<p>* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ.</p> <p>- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.</p>  <p style="text-align: center;"><i>Hình 1. Xoay các khớp</i></p>
<p>1.2. Khởi động</p> <p>- GV cho HS khởi động:</p> 			

 <p>1.2. Khởi động</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> + Khởi động chung. + Khởi chuyên môn. 		<p>hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	 <p>Hình 2. Các động tác căng cơ</p>  <p>Hình 3. Các động tác di chuyển</p>
<p>2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (không có)</p>			
<p>3. Hoạt động kiểm tra: (25-27’)</p> <p>a. Mục tiêu: Học sinh thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật nằm ngửa gập bụng, bật xa tại chỗ và thành tích đạt TCRLTT</p> <p>b. Nội dung: Kiểm tra kĩ thuật nằm ngửa gập bụng, bật xa tại chỗ.</p> <p>c. Sản phẩm học tập: Học sinh thực hiện cơ bản đúng kĩ nằm ngửa gập bụng, bật xa tại chỗ và thành tích đạt TCRLTT</p> <p>d. Tổ chức hoạt động:</p>			
<p>Kiểm tra RLTT: Kĩ thuật nằm ngửa gập bụng, bật xa tại chỗ</p>	<p>25-27’</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GV nêu yêu cầu bài kiểm tra cho HS thực hiện, đánh giá xếp loại. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS lần lượt lên thực hiện yêu cầu bài kiểm tra

Cách xếp loại:

1. Nằm ngửa gập bụng:

- Nam:
- Loại Đạt: ≥ 16 lần/30s
- Loại Tốt: > 21 lần/30s
- Nữ:
- Loại Đạt: ≥ 14 lần/30s
- Loại Tốt: > 18 lần/30s

2. Bật xa tại chỗ:

- Nam:
- Loại Đạt: ≥ 205 cm
- Loại Tốt: > 222 cm
- Nữ:
- Loại Đạt: ≥ 151 cm
- Loại Tốt: > 168 cm

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 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:(4-5')

a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học, công bố điểm

b. 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)

.....
.....