CHỦ ĐỀ 2

KĨ THUẬT DI CHUYỂN VÀ

BÀI 1. KĨ THUẬT DI CHUYỂN ĐỔI HƯỚNG HÌNH

Thời gian thực hiện: 6 tiết (45 phút/ tiết)

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Năng lực

• **Năng lực thể chất:**

– *Năng lực chăm sóc sức khoẻ:* Biết được vai trò, tác dụng cơ bản của môn Bóng rổ đối với sự phát triển thể chất bản thân; Tích cực tham gia các hoạt động tập thể rèn luyện sức khoẻ và chăm sóc sức khoẻ cộng đồng.

– *Năng lực vận động cơ bản*: Thực hiện đúng kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V; Thực hiện thuần thục và ổn định kĩ thuật di chuyển, dẫn bóng, ném rổ đã học trong tập luyện và thi đấu môn Bóng rổ.

– *Năng lực hoạt động TDTT*: Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống một cách linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu bóng rổ.

• **Năng lực chung:**

– *Năng lực tự chủ và tự học*: Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết tích cực giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện và thi đấu; Có khả năng quan sát, tự điều chỉnh, sửa sai động tác trong tập luyện và thi đấu.

– *Năng lực giao tiếp, hợp tác*: Thể hiện được tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ nhau trong tập luyện và thi đấu bóng rổ; Có khả năng giao tiếp, hợp tác với mọi người để tổ chức hoạt động tập luyện bóng rổ.

– *Năng lực giải quyết vấn đề – sáng tạo:* Biết lập kế hoạch tập luyện để phát triển thể lực và thành tích trong thi đấu.

2. Phẩm chất

– Chăm chỉ, ham học hỏi, trung thực, có trách nhiệm trong tập luyện và thi đấu bóng rổ.

– Thể hiện sự yêu thích, đam mê môn Bóng rổ trong sinh hoạt, học tập và cuộc sống hằng ngày.

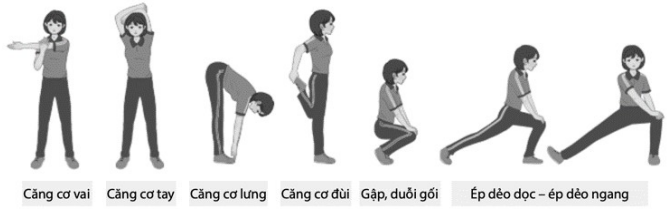
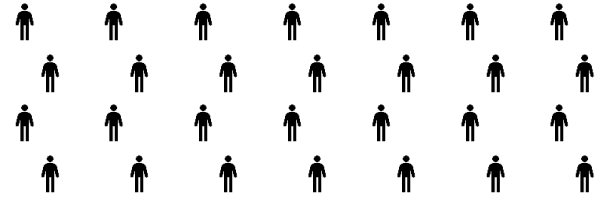
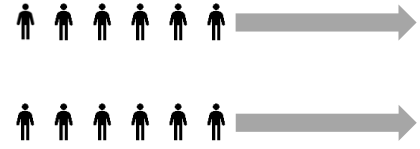
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

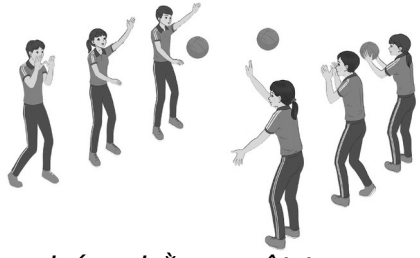
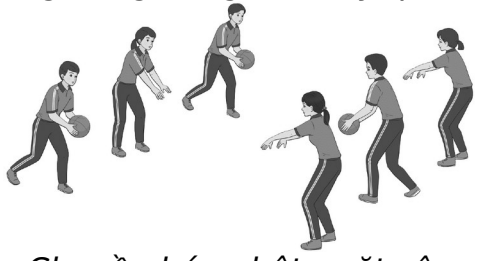
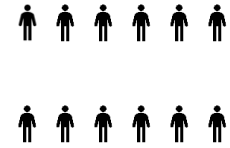
– Địa điểm: Sân bóng rổ sạch sẽ, an toàn, không ẩm ướt hay trơn trượt, không có vật cản, mặt sân phẳng không mấp mô.

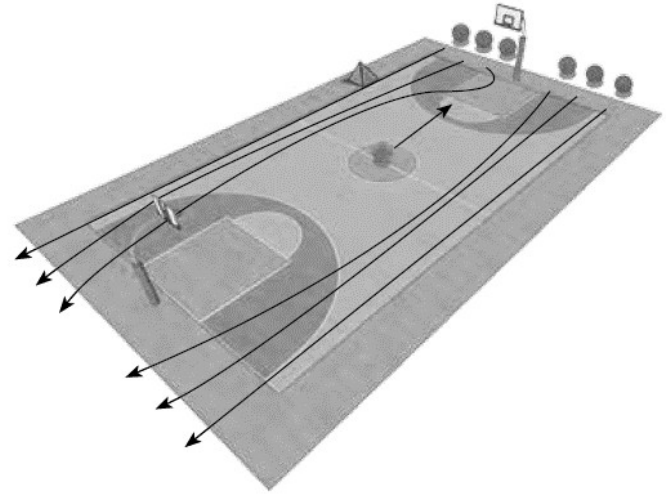
– Dụng cụ: Bóng rổ, cọc hình nón, còi, KHBD, trang phục thể thao phù hợp.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức hoạt động
Hoạt động 1: Mở đầu			
– Tiếp nhận nhiệm vụ học tập.	***Nhận lớp:*** + Thăm hỏi sức khoẻ của HS, phổ biến yêu cầu của buổi học.	– HS tiếp nhận được nhiệm vụ học tập.	***Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*** – GV sử dụng phương pháp lời nói: Nhận lớp, thăm hỏi sức khoẻ HS, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. – GV sử dụng phương pháp trực quan: Làm mẫu các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ. – GV sử dụng phương pháp trực quan: Tập luyện kĩ thuật, làm mẫu hướng dẫn HS khởi động cơ thể trên nền nhạc. – GV sử dụng phương pháp trò chơi: Tổ chức cho HS tham gia trò chơi hỗ trợ khởi động ***Vượt sông***. ***Thực hiện nhiệm vụ học tập:*** – HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm

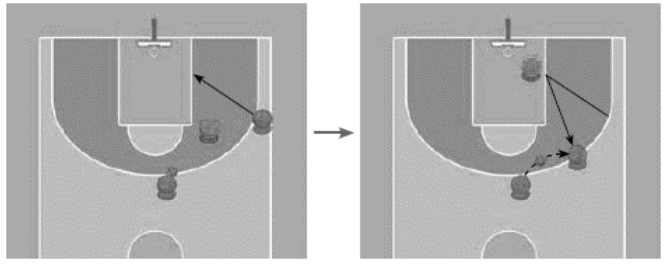
			vụ theo đội hình: GV
– Làm nóng cơ thể, tạo tâm thế sẵn sàng cho người học.	***Khởi động:*** ***Khởi động chung:*** Chạy vòng quanh sân bóng rổ, sau đó thực hiện các động tác căng cơ: Căng cơ tay, vai, lưng, đùi, gập, duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang.  Căng cơ vai Căng cơ tay Căng cơ lưng Căng cơ đùi Gập, duỗi gối Ép dẻo dọc – ép dẻo ngang – Các động tác di chuyển: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, chạy đạp sau, chạy tăng tốc. Chạy bước nhỏ Chạy nâng cao đùi Chạy hất gót Chạy đạp sau Chạy tăng tốc	– HS hoàn thành các hoạt động khởi động chung và các bài khởi động chuyên môn.	– HS khởi động theo đội hình 4 hàng ngang dãn cách so le theo đội hình: GV  – HS thực hiện các bài tập động tác di chuyển theo đội hình: GV  – HS thực hiện các bài tập khởi động

	Khởi động chuyên môn: Thực hiện các bài tập di chuyển không bóng (di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo, trượt lùi, xoay chân trụ nhảy ném rổ không bóng) và các bài tập làm quen với bóng (vỗ bóng, tung bóng bằng hai tay lên cao và bắt lại bóng, chuyền bóng bằng một tay qua lại, động tác tại chỗ ném rổ, nhảy ném rổ,...).  *Tung bóng bằng một tay qua lại*  *Chuyền bóng bật mặt sân* *Chuyền, bắt bóng bằng* *Dẫn bóng*		chuyên môn theo đội hình: GV 

	hai tay trước ngực tại chỗ ***Trò chơi hỗ trợ khởi động:*** **Vượt sông** **Mục đích:** Hỗ trợ khởi động, phát triển sức nhanh, sự khéo léo. **Dụng cụ:** Còi. **Thực hiện:** GV chọn 2 đường biên cuối sân bóng rổ làm 2 bờ sông. Một HS đóng vai người canh gác đứng ở giữa sân (giữa sông), những HS còn lại cùng đứng ở 1 bên bờ sông. Khi có tín hiệu còi, tất cả HS đồng loạt chạy qua vạch cuối sân đối diện (bờ sông đối diện) và không để cho HS đóng vai trò người canh gác chạm vào người. HS bị người canh gác chạm sẽ trở thành người canh gác ở lượt vượt sông tiếp theo. Trò chơi được tiếp tục cho đến khi còn 1 hoặc không còn HS vượt sông thành công. *Lưu ý:* – Trò chơi được tổ chức lần lượt cho nhóm nam và nữ. Tuỳ vào thể lực của người chơi, có thể điều chỉnh tăng/giảm không gian tổ chức trò chơi (GV có thể chọn 2	– HS tham gia tích cực trò chơi hỗ trợ khởi động.	– HS tham gia trò chơi hỗ trợ khởi động ***Vượt sông*** theo sơ đồ đội hình như sau:  *Sơ đồ trò chơi Vượt sông* ***Đánh giá kết quả thực hiện:*** – Báo cáo kết quả: HS tự giác, tích cực hoàn thành các hoạt động khởi động. – Phương án đánh giá*:* GV sử dụng phương pháp quan sát.

	bờ sông là 2 đường ném phạt hoặc chỉ tổ chức trên một nửa sân bóng rổ), số người tham gia hoặc số lần thực hiện cho phù hợp. – GV cần tổ chức người hỗ trợ giám sát ở 2 bên đường biên dọc để xác định người chơi bị người canh gác chạm vào. – Nhắc nhở người chơi trong khi tham gia trò chơi chỉ được di chuyển ở khu vực phía trong 2 đường biên dọc của sân bóng rổ. – Người canh gác chỉ cần dùng tay chạm người vượt sông, không thực hiện các động tác xô đẩy, kéo hoặc hành động có thể gây nguy hiểm đối với người vượt sông. – Kết thúc trò chơi, khi công bố kết quả, GV cần có nhận xét về những ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia.		
Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới			
HS ghi nhớ tên động tác	**Kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V** GV giới thiệu cho HS biết kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V là kĩ thuật	HS nhận biết được	***Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*** – GV sử dụng phương pháp lời nói, phương pháp trực quan: Phổ biến nhiệm vụ, giới thiệu, phân tích, thị phạm kĩ thuật

và biết được các giai đoạn thực hiện động tác di chuyển đổi hướng hình chữ V.	di chuyển không bóng nhằm thay đổi đột ngột phương hướng trong lúc chạy, thoát khỏi sự kèm chặt của đối phương, giành thế chủ động khi tấn công. **TTCB**: Người tập thực hiện kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V sẽ đứng ở vị trí góc 45° phía bên phải của hướng tấn công rổ (tại vị trí đường ném phạt kéo dài giao với đường 3 điểm), mặt và thân người hướng về rổ. **Thực hiện động tác:** Từ TTCB, di chuyển vào hướng rổ buộc người phòng thủ di chuyển theo (a). Khi đến khu vực giới hạn nhanh chóng hạ thấp trọng tâm, đạp mạnh bàn chân phải và di chuyển ngược ra ngoài đến vạch 3 điểm nhận bóng từ đồng đội (b). **Kết thúc:** Khi nhận bóng, lập tức hạ thấp trọng tâm kéo bóng xuống trước bụng hình thành TTCB cho động tác tiếp theo.	cách thực hiện động tác di chuyển đổi hướng hình chữ V.	di chuyển đổi hướng hình chữ V. – GV sử dụng phương pháp luyện tập nhóm, phương pháp lời nói, phương pháp trực quan: GV mời 1 nhóm gồm 10 HS đại diện cho lớp lần lượt thực hiện, sau đó mời các HS còn lại nhận xét. – GV sử dụng phương pháp lời nói, phương pháp trực quan: Nhận xét, lưu ý lỗi sai và cách sửa, hướng dẫn cả lớp thực hiện động tác kết hợp sửa sai. ***Thực hiện nhiệm vụ học tập:*** – HS chú ý lắng nghe, quan sát và ghi nhớ động tác theo đội hình: GV – Đại diện lớp lên thực hiện động tác theo hướng dẫn của GV, các HS còn lại chú ý quan sát, nhận xét theo đội hình:



(a) *(b)*

Kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V

Lưu ý:

– Khi di chuyển ra ngoài cần chuyển hướng nhanh với tốc độ tối đa để thoát khỏi sự đeo bám của người phòng thủ, tạo được cơ hội nhận bóng.

– Khi nhận bóng, cần hạ thấp trọng tâm lập tức xoay người hướng về phía rổ thực hiện TTCB ném rổ để có thể sẵn sàng tấn công rổ và gây được áp lực lên người phòng thủ.

Những sai lầm thường mắc:

– Khi chuyển hướng còn chậm dẫn đến không đạt được hiệu quả khi thực hiện động tác.

– Thực hiện động tác không nhịp nhàng.

Cách sửa:

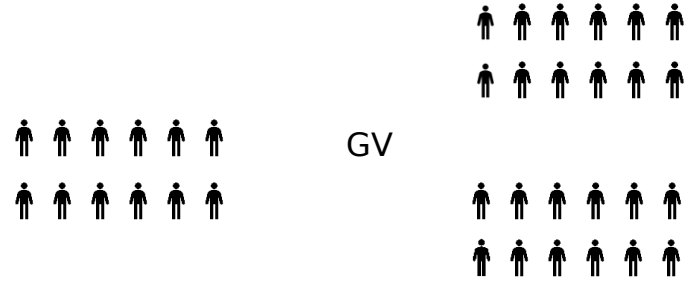
GV

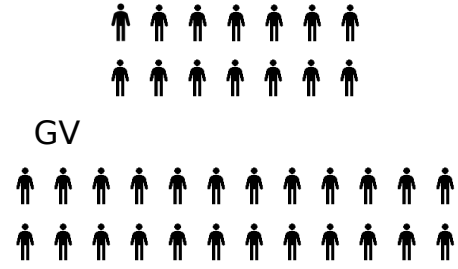
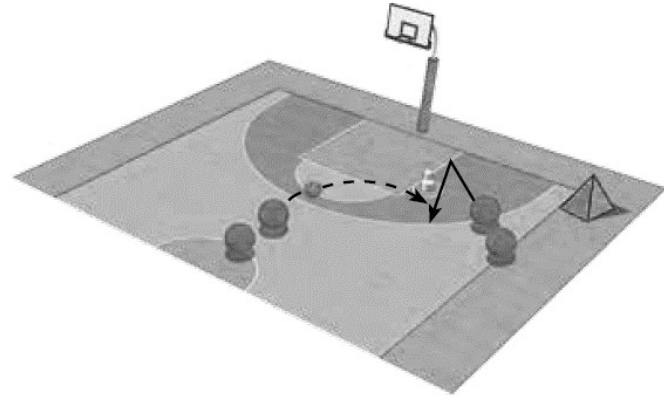
Đánh giá kết quả thực hiện:

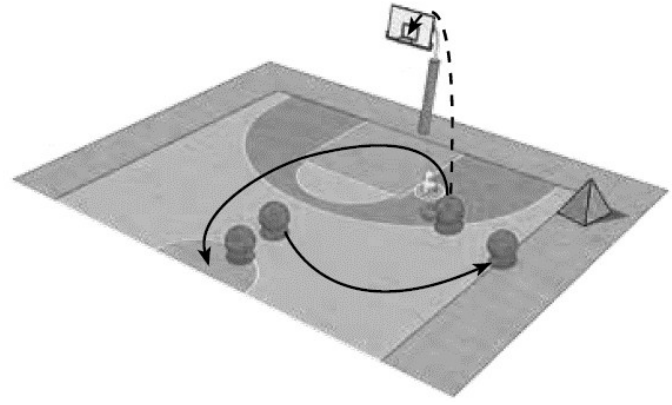
– Báo cáo kết quả*:* HS nhớ tên và thực hiện được động tác theo hướng dẫn và trả lời các câu hỏi của GV.

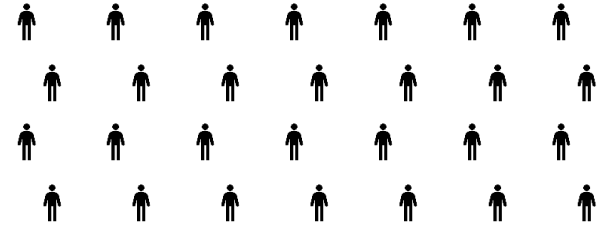
– Phương án đánh giá: GV đánh giá bằng phương pháp quan sát, đặt câu hỏi.

	– Tập lặp lại nhiều lần kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V. – Tăng dần mức độ luyện tập từ không đến có người phòng thủ di chuyển.		
Hoạt động 3: Luyện tập			
– Thực hiện đúng kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V. – Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống một	***Tổ chức tập luyện theo các hình thức:*** ***Luyện tập theo nhóm:*** Căn cứ vào năng lực của HS để phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập, hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ bài tập,...) để tiến hành các bài tập: Di chuyển đổi hướng hình chữ V kết hợp dẫn bóng ném rổ; Di chuyển đổi hướng hình chữ V kết hợp động tác giả và dẫn bóng ném rổ.	– HS thực hiện đúng kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V. – HS thực hiện thuần thục, ổn định kĩ thuật di chuyển,	***Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*** – GV sử dụng phương pháp tập luyện, phương pháp lời nói: Hướng dẫn cho cả lớp cùng thực hiện theo hình thức tập luyện đồng loạt, luyện tập nhóm. – GV sử dụng phương pháp lời nói, phương pháp trực quan: Sửa sai cho HS, hướng dẫn HS nhận xét giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện. – GV sử dụng phương pháp tập luyện theo nhóm, phương pháp trực quan, phương pháp dùng lời: GV mời lần lượt từng nhóm (hoặc đại diện 1 – 2 nhóm) thực hiện, các nhóm còn lại quan sát, nhận xét. – GV sử dụng phương pháp trò chơi: Phổ biến cách chơi, luật chơi và tổ chức cho HS tham gia trò chơi ***Di chuyển chữ V ném rổ***.

cách linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu bóng rổ. – Thể hiện được tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ nhau trong tập luyện và	***Luyện tập cặp đôi:*** Căn cứ vào trình độ (năng lực vận động, chiều cao, giới tính,...) để phân các cặp đôi thực hiện bài tập: Di chuyển đổi hướng hình chữ V tới vị trí thẳng hướng rổ vòng 3 điểm. ***Luyện tập cá nhân:*** Căn cứ vào năng lực vận động của HS để phân công, giao	dẫn bóng, ném rổ đã học trong tập luyện và thi đấu bóng rổ. – HS biết lựa chọn các hình thức tập luyện phù hợp để hoàn thiện kĩ thuật.	***Thực hiện nhiệm vụ học tập:*** – HS tiến hành thực hiện đồng loạt cả lớp theo hướng dẫn của GV theo đội hình: GV – HS tiến hành tập luyện nhóm theo hướng dẫn của GV theo đội hình:  GV – HS tiến hành tập luyện từng cặp đôi theo hướng dẫn của GV theo đội hình: GV

thi đấu. – Có khả năng giao tiếp, hợp tác với mọi người để tổ chức hoạt động tập luyện.	nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để thực hiện bài tập: Di chuyển đổi hướng hình chữ V. ***Trò chơi bổ trợ kĩ thuật:*** **Di chuyển chữ V ném rổ** **Mục đích:** Phát triển sức nhanh, khả năng quan sát, phán đoán và giải quyết tình huống. **Dụng cụ:** Bóng rổ, cọc hình nón, còi. **Thực hiện:** GV chia số người chơi thành hai đội, số người chơi nam nữ tương đương nhau. Mỗi đội sẽ chia làm 2 hàng dọc đứng ở vị trí góc 45° và thẳng hướng rổ bên ngoài vòng 3 điểm. Khi có tín hiệu, HS ở vị trí biên sẽ di chuyển đổi hướng hình chữ V và nhận đường chuyền bóng để ném rổ. Sau khi ném rổ, người ném rổ sẽ nhặt bóng và di chuyển đổi hàng. Sau khi thực hiện chuyền bóng, người chuyền bóng sẽ di chuyển về cuối hàng bên người thực hiện di chuyển đổi hướng hình chữ V. Đội ghi đủ 10 điểm	– HS tham gia tích cực trò chơi bổ trợ kĩ thuật.	– HS báo cáo kết quả tập luyện theo đội hình:  – HS tham gia trò chơi ***Di chuyển chữ V ném rổ*** theo sơ đồ đội hình như sau: 

	trước hoặc ghi được nhiều điểm hơn trong thời gian quy định (2 đến 3 phút) sẽ là đội thắng cuộc. *Lưu ý:* – Tuỳ theo thể lực, trình độ tập luyện của HS, có thể điều chỉnh tăng/giảm khoảng cách cọc quy định vị trí ném rổ, số người chơi, số lần bóng vào rổ hoặc thời gian thực hiện cho phù hợp. – GV theo dõi, điều chỉnh kịp thời khi người chơi không thực hiện đúng quy định, giám sát chặt để điều chỉnh khi trình độ người chơi có sự chênh lệch. – GV tổ chức giám sát và nhắc nhở HS, trong quá trình tham gia, HS không được vi phạm Luật chạy bước, Luật 2 lần dẫn bóng và thực hiện đúng kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V đã học. – Kết thúc trò chơi, khi công bố kết quả, GV cần có nhận xét về những ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia.		 *Sơ đồ trò chơi Di chuyển chữ V ném rổ* ***Đánh giá kết quả thực hiện:*** – Báo cáo kết quả*:* HS thực hiện đúng kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V theo hướng dẫn của GV. – Phương án đánh giá: GV đánh giá bằng phương pháp quan sát và đặt câu hỏi liên quan.
Hoạt động 4: Vận dụng – Thả lỏng			
			Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

Thả lỏng cơ thể sau hoạt động và giao bài tập về nhà.	– Thả lỏng, hồi phục. – Nhận xét, đánh giá chung của buổi học. – Hướng dẫn HS tập luyện hằng ngày ở nhà và xem bài trong SGK. – Xuống lớp.	HS thả lỏng tích cực và hồi phục tốt sau luyện tập.	– GV sử dụng phương pháp lời nói, phương pháp trực quan và phương pháp tập luyện: Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng và nhận xét giờ học. – GV sử dụng phương pháp lời nói: Hướng dẫn HS tự tập luyện và tham khảo SGK. ***Thực hiện nhiệm vụ học tập:*** – HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh theo hình thức tập luyện đồng loạt theo đội hình: GV  – HS chú ý lắng nghe nhận xét, tự đánh giá mức độ hoàn thiện nhiệm vụ của bản thân theo đội hình: GV

			 Đánh giá kết quả thực hiện: – Báo cáo kết quả: HS trả lời được các câu hỏi củng cố kiến thức liên quan đến nội dung bài học: **1.** Khi thực hiện kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V, cần lưu ý những điểm gì? **2.** Kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V thường sử dụng trong tình huống nào? **3.** Khuyến khích HS vận dụng kĩ thuật di chuyển đổi hướng hình chữ V trong tập luyện, thi đấu để nâng cao thành tích và phát triển thể lực. – Phương án đánh giá: GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi nhóm, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.

BÀI 2. KĨ THUẬT CHẶN NGƯỜI TRANH BÓNG

Thời gian thực hiện: 6 tiết (45 phút/ tiết)

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Năng lực

• Năng lực thể chất:

– *Năng lực chăm sóc sức khoẻ:* Biết được vai trò, tác dụng cơ bản của môn Bóng rổ đối với sự phát triển thể chất bản thân; Tích cực tham gia các hoạt động tập thể rèn luyện sức khoẻ và chăm sóc sức khoẻ cộng đồng.

– *Năng lực vận động cơ bản*: Thực hiện đúng kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng; Thực hiện thuần thục và ổn định kĩ thuật di chuyển phòng thủ đã học đã học trong tập luyện và thi đấu môn Bóng rổ.

– *Năng lực hoạt động TDTT*: Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống một cách linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu bóng rổ.

• Năng lực chung:

– *Năng lực tự chủ và tự học*: Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết tích cực giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện và thi đấu; Có khả năng quan sát, tự điều chỉnh, sửa sai động tác trong tập luyện và thi đấu.

– *Năng lực giao tiếp, hợp tác*: Thể hiện được tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ nhau trong tập luyện và thi đấu bóng rổ; Có khả năng giao tiếp, hợp tác với mọi người để tổ chức hoạt động tập luyện bóng rổ.

– *Năng lực giải quyết vấn đề – sáng tạo:* Biết lập kế hoạch tập luyện để phát triển thể lực và thành tích trong thi đấu.

2. Phẩm chất

– Chăm chỉ, ham học hỏi, trung thực, có trách nhiệm trong tập luyện và thi đấu bóng rổ.

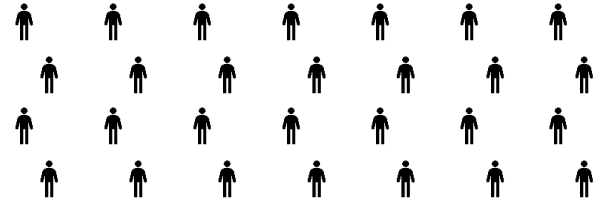
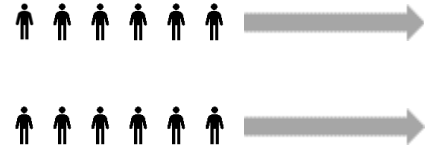
– Thể hiện sự yêu thích, đam mê môn Bóng rổ trong sinh hoạt, học tập và cuộc sống hằng ngày.

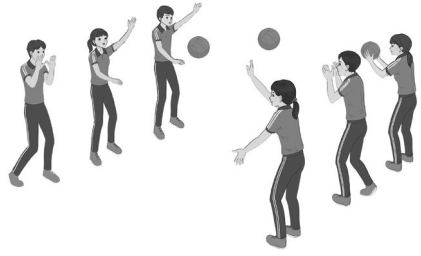
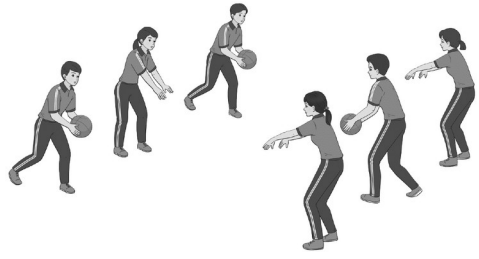
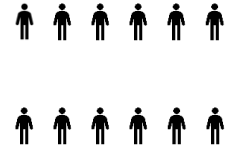
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

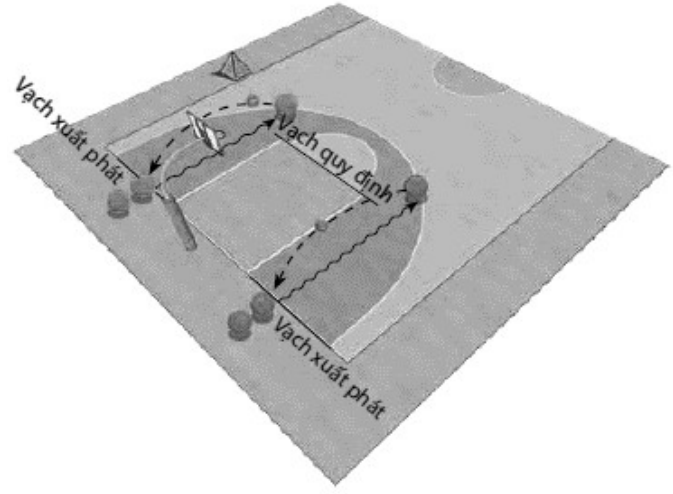
– Địa điểm: Sân bóng rổ sạch sẽ, an toàn, không ẩm ướt hay trơn trượt, không có vật cản, mặt sân phẳng không mấp mô.

– Dụng cụ: Bóng rổ, cọc hình nón thấp, phấn màu, KHBD, trang phục thể thao phù hợp.**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức hoạt động
Hoạt động 1: Mở đầu			
– Tiếp nhận nhiệm vụ học tập.	***Nhận lớp:*** + Thăm hỏi sức khoẻ của HS, phổ biến yêu cầu của buổi học.	– HS tiếp nhận được nhiệm vụ học tập.	***Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*** – GV sử dụng phương pháp lời nói: Nhận lớp, thăm hỏi sức khoẻ HS, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. – GV sử dụng phương pháp trực quan: Làm mẫu các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ. – GV sử dụng phương pháp trực quan: Tập luyện kĩ thuật, làm mẫu hướng dẫn HS khởi động cơ thể trên nền nhạc. – GV sử dụng phương pháp trò chơi: Tổ chức cho HS tham gia trò chơi hỗ trợ khởi động ***Chuyền bóng tiếp sức***. ***Thực hiện nhiệm vụ học tập:*** – HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ theo đội hình:

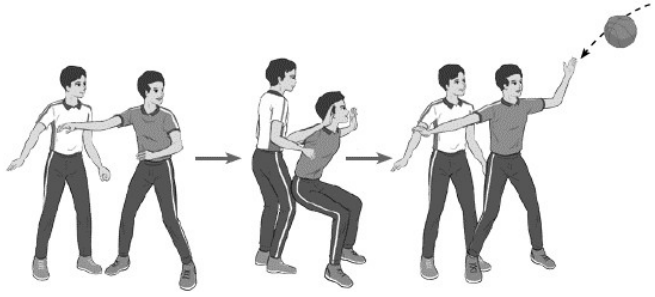
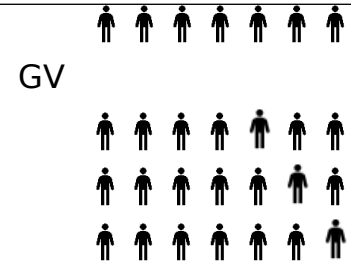
			GV
– Làm nóng cơ thể, tạo tâm thế sẵn sàng cho người học.	***Khởi động:*** ***Khởi động chung:*** Chạy vòng quanh sân bóng rổ, sau đó thực hiện các động tác căng cơ: Căng cơ tay, vai, lưng, đùi, gập, duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang. Căng cơ vai Căng cơ tay Căng cơ lưng Căng cơ đùi Gập, duỗi gối Ép dẻo dọc – ép dẻo ngang – Các động tác di chuyển: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, chạy đạp sau, chạy tăng tốc. Chạy bước nhỏ Chạy nâng cao đùi Chạy hất gót Chạy đạp sau Chạy tăng tốc ***Khởi động chuyên môn:*** Thực hiện các bài tập di chuyển không	– HS hoàn thành các hoạt động khởi động chung và các bài khởi động chuyên môn.	– HS khởi động theo đội hình 4 hàng ngang dãn cách so le theo đội hình: GV  – HS thực hiện các bài tập động tác di chuyển theo đội hình: GV  – HS thực hiện các bài tập khởi động

	bóng (di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo, trượt lùi, xoay chân trụ nhảy ném rổ không bóng) và các bài tập làm quen với bóng (vỗ bóng, tung bóng bằng hai tay lên cao và bắt lại bóng, chuyền bóng bằng một tay qua lại, động tác tại chỗ ném rổ, nhảy ném rổ,...).  *Tung bóng bằng một tay qua lại*  *Chuyền bóng bật mặt sân* 		chuyên môn theo đội hình: GV 

	Chuyền, bắt bóng bằng hai tay trước ngực *Dẫn bóng tại chỗ* ***Trò chơi hỗ trợ khởi động:*** **Chuyền bóng tiếp sức** **Mục đích:** Hỗ trợ khởi động, phát triển sức nhanh, sự khéo léo. **Dụng cụ:** 2 quả bóng rổ, phấn màu. **Thực hiện:** GV chia số người chơi thành 2 đội có số người bằng nhau, xếp thành hàng dọc đứng sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, từng người chơi của mỗi đội sẽ dẫn bóng vượt qua vạch quy định và thực hiện kĩ thuật bước dừng kết hợp bắt bóng bằng hai tay. Sau đó, quay người chuyền bóng cho người kế tiếp và di chuyển trở về đứng ở cuối hàng. Trong quá trình dẫn bóng, đội làm rơi bóng sẽ phải quay về vạch xuất phát để thực hiện lại. Đội thắng cuộc là đội thực hiện được nhiều số lần chuyền bóng nhất trong thời gian quy định. *Lưu ý:* – Tuỳ vào thể lực của người chơi, có thể	– HS tham gia tích cực trò chơi hỗ trợ khởi động.	– HS tham gia trò chơi hỗ trợ khởi động ***Chuyền bóng tiếp sức*** theo sơ đồ đội hình như sau:  *Sơ đồ trò chơi Chuyền bóng tiếp sức* ***Đánh giá kết quả thực hiện:*** – Báo cáo kết quả: HS tự giác, tích cực hoàn thành các hoạt động khởi động. – Phương án đánh giá: GV sử dụng phương pháp quan sát.

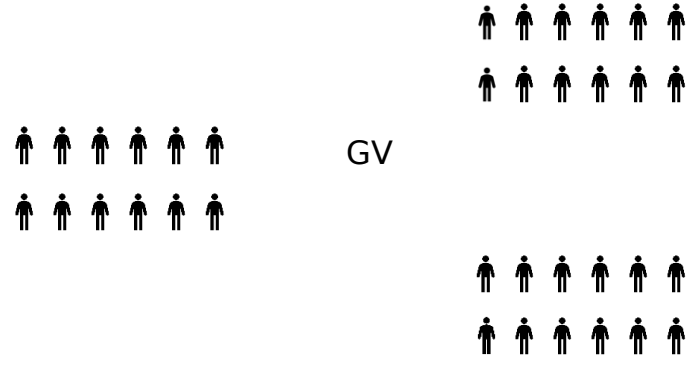
	điều chỉnh tăng/giảm số người tham gia hoặc số lần thực hiện cho phù hợp. – GV cần tổ chức người hỗ trợ giám sát 2 đội để yêu cầu người chơi bắt đầu dẫn bóng và kết thúc dẫn bóng cũng như chuyền bóng và bắt bóng ở đúng vạch quy định. – Nhắc nhở người chơi khi dẫn bóng di chuyển không được phạm Luật dẫn bóng, không ném bóng ra phía trước rồi chạy theo bắt bóng. – Có thể quy định đội thắng cuộc là đội thực hiện đủ số lần chuyền bóng theo mức được quy định trước (ví dụ 30 hoặc 50 lần chuyền) hoặc chia nhiều nhóm cùng chơi một lúc. – Kết thúc trò chơi, khi công bố kết quả, GV cần có nhận xét về những ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia.		
Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới			
HS ghi	**Kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng**	HS nhận	***Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*** – GV sử dụng phương pháp lời nói,

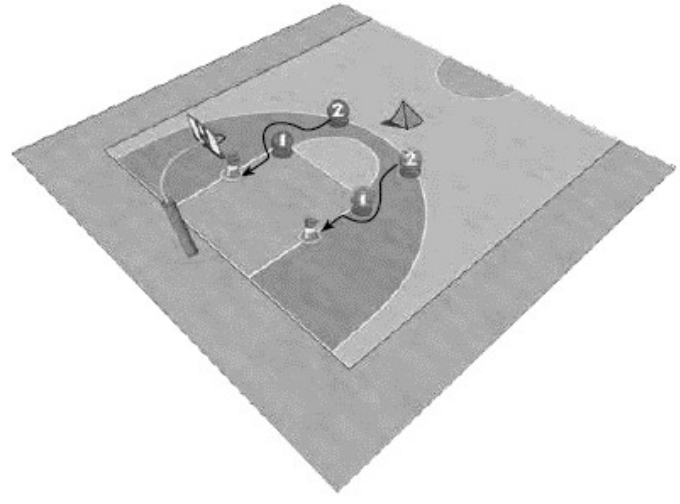
nhớ tên động tác và biết được các giai đoạn thực hiện động tác chặn người tranh bóng bật bảng.	GV giới thiệu cho HS biết kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng là kĩ thuật quan trọng trong phòng thủ. Người phòng thủ cần phải thực hiện chặn người tranh bóng bật bảng bất cứ khi nào đội tấn công ném rổ. Việc chặn người sẽ giúp cho người phòng thủ có vị trí gần rổ hơn và ngăn chặn đối phương di chuyển tiếp cận rổ tiếp tục giành được quyền kiểm soát bóng. Nhờ đó, đội phòng thủ có thể dễ dàng lấy được bóng và tổ chức phản công. **TTCB**: Khi bóng rời tay người ném rổ, người phòng thủ sẽ hạ thấp trọng tâm, bước chân phải về phía trước áp sát người tấn công, đồng thời nâng cánh tay phải về trước tiếp xúc ở phần thân trên của đối phương (a). **Thực hiện động tác:** Khi bàn chân phải tiếp sân, dùng chân phải làm trụ, thực hiện xoay người, đặt bàn chân còn lại ngang với bàn chân phải, đồng thời tì phần lưng và hông vào người tấn công. Lúc này, đầu và thân của người phòng	biết được cách thực hiện động tác chặn người tranh bóng bật bảng.	phương pháp trực quan: Phổ biến nhiệm vụ, giới thiệu, phân tích, thị phạm kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng. – GV sử dụng phương pháp luyện tập nhóm, phương pháp lời nói, phương pháp trực quan: GV mời 1 nhóm gồm 10 HS đại diện cho lớp lần lượt thực hiện, sau đó mời các HS còn lại nhận xét. – GV sử dụng phương pháp lời nói, phương pháp trực quan: Nhận xét, lưu ý lỗi sai và cách sửa, hướng dẫn cả lớp thực hiện động tác kết hợp sửa sai. ***Thực hiện nhiệm vụ học tập:*** – HS chú ý lắng nghe, quan sát và ghi nhớ động tác theo đội hình: GV – Đại diện lớp lên thực hiện động tác theo hướng dẫn của GV, các HS còn lại chú ý quan sát, nhận xét theo đội hình:

	thủ hướng thẳng về rổ (b). **Kết thúc:** Sau khi xoay người cản người tấn công, người phòng thủ co khuỷu tay và nâng hai bàn tay lên cao, mắt hướng về rổ quan sát đường bóng bật ra để sẵn sàng bắt bóng (c).  *(a)* *(b)* *(c)* *Kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng* *Lưu ý:* – GV lưu ý HS khi thực hiện kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng cần thực hiện nhanh chóng, quyết liệt ngay khi bóng vừa rời tay người ném rổ và tránh có hành vi phạm lỗi bằng cách xô đẩy, níu kéo hoặc có động tác thô bạo với đối phương. – Luôn tập trung và nhận biết được khi		 GV ***Đánh giá kết quả thực hiện:*** – Báo cáo kết quả*:* HS nhớ tên và thực hiện được động tác theo hướng dẫn và trả lời các câu hỏi của GV. – Phương án đánh giá: GV đánh giá bằng phương pháp quan sát, đặt câu hỏi.

	đối phương ném rổ, ngay cả khi đang phòng thủ người chơi không cầm bóng ở vị trí xa rổ. – Cần hạ thấp trọng tâm để có thể giữ thăng bằng tốt và có đủ sức để ngăn cản đối phương tiếp cận vào rổ. – Có thể dùng lưng và hông nhằm tì đè để chặn đối phương nhưng không được đưa hai tay ra sau để tránh vi phạm lỗi kéo/giữ người. *Những sai lầm thường mắc:* Người phòng thủ tạo khoảng trống cho người tấn công di chuyển vào rổ do không áp sát người tấn công khi thực hiện chặn người. *Cách sửa:* Theo tín hiệu của người chỉ huy, người tập từ TTCB sẽ bước chân phải lên áp sát và sau khi xoay người phải thực hiện động tác tì vào người tấn công.		
Hoạt động 3: Luyện tập			
– Thực	***Tổ chức tập luyện theo các hình thức:***	– HS	***Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*** – GV sử dụng phương pháp tập luyện,

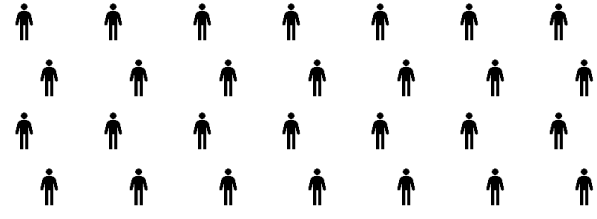
hiện đúng kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng. – Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống một cách linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong tập	***Luyện tập theo nhóm:*** Căn cứ vào năng lực của HS để phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập, hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ bài tập,...) để tiến hành các bài tập: Di chuyển chặn người tranh bóng bật bảng trong tình huống phòng thủ người tấn công không bóng; Chặn người tranh bóng bật bảng trong tình huống phòng thủ người ném rổ; Phối hợp ba người chặn người tranh bóng bật bảng.	thực hiện đúng kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng. – HS thực hiện thuần thục, ổn định kĩ thuật di chuyển phòng thủ đã học trong tập luyện và thi đấu bóng rổ.	phương pháp lời nói: Hướng dẫn cho cả lớp cùng thực hiện theo hình thức tập luyện đồng loạt, luyện tập nhóm. – GV sử dụng phương pháp lời nói, phương pháp trực quan: Sửa sai cho HS, hướng dẫn HS nhận xét giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện. – GV sử dụng phương pháp tập luyện theo nhóm, phương pháp trực quan, phương pháp dùng lời: GV mời lần lượt từng nhóm (hoặc đại diện 1 – 2 nhóm) thực hiện, các nhóm còn lại quan sát, nhận xét. – GV sử dụng phương pháp trò chơi: Phổ biến cách chơi, luật chơi và tổ chức cho HS tham gia trò chơi ***Bảo vệ bóng***. ***Thực hiện nhiệm vụ học tập:*** – HS tiến hành thực hiện đồng loạt cả lớp theo hướng dẫn của GV theo đội hình: GV

luyện và thi đấu bóng rổ. – Thể hiện được tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ nhau trong tập luyện và thi đấu. – Có khả năng giao tiếp, hợp tác với mọi	***Luyện tập cặp đôi:*** Căn cứ vào trình độ (năng lực vận động, chiều cao, giới tính,...) để phân các cặp đôi thực hiện bài tập: Mô phỏng động tác chặn người tranh bóng bật bảng với người đứng đối diện. ***Luyện tập cá nhân:*** Căn cứ vào năng lực vận động của HS để phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau	– HS biết lựa chọn các hình thức tập luyện phù hợp để hoàn thiện kĩ thuật.	 – HS tiến hành tập luyện nhóm theo hướng dẫn của GV theo đội hình:  – HS tiến hành tập luyện từng cặp đôi theo hướng dẫn của GV theo đội hình: – HS báo cáo kết quả tập luyện theo đội hình:

người để tổ chức hoạt động tập luyện.	để thực hiện bài tập: Mô phỏng chặn người tranh bóng bật bảng. ***Trò chơi bổ trợ kĩ thuật:*** **Bảo vệ bóng** **Mục đích:** Bổ trợ kĩ năng ngăn chặn người. Phát triển khả năng giải quyết tình huống. **Dụng cụ:** Bóng rổ, cọc hình nón thấp. **Thực hiện:** GV chia số người chơi thành các nhóm, mỗi nhóm gồm 2 người chơi. Quả bóng rổ được đặt trên đầu cọc hình nón cụt và được đặt cách 2 người chơi khoảng 3 m. Người chơi thứ nhất đóng vai người bảo vệ bóng. Người chơi thứ hai đóng vai người săn bóng. Khi có hiệu lệnh, người săn bóng sẽ cố gắng vượt qua người bảo vệ để lấy được bóng.	– HS tham gia tích cực trò chơi bổ trợ kĩ thuật.	 – HS tham gia trò chơi ***Bảo vệ bóng*** theo sơ đồ đội hình như sau:  *Sơ đồ trò chơi Bảo vệ bóng*

	Lưu ý: – Tuỳ theo thể lực, trình độ tập luyện của HS, có thể điều chỉnh tăng/giảm thời gian người chơi tấn công được quyền săn bóng. – GV theo dõi, điều chỉnh kịp thời khi người chơi không thực hiện đúng quy định, giám sát chặt để điều chỉnh khi trình độ người chơi có sự chênh lệch. – GV tổ chức giám sát và nhắc nhở HS, trong quá trình tham gia, người chơi không được vi phạm lỗi hoặc hành động có thể gây nguy hiểm cho người chơi khác. Người chơi áp dụng quy định cách chơi bóng rổ khi tham gia trò chơi. Không xô đẩy, kéo và tránh hành động có thể gây nguy hiểm. – Khi người chơi đã thuần thục với cách thực hiện, GV có thể nâng độ khó bằng cách giới hạn thời gian săn bóng trong khoảng 3 – 5 giây.		***Đánh giá kết quả thực hiện:*** – Báo cáo kết quả*:* HS thực hiện đúng kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng theo hướng dẫn của GV. – Phương án đánh giá: GV đánh giá bằng phương pháp quan sát và đặt câu hỏi liên quan.

	– Kết thúc trò chơi, khi công bố kết quả, GV cần có nhận xét về những ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia.		

Hoạt động 4: Vận dụng – Thả lỏng			
Thả lỏng cơ thể sau hoạt động và giao bài tập về nhà.	– Thả lỏng, hồi phục. – Nhận xét, đánh giá chung của buổi học. – Hướng dẫn HS tập luyện hằng ngày ở nhà và xem bài trong SGK. – Xuống lớp.	HS thả lỏng tích cực và hồi phục tốt sau luyện tập.	***Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*** – GV sử dụng phương pháp lời nói, phương pháp trực quan và phương pháp tập luyện: Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng và nhận xét giờ học. – GV sử dụng phương pháp lời nói: Hướng dẫn HS tự tập luyện và tham khảo SGK. ***Thực hiện nhiệm vụ học tập:*** – HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh theo hình thức tập luyện đồng loạt theo đội hình: GV  – HS chú ý lắng nghe nhận xét, tự đánh giá mức độ hoàn thiện nhiệm vụ của bản

			thân theo đội hình: GV ***Đánh giá kết quả thực hiện:*** – Báo cáo kết quả: HS trả lời được các câu hỏi củng cố kiến thức liên quan đến nội dung bài học: **1.** Người phòng thủ sẽ thực hiện kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng trong trường hợp nào? **2.** Khi thực hiện kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng, vì sao người phòng thủ cần phải áp sát người tấn công? **3.** Khuyến khích HS trao đổi và cùng các bạn trong nhóm hỗ trợ nhau tập luyện ngoại khoá để thực hiện thuần thục kĩ thuật chặn người tranh bóng bật bảng. – Phương án đánh giá: GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi nhóm, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.

uigeli.xyz

BÀI 3. KĨ THUẬT CHUYỀN BÓNG MỘT TAY

Thời gian thực hiện: 6 tiết (45 phút/ tiết)

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Năng lực

• Năng lực thể chất:

– *Năng lực chăm sóc sức khoẻ:* Biết được vai trò, tác dụng cơ bản của môn Bóng rổ đối với sự phát triển thể chất bản thân; Tích cực tham gia các hoạt động tập thể rèn luyện sức khoẻ và chăm sóc sức khoẻ cộng đồng.

– *Năng lực vận động cơ bản*: Thực hiện đúng kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao; Thực hiện thuần thục và ổn định các kĩ thuật chuyền bóng đã học trong tập luyện và thi đấu môn Bóng rổ.

– *Năng lực hoạt động TDTT*: Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống một cách linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu bóng rổ.

• Năng lực chung:

– *Năng lực tự chủ và tự học*: Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết tích cực giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện và thi đấu; Có khả năng quan sát, tự điều chỉnh, sửa sai động tác trong tập luyện và thi đấu.

– *Năng lực giao tiếp, hợp tác*: Thể hiện được tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ nhau trong tập luyện và thi đấu bóng rổ; Có khả năng giao tiếp, hợp tác với mọi người để tổ chức hoạt động tập luyện bóng rổ.

– *Năng lực giải quyết vấn đề – sáng tạo:* Biết lập kế hoạch tập luyện để phát triển thể lực và thành tích trong thi đấu.

2. Phẩm chất

– Chăm chỉ, ham học hỏi, trung thực, có trách nhiệm trong tập luyện và thi đấu bóng rổ.

– Thể hiện sự yêu thích, đam mê môn Bóng rổ trong sinh hoạt, học tập và cuộc sống hằng ngày.

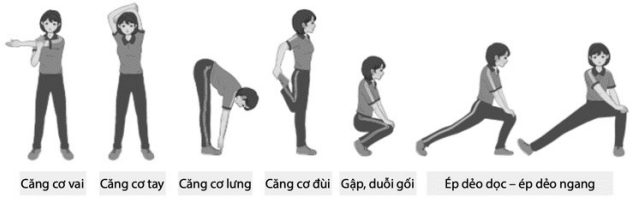
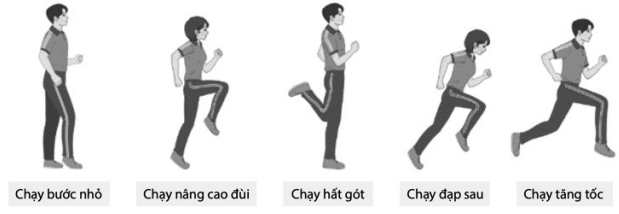
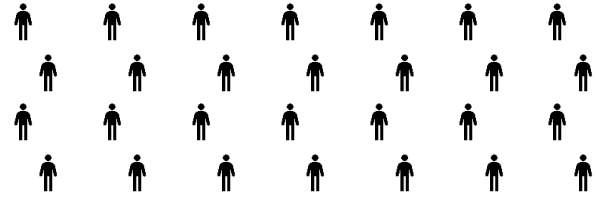
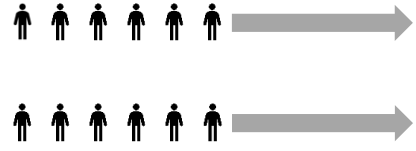
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

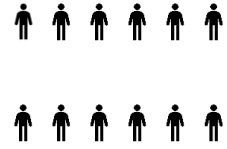
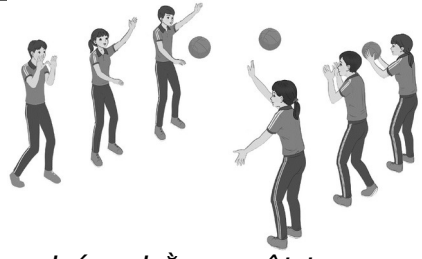
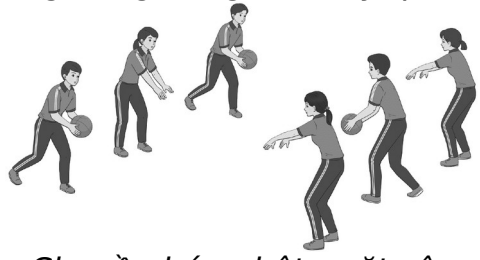
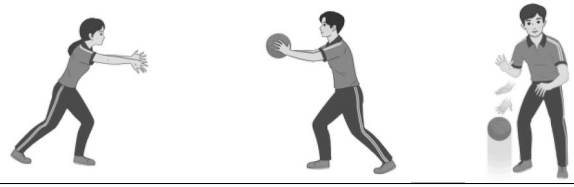
– Địa điểm: Sân bóng rổ sạch sẽ, an toàn, không ẩm ướt hay trơn trượt, không có vật cản, mặt sân phẳng không mấp mô.

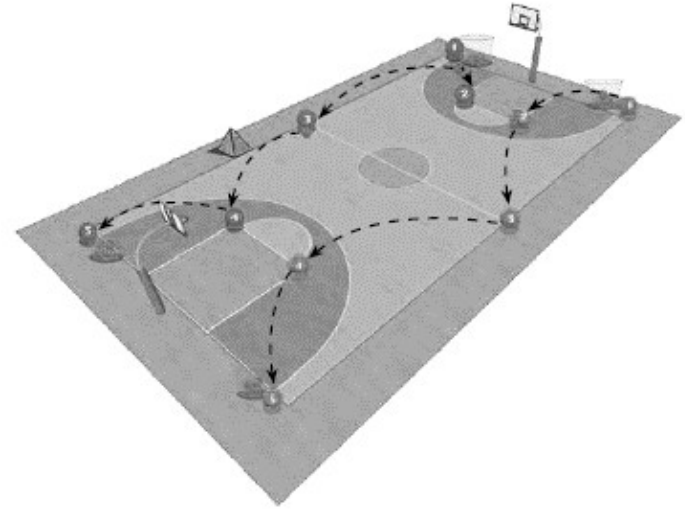
– Dụng cụ: Bóng rổ, giỏ hoặc xe đựng bóng, đồng hồ bấm giờ, KHBD, trang phục thể thao phù hợp.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

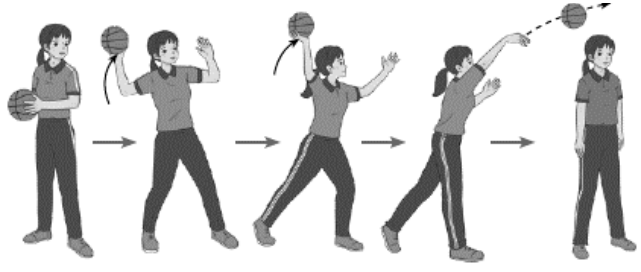
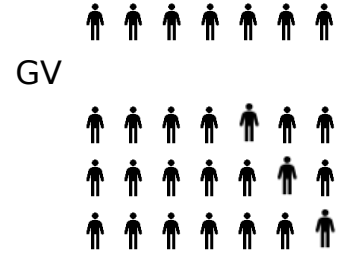
Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức hoạt động
Hoạt động 1: Mở đầu			
– Tiếp nhận nhiệm vụ học tập.	***Nhận lớp:*** + Thăm hỏi sức khoẻ của HS, phổ biến yêu cầu của buổi học.	– HS tiếp nhận được nhiệm vụ học tập.	***Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*** – GV sử dụng phương pháp lời nói: Nhận lớp, thăm hỏi sức khoẻ HS, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. – GV sử dụng phương pháp trực quan: Làm mẫu các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ. – GV sử dụng phương pháp trực quan: Tập luyện kĩ thuật, làm mẫu hướng dẫn HS khởi động cơ thể trên nền nhạc. – GV sử dụng phương pháp trò chơi: Tổ chức cho HS tham gia trò chơi hỗ trợ khởi động ***Chuyền bóng nhanh***. ***Thực hiện nhiệm vụ học tập:*** – HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm

			vụ theo đội hình: GV
– Làm nóng cơ thể, tạo tâm thế sẵn sàng cho người học.	***Khởi động:*** ***Khởi động chung:*** Chạy vòng quanh sân bóng rổ, sau đó thực hiện các động tác căng cơ: Căng cơ tay, vai, lưng, đùi, gập, duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang.  – Các động tác di chuyển: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, chạy đạp sau, chạy tăng tốc.  	– HS hoàn thành các hoạt động khởi động chung và các bài khởi động chuyên môn.	– HS khởi động theo đội hình 4 hàng ngang dãn cách so le theo đội hình: GV  – HS thực hiện các bài tập động tác di chuyển theo đội hình: GV 

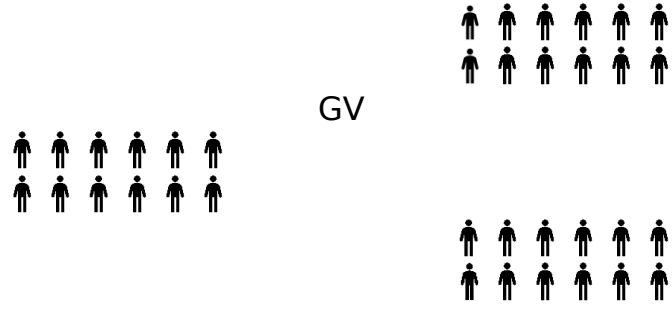
	Khởi động chuyên môn: Thực hiện các bài tập di chuyển không bóng (di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo, trượt lùi, xoay chân trụ nhảy ném rổ không bóng) và các bài tập làm quen với bóng (vỗ bóng, tung bóng bằng hai tay lên cao và bắt lại bóng, chuyền bóng bằng một tay qua lại, động tác tại chỗ ném rổ, nhảy ném rổ,...).		– HS thực hiện các bài tập khởi động chuyên môn theo đội hình: GV 
	 *Tung bóng bằng một tay qua lại*  *Chuyền bóng bật mặt sân* 		

	Chuyền, bắt bóng bằng hai tay trước ngực *Dẫn bóng tại chỗ* ***Trò chơi hỗ trợ khởi động:*** **Chuyền bóng nhanh** **Mục đích:** Hỗ trợ khởi động, phát triển sức nhanh, sự khéo léo. **Dụng cụ:** 4 giỏ hoặc xe đựng bóng đặt ở 4 góc sân, giỏ bóng ở vị trí người chơi số 1 có 8 – 10 quả bóng. **Thực hiện:** GV chia lớp thành các đội 5 người, đứng theo sơ đồ. Mỗi lần thi đấu 2 đội. Khi có hiệu lệnh, người ở vị trí số 1 của mỗi đội lấy bóng trong rổ rồi chuyền bóng hai tay trên đầu cho người số 2, các số tiếp tục chuyền cho nhau theo thứ tự, khi người số 5 nhận được bóng sẽ đặt bóng vào rổ của mình. Đội thắng cuộc là đội đặt được quả bóng cuối cùng của đội mình vào rổ trước. *Lưu ý:* – GV lưu ý HS trong quá trình chuyền và bắt bóng, người chơi hạn chế di chuyển khỏi vị trí quy định. Đối với người chơi không thể bắt bóng trực tiếp, có thể cho phép người chơi chờ bóng rơi chạm	– HS tham gia tích cực trò chơi hỗ trợ khởi động.	– HS tham gia trò chơi hỗ trợ khởi động ***Chuyền bóng nhanh*** theo sơ đồ đội hình như sau:  *Sơ đồ trò chơi Chuyền bóng nhanh* ***Đánh giá kết quả thực hiện:*** – Báo cáo kết quả: HS tự giác, tích cực hoàn thành các hoạt động khởi động.

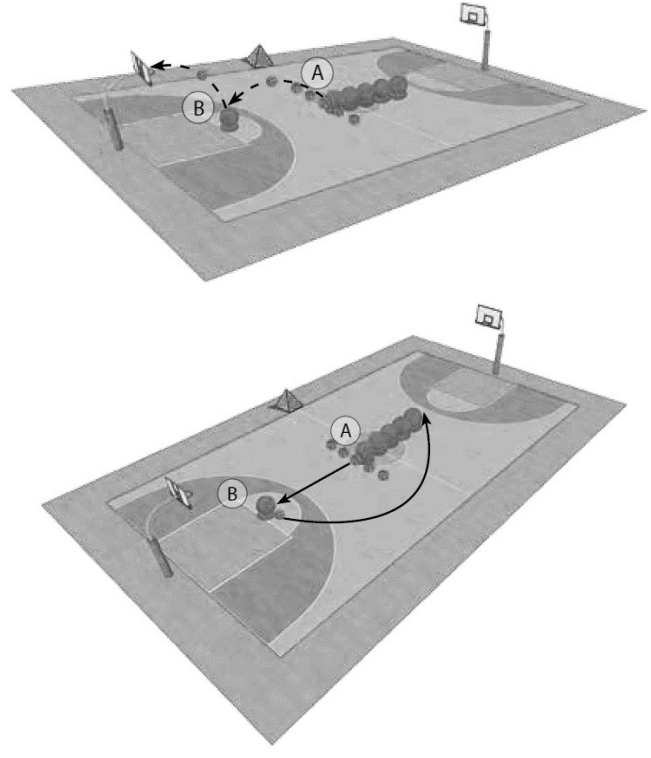
	mặt sân rồi mới bắt bóng. – GV yêu cầu người chơi trước khi chuyền bóng phải gọi to tên người nhận bóng. – Tuỳ vào thể lực của người chơi, có thể điều chỉnh tăng/giảm số người tham gia hoặc số lần thực hiện cho phù hợp. – Kết thúc trò chơi, khi công bố kết quả, GV cần có nhận xét về những ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia.		– Phương án đánh giá: GV sử dụng phương pháp quan sát.
Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới			
HS ghi nhớ tên động tác và biết được các giai đoạn thực hiện động tác chuyền bóng một tay trên	**Kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao** GV giới thiệu cho HS biết kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao là kĩ thuật được sử dụng khi cần chuyền các đường bóng cho đồng đội ở khoảng cách xa, đặc biệt là trong các pha tấn công nhanh. **TTCB**: Đứng chân trước chân sau, hai chân rộng bằng vai, chân phải đặt phía sau, bàn chân sau tạo thành góc 90° so với bàn chân trái, bàn chân trái hướng về phía chuyền bóng. Hai tay cầm	HS nhận biết được cách thực hiện động tác chuyền bóng một tay trên cao.	***Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*** – GV sử dụng phương pháp lời nói, phương pháp trực quan: Phổ biến nhiệm vụ, giới thiệu, phân tích, thị phạm kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao. – GV sử dụng phương pháp luyện tập nhóm, phương pháp lời nói, phương pháp trực quan: GV mời 1 nhóm gồm 10 HS đại diện cho lớp lần lượt thực hiện, sau đó mời các HS còn lại nhận xét. – GV sử dụng phương pháp lời nói, phương pháp trực quan: Nhận xét, lưu ý

cao.	bóng tự nhiên trước bụng (a). **Thực hiện động tác:** Hai tay đưa bóng từ trước ra sau, đồng thời chuyển trọng tâm về chân sau, tay hỗ trợ rời bóng, tay chuyền tiếp tục vung từ dưới lên trên, từ sau ra trước qua đầu theo hình vòng cung, chân sau đạp mạnh chuyển trọng tâm dần về chân trước để tạo đà (b). Khi cánh tay gần đến đỉnh đầu thì dùng lực cánh tay, bàn tay miết vào bóng đẩy bóng đi, bóng rời tay khi cánh tay hơi chếch về phía trước mặt (c). Chân sau theo đà bước lên trước (d). **Kết thúc:** Sau khi kết thúc động tác chuyền, thân người đứng thẳng tự nhiên để chuẩn bị cho động tác tiếp theo (e).  *(a) (b) (c) (d) (e)* *Kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao*		lỗi sai và cách sửa, hướng dẫn cả lớp thực hiện động tác kết hợp sửa sai. ***Thực hiện nhiệm vụ học tập:*** – HS chú ý lắng nghe, quan sát và ghi nhớ động tác theo đội hình: GV – Đại diện lớp lên thực hiện động tác theo hướng dẫn của GV, các HS còn lại chú ý quan sát, nhận xét theo đội hình:  GV ***Đánh giá kết quả thực hiện:*** – Báo cáo kết quả: HS nhớ tên và thực hiện được động tác theo hướng dẫn và trả lời các câu hỏi của GV.

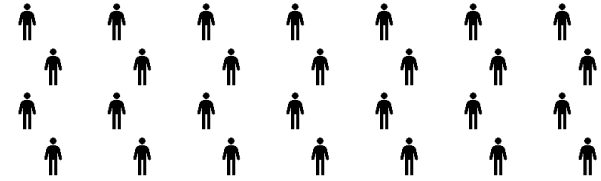
	Những sai lầm thường mắc: – Vi phạm Luật chân trụ. – Không đúng TTCB nên đường chuyền bóng không đủ lực, bóng không đi xa. – Khuỷu tay cầm bóng không thẳng sẽ thực hiện thành tư thế đẩy bóng. *Cách sửa:* – Cần luyện tập thuần thục kĩ thuật xoay chân trụ. – Khi thực hiện động tác, TTCB hơi khuỵu gối và dồn trọng tâm vào chân trước. – Giữ khuỷu tay cầm bóng thẳng và vung theo hình vòng cung qua đầu.		– Phương án đánh giá: GV đánh giá bằng phương pháp quan sát, đặt câu hỏi.
Hoạt động 3: Luyện tập			
– Thực hiện đúng kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao. – Có khả	***Tổ chức tập luyện theo các hình thức:*** ***Luyện tập theo nhóm:*** Căn cứ vào năng lực của HS để phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập, hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ bài tập,...) để tiến hành các bài tập: Chuyền, bắt bóng và ném rổ cự li 8 –	– HS thực hiện đúng kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao. – HS thực hiện thuần	***Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*** – GV sử dụng phương pháp tập luyện, phương pháp lời nói: Hướng dẫn cho cả lớp cùng thực hiện theo hình thức tập luyện đồng loạt, luyện tập nhóm. – GV sử dụng phương pháp lời nói, phương pháp trực quan: Sửa sai cho HS, hướng dẫn HS nhận xét giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện. – GV sử dụng phương pháp tập luyện

năng phán đoán, xử lí các tình huống một cách linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu bóng rổ. – Thể hiện được tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ nhau trong tập luyện và thi đấu.	12 m; Chuyền bóng một tay trên cao theo nhóm cự li 8 – 12 m. ***Luyện tập cặp đôi:*** Căn cứ vào trình	thục, ổn định các kĩ thuật chuyền bóng đã học trong tập luyện và thi đấu bóng rổ. – HS biết lựa chọn các hình thức tập luyện phù hợp để hoàn thiện kĩ thuật.	theo nhóm, phương pháp trực quan, phương pháp dùng lời: GV mời lần lượt từng nhóm (hoặc đại diện 1 – 2 nhóm) thực hiện, các nhóm còn lại quan sát, nhận xét. – GV sử dụng phương pháp trò chơi: Phổ biến cách chơi, luật chơi và tổ chức cho HS tham gia trò chơi ***Chuyền bóng ném chuẩn***. ***Thực hiện nhiệm vụ học tập:*** – HS tiến hành thực hiện đồng loạt cả lớp theo hướng dẫn của GV theo đội hình: GV – HS tiến hành tập luyện nhóm theo hướng dẫn của GV theo đội hình:  GV

– Có khả năng giao tiếp, hợp tác với mọi người để tổ chức hoạt động tập luyện.	độ (năng lực vận động, chiều cao, giới tính,...) để phân các cặp đôi thực hiện các bài tập: Thực hiện kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao; Thực hiện luân phiên các kĩ thuật chuyền bóng; Chuyền bóng một tay trên cao cự li 8 – 12 m; Chuyền, bắt bóng và ném rổ cự li 8 – 12 m. ***Luyện tập cá nhân:*** Căn cứ vào năng lực vận động của HS để phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để thực hiện bài tập: Mô phỏng kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao. ***Trò chơi bổ trợ kĩ thuật:*** **Chuyền bóng ném chuẩn** **Mục đích:** Bổ trợ kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao, phát triển khả năng phối hợp vận động. **Dụng cụ:** Bóng rổ, đồng hồ bấm giờ. **Thực hiện:** GV chia người chơi thành các đội từ 5 – 8 người, mỗi lần thi đấu	– HS tham gia tích cực trò chơi bổ trợ kĩ thuật.	– HS tiến hành tập luyện từng cặp đôi theo hướng dẫn của GV theo đội hình: – HS báo cáo kết quả tập luyện theo đội hình: – HS tham gia trò chơi ***Chuyền bóng ném chuẩn*** theo sơ đồ đội hình như sau:

	một đội, một người sẽ đứng ở vạch ném phạt B, các thành viên còn lại của đội đứng ở vạch giữa sân A. Khi có hiệu lệnh, người đầu tiên của đội nhặt 1 bóng và chuyền bằng một tay trên cao cho bạn mình ở vạch ném phạt sân trước, sau khi chuyền xong thì chạy sang vạch ném phát B để chờ đến phiên mình nhận bóng ném rổ. Khi nhận được bóng thì người ở vạch B sẽ ném rổ, nếu bóng vào rổ thì nhặt bóng và đặt ở vị trí B, nếu bóng không vào rổ thì nhặt bóng và dẫn bóng di chuyển về đặt bóng trở lại ở A sau đó về đứng cuối hàng. Kết thúc thời gian quy định, đội có số bóng đặt ở B nhiều hơn là đội thắng cuộc hoặc nếu quả bóng cuối cùng được đặt ở B trước khi hết thời gian quy định, đội có thời gian thực hiện trò chơi ít hơn là đội thắng cuộc. *Lưu ý:* – Tuỳ theo thể lực của HS, có thể điều chỉnh khoảng cách hoặc số lần ném bóng vào rổ cho phù hợp, số lượng		 *Sơ đồ trò chơi Chuyền bóng ném chuẩn* ***Đánh giá kết quả thực hiện:*** – Báo cáo kết quả: HS thực hiện đúng kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao theo

	người chơi ở mỗi đội phải bằng nhau. GV tổ chức các nhóm chơi có trình độ tập luyện ngang nhau, có thể tổ chức cho nam và nữ chơi theo nhóm riêng. – GV theo dõi, điều chỉnh kịp thời khi người chơi không thực hiện đúng quy định, giám sát chặt để điều chỉnh khi trình độ người chơi có sự chênh lệch. – Kết thúc trò chơi, khi công bố kết quả, GV cần có nhận xét về những ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia.		hướng dẫn của GV. – Phương án đánh giá: GV đánh giá bằng phương pháp quan sát và đặt câu hỏi liên quan.
Hoạt động 4: Vận dụng – Thả lỏng			
Thả lỏng cơ thể sau hoạt động và giao bài tập về nhà.	– Thả lỏng, hồi phục. – Nhận xét, đánh giá chung của buổi học. – Hướng dẫn HS tập luyện hằng ngày ở nhà và xem bài trong SGK. – Xuống lớp.	HS thả lỏng tích cực và hồi phục tốt sau luyện tập.	***Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*** – GV sử dụng phương pháp lời nói, phương pháp trực quan và phương pháp tập luyện: Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng và nhận xét giờ học. – GV sử dụng phương pháp lời nói: Hướng dẫn HS tự tập luyện và tham khảo SGK. ***Thực hiện nhiệm vụ học tập:*** – HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh theo hình thức tập luyện đồng loạt

			theo đội hình: GV  – HS chú ý lắng nghe nhận xét, tự đánh giá mức độ hoàn thiện nhiệm vụ của bản thân theo đội hình: GV ***Đánh giá kết quả thực hiện:*** – Báo cáo kết quả: HS trả lời được các câu hỏi củng cố kiến thức liên quan đến nội dung bài học: **1.** Hãy nêu ưu và nhược điểm của kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao. **2.** Khi thực hiện kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao cần lưu ý những điểm gì? **3.** Khuyến khích HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao vào luyện tập và thi đấu để phát triển thể lực.

			– Phương án đánh giá: GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi nhóm, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.

CHỦ ĐỀ 3 KĨ THUẬT NÉM

BÀI 1. KĨ THUẬT XOAY NGƯỜI 180° NÉM

Thời gian thực hiện: 8 tiết (45 phút/ tiết)

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Năng lực

• Năng lực thể chất:

– *Năng lực chăm sóc sức khoẻ:* Biết được vai trò, tác dụng cơ bản của môn Bóng rổ đối với sự phát triển thể chất bản thân; Tích cực tham gia các hoạt động tập thể rèn luyện sức khoẻ và chăm sóc sức khoẻ cộng đồng.

– *Năng lực vận động cơ bản*: Thực hiện đúng kĩ thuật xoay người 180° ném rổ; Thực hiện thuần thục và ổn định kĩ thuật ném rổ, dẫn bóng di chuyển, chuyền bóng đã học trong tập luyện và thi đấu môn Bóng rổ.

– *Năng lực hoạt động TDTT*: Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống một cách linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu bóng rổ.

• Năng lực chung:

– *Năng lực tự chủ và tự học*: Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết tích cực giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện và thi đấu; Có khả năng quan sát, tự điều chỉnh, sửa sai động tác trong tập luyện và thi đấu.

– *Năng lực giao tiếp, hợp tác*: Thể hiện được tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ nhau trong tập luyện và thi đấu bóng rổ; Có khả năng giao tiếp, hợp tác với mọi người để tổ chức hoạt động tập luyện bóng rổ.

– *Năng lực giải quyết vấn đề – sáng tạo:* Biết lập kế hoạch tập luyện để phát triển thể lực và thành tích trong thi đấu.

2. Phẩm chất

– Chăm chỉ, ham học hỏi, trung thực, có trách nhiệm trong tập luyện và thi đấu bóng rổ.

– Thể hiện sự yêu thích, đam mê môn Bóng rổ trong sinh hoạt, học tập và cuộc sống hằng ngày.

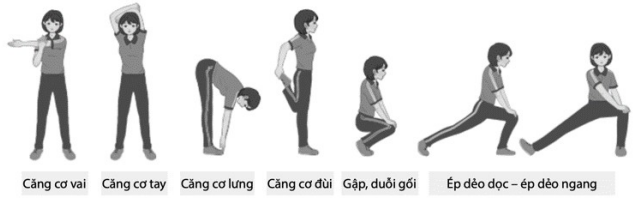
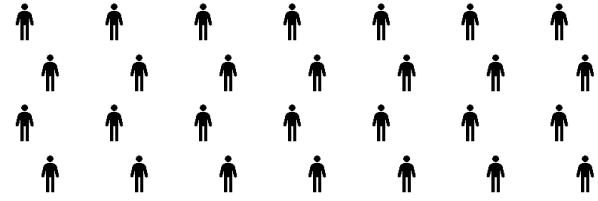
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

– Địa điểm: Sân bóng rổ sạch sẽ, an toàn, không ẩm ướt hay trơn trượt, không có vật cản, mặt sân phẳng không mấp mô.

– Dụng cụ: Bóng rổ, cọc hình nón, đồng hồ bấm giờ, giỏ đựng bóng, KHBD, trang phục thể thao phù hợp.

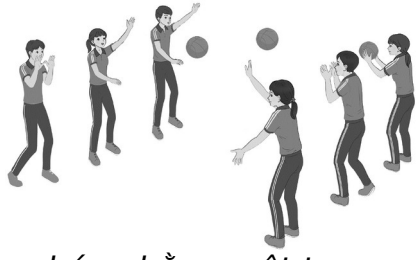
III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức hoạt động
Hoạt động 1: Mở đầu			
– Tiếp nhận nhiệm vụ học tập.	***Nhận lớp:*** + Thăm hỏi sức khoẻ của HS, phổ biến yêu cầu của buổi học.	– HS tiếp nhận được nhiệm vụ học tập.	***Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*** – GV sử dụng phương pháp lời nói: Nhận lớp, thăm hỏi sức khoẻ HS, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. – GV sử dụng phương pháp trực quan: Làm mẫu các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ. – GV sử dụng phương pháp trực quan: Tập luyện kĩ thuật, làm mẫu hướng dẫn HS khởi động cơ thể trên nền nhạc. – GV sử dụng phương pháp trò chơi: Tổ

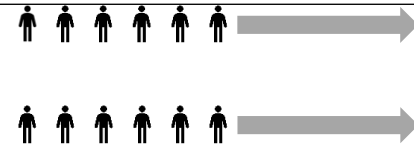
– Làm nóng cơ thể, tạo tâm thế sẵn sàng cho người học.	***Khởi động:*** ***Khởi động chung:*** Chạy vòng quanh sân bóng rổ, sau đó thực hiện các động tác căng cơ: Căng cơ tay, vai, lưng, đùi, gập, duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang.  – Các động tác di chuyển: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, chạy đạp sau, chạy tăng tốc.	– HS hoàn thành các hoạt động khởi động chung và các bài khởi động chuyên môn.	chức cho HS tham gia trò chơi hỗ trợ khởi động ***Bật nhảy nhanh, ném rổ chuẩn***. ***Thực hiện nhiệm vụ học tập:*** – HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ theo đội hình: GV – HS khởi động theo đội hình 4 hàng ngang dãn cách so le theo đội hình: GV  – HS thực hiện các bài tập động tác di chuyển theo đội hình: GV

Khởi động chuyên môn:

Thực hiện các bài tập di chuyển không bóng (di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo, trượt lùi, xoay chân trụ nhảy ném rổ không bóng) và các bài tập làm quen với bóng (vỗ bóng, tung bóng bằng hai tay trên cao và bắt bóng, chuyền bóng bằng một tay qua lại, động tác tại chỗ ném rổ, nhảy ném rổ,...).

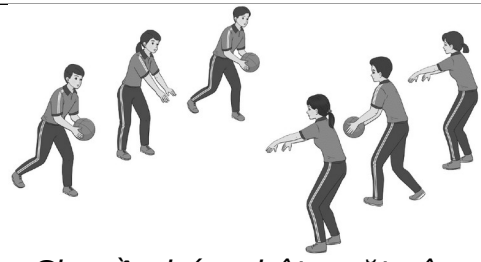


Tung bóng bằng một tay qua lại



– HS thực hiện các bài tập khởi động chuyên môn theo đội hình:

GV



Chuyền bóng bật mặt sân

Chuyền, bắt bóng bằng hai tay trước ngực

Dẫn bóng tại chỗ

Trò chơi hỗ trợ khởi động:

Bật nhảy nhanh, ném rổ chuẩn

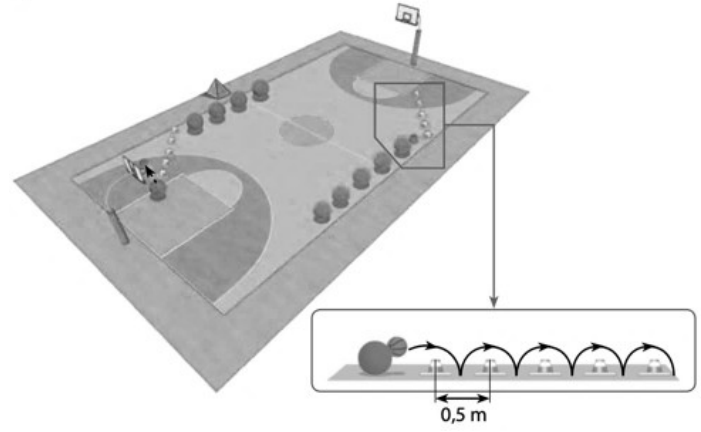
Mục đích: Hỗ trợ khởi động, phát triển sức nhanh, sự khéo léo.

Dụng cụ: Bóng rổ, cọc hình nón thấp.

Thực hiện: GV bố trí 5 cọc hình nón thấp đặt trên đường thẳng chéo góc 45° bên phải so với bảng rổ, tính từ cạnh của khu vực giới hạn, mỗi cọc cách nhau 0,5 m. Mỗi đội ném 1 bảng rổ. GV chia số người thành các đội đều nhau; mỗi đội từ 5 – 8 người, mỗi lần

– HS tích cực tham gia trò chơi hỗ trợ khởi động.

– HS tham gia trò chơi hỗ trợ khởi động ***Bật nhảy nhanh, ném rổ chuẩn*** theo sơ đồ đội hình như sau:



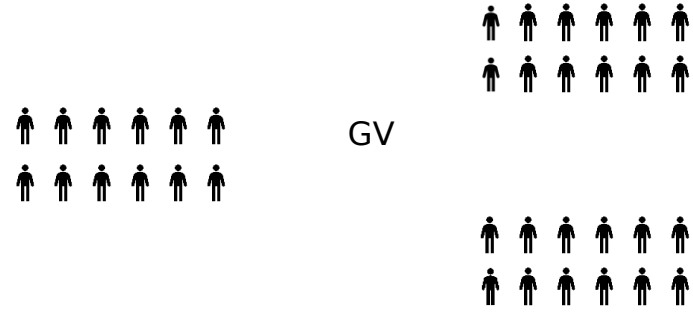
Sơ đồ trò chơi Bật nhảy nhanh, ném rổ chuẩn

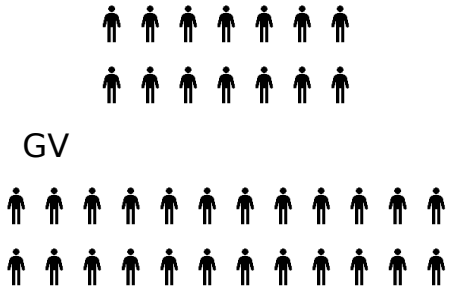
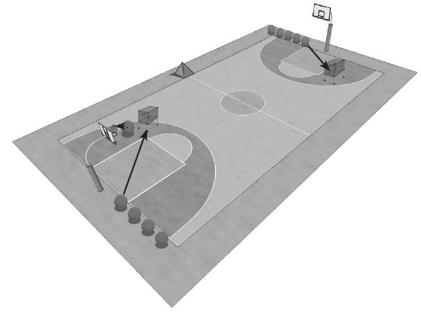
	thi đấu gồm hai đội. Khi thi đấu, các đội xếp thành hàng dọc trước hàng cọc của đội mình. Khi có hiệu lệnh "Bắt đầu", người đầu tiên của mỗi đội cầm bóng và bật nhảy qua cọc đến hết cọc cuối thì dừng lại thực hiện kĩ thuật ném rổ. Sau khi ném xong thì nhặt bóng chuyền về cho người tiếp theo để thực hiện trò chơi và chạy về đứng cuối hàng của đội mình. Hết thời gian quy định, đội ném được bóng vào rổ nhiều hơn là đội thắng cuộc. *Lưu ý:* – Tuỳ theo trình độ và thể lực của người chơi, có thể điều chỉnh khoảng cách giữa các cọc, khoảng cách cọc cuối với rổ, tăng/giảm số người chơi hoặc thời gian chơi cho phù hợp. – Kết thúc trò chơi, khi công bố kết quả, GV cần có nhận xét về những ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia.		***Đánh giá kết quả thực hiện:*** – Báo cáo kết quả: HS tự giác, tích cực hoàn thành các hoạt động khởi động. – Phương án đánh giá*:* GV sử dụng phương pháp quan sát.
Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới			
HS ghi	**Kĩ thuật xoay người 180° ném rổ** GV giới thiệu kĩ thuật xoay người 180°	HS nhận	***Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*** – GV sử dụng phương pháp lời nói, phương

nhớ tên động tác và biết được các giai đoạn thực hiện động tác xoay người 180° ném rổ.	ném rổ là kĩ thuật thường sử dụng khi đấu thủ tấn công đang xoay lưng về hướng rổ nhận được bóng từ đồng đội chuyền đến (hoặc đang dẫn bóng) và có đấu thủ phòng thủ sau lưng. Sau khi bắt bóng ổn định thì thực hiện xoay người 180° để thoát khỏi đấu thủ phòng thủ và ném rổ. **TTCB**: Đứng xoay lưng về hướng rổ, hai tay cầm bóng tự nhiên trước bụng ở TTCB như khi thực hiện kĩ thuật tại chỗ ném rổ. **Thực hiện động tác:** Từ TTCB, quay đầu quan sát để xác định hướng ném, sau đó dùng chân trái làm trụ và xoay người 180° về bên trái (a). Khi thân người đối diện rổ thì hạ thấp trọng tâm và thực hiện động tác ném rổ (b).	biết được cách thực hiện động tác xoay người 180° ném rổ.	pháp trực quan: Phổ biến nhiệm vụ, giới thiệu, phân tích, thị phạm kĩ thuật xoay người 180° ném rổ. – GV sử dụng phương pháp luyện tập nhóm, phương pháp lời nói, phương pháp trực quan: GV mời 1 nhóm gồm 10 HS đại diện cho lớp lần lượt thực hiện, sau đó mời các HS còn lại nhận xét. – GV sử dụng phương pháp lời nói, phương pháp trực quan: Nhận xét, lưu ý lỗi sai và cách sửa, hướng dẫn cả lớp thực hiện động tác kết hợp sửa sai. ***Thực hiện nhiệm vụ học tập:*** – HS chú ý lắng nghe, quan sát và ghi nhớ động tác theo đội hình: GV – Đại diện lớp lên thực hiện động tác theo hướng dẫn của GV, các HS còn lại chú ý quan sát, nhận xét theo đội hình:

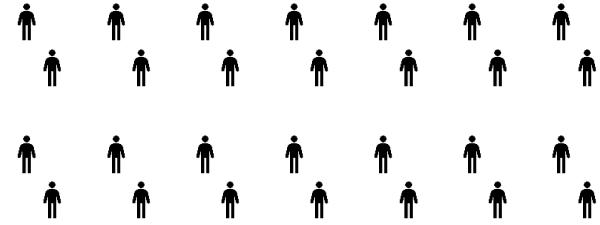
	 (a) *(b)* *Kĩ thuật xoay người 180° ném rổ* **Kết thúc:** Sau khi ném rổ, đứng thẳng tự nhiên để chuẩn bị cho động tác tiếp theo. *Lưu ý:* Sử dụng nửa trước bàn chân để làm trụ xoay, chú ý không vi phạm Luật chân trụ. *Những sai lầm thường mắc:* – Vừa xoay vừa đưa bóng từ bụng lên. – Sau khi xoay người 180°, thân người không đối diện rổ. *Cách sửa:* – Thực hiện động tác xoay người 180° xong và ổn định tư thế mới đưa bóng từ trước bụng lên cao để thực hiện kĩ		GV ***Đánh giá kết quả thực hiện:*** – Báo cáo kết quả: HS nhớ tên và thực hiện được động tác theo hướng dẫn và trả lời các câu hỏi của GV. – Phương án đánh giá: GV đánh giá bằng phương pháp quan sát, đặt câu hỏi.

	thuật ném rổ đã học. – Có thể xoay góc lớn hoặc nhỏ hơn 180° sao cho thân người đối diện rổ, thực hiện nhiều lần cho thuần thục.		
Hoạt động 3: Luyện tập			
– Thực hiện đúng kĩ thuật xoay người 180° ném rổ. – Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống một cách linh hoạt và	***Tổ chức tập luyện theo các hình thức:*** ***Luyện tập theo nhóm:*** Căn cứ vào năng lực của HS để phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập, hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ bài tập,...) để tiến hành các bài tập: Thực hiện kĩ thuật xoay người 180° tại chỗ ném rổ chính diện và 45° cự li gần; Phối hợp tung, bắt bóng, thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ; Phối hợp chuyền, bắt bóng, thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ cự li trung bình; Chuyền và bắt bóng từ giữa sân, thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ.	– HS thực hiện đúng kĩ thuật xoay người 180° ném rổ. – HS thực hiện thuần thục, ổn định kĩ thuật ném rổ, dẫn bóng di chuyển và chuyền	***Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*** – GV sử dụng phương pháp tập luyện, phương pháp lời nói: Hướng dẫn cho cả lớp cùng thực hiện theo hình thức tập luyện đồng loạt, luyện tập nhóm. – GV sử dụng phương pháp lời nói, phương pháp trực quan: Sửa sai cho HS, hướng dẫn HS nhận xét giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện. – GV sử dụng phương pháp tập luyện theo nhóm, phương pháp trực quan, phương pháp dùng lời: GV mời lần lượt từng nhóm (hoặc đại diện 1 – 2 nhóm) thực hiện, các nhóm còn lại quan sát, nhận xét. – GV sử dụng phương pháp trò chơi: Phổ biến cách chơi, luật chơi và tổ chức cho HS tham gia trò chơi ***Xoay và ném***. ***Thực hiện nhiệm vụ học tập:***

phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu bóng rổ. – Thể hiện được tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ nhau trong tập luyện và thi đấu. – Có khả năng giao tiếp, hợp tác với	***Luyện tập cặp đôi:*** Căn cứ vào trình độ (năng lực vận động, chiều cao, giới tính,...) để phân các cặp đôi thực hiện các bài tập: Thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ; Phối hợp chuyền, bắt bóng, thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ.	bóng đã học trong tập luyện và thi đấu bóng rổ. – HS biết lựa chọn các hình thức tập luyện phù hợp để hoàn thiện kĩ thuật.	– HS tiến hành thực hiện đồng loạt cả lớp theo hướng dẫn của GV theo đội hình: GV – HS tiến hành tập luyện nhóm theo hướng dẫn của GV theo đội hình:  GV – HS tiến hành tập luyện từng cặp đôi theo hướng dẫn của GV theo đội hình: GV – HS báo cáo kết quả tập luyện theo đội

mọi người để tổ chức hoạt động tập luyện.	***Luyện tập cá nhân:*** Căn cứ vào năng lực vận động của HS để phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để thực hiện các bài tập: Mô phỏng kĩ thuật xoay người 180° ném rổ; Thực hiện kĩ thuật xoay người 180° tại chỗ ném rổ chính diện và 45° cự li gần; Phối hợp tung, bắt bóng, thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ. ***Trò chơi bổ trợ kĩ thuật:*** **Xoay và ném** **Mục đích:** Bổ trợ kĩ thuật xoay người 180° ném rổ cự li gần và phát triển khả năng phối hợp vận động. **Dụng cụ:** Bóng rổ, đồng hồ bấm giờ, xe đựng bóng. **Thực hiện:** GV chia số người chơi thành các đội đều nhau, mỗi đội từ 5 – 8 người, mỗi lần thi đấu hai đội và đứng ném ở 2 rổ khác nhau. Khi có hiệu lệnh, người đầu tiên của mỗi đội chạy đến xe đựng bóng nhặt bóng và xoay người ném rổ, sau khi ném thì nhặt lại bóng	– HS tham gia tích cực trò chơi bổ trợ kĩ thuật.	hình:  – HS tham gia trò chơi ***Xoay và ném*** theo sơ đồ đội hình như sau:  *Sơ đồ trò chơi Xoay và ném* ***Đánh giá kết quả thực hiện:*** – Báo cáo kết quả*:* HS thực hiện đúng kĩ thuật xoay người 180° ném rổ theo hướng dẫn của GV.

	bỏ vào xe đựng bóng rồi chạy về chạm tay người tiếp theo để thực hiện trò chơi, sau đó chạy về đứng ở cuối hàng. Kết thúc thời gian quy định, đội có số lượt ném thành công nhiều hơn là đội thắng cuộc. *Lưu ý:* – Tuỳ theo trình độ và thể lực của người chơi, có thể điều chỉnh tăng/giảm khoảng cách xe đựng bóng với rổ, số người chơi, số lần bóng vào rổ hoặc thời gian thực hiện cho phù hợp. – Kết thúc trò chơi, khi công bố kết quả, GV cần có nhận xét về những ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia.		– Phương án đánh giá: GV đánh giá bằng phương pháp quan sát và đặt câu hỏi liên quan.
Hoạt động 4: Vận dụng – Thả lỏng			
Thả lỏng cơ thể sau hoạt động và giao bài tập về	– Thả lỏng, hồi phục. – Nhận xét, đánh giá chung của buổi học. – Hướng dẫn HS tập luyện hằng ngày ở nhà và xem bài trong SGK. – Xuống lớp.	HS thả lỏng tích cực và hồi phục tốt sau luyện tập.	***Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*** – GV sử dụng phương pháp lời nói, phương pháp trực quan và phương pháp tập luyện: Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng và nhận xét giờ học. – GV sử dụng phương pháp lời nói: Hướng dẫn HS tự tập luyện và tham khảo SGK.

nhà.			***Thực hiện nhiệm vụ học tập:*** – HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh theo hình thức tập luyện đồng loạt theo đội hình: GV  – HS chú ý lắng nghe nhận xét, tự đánh giá mức độ hoàn thiện nhiệm vụ của bản thân theo đội hình: GV ***Đánh giá kết quả thực hiện:*** – Báo cáo kết quả: HS trả lời được các câu hỏi củng cố kiến thức liên quan đến nội dung bài học: **1.** Khi thực hiện kĩ thuật xoay người 180° ném rổ, cần lưu ý những điểm gì? **2.** Kĩ thuật xoay người 180° ném rổ thường

			được vận dụng trong những tình huống nào? **3.** Khuyến khích HS vận dụng kĩ thuật chuyền bóng một tay trên cao và kĩ thuật xoay người 180° ném rổ vào luyện tập và thi đấu để phát triển thể lực. – Phương án đánh giá: GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi nhóm, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.

uigeli.xyz

BÀI 2. KĨ THUẬT NÉM BÓNG KHI ĐỨNG DƯỚI RỔ

Thời gian thực hiện: 8 tiết (45 phút/ tiết)

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Năng lực

• Năng lực thể chất:

– *Năng lực chăm sóc sức khoẻ:* Biết được vai trò, tác dụng cơ bản của môn Bóng rổ đối với sự phát triển thể chất bản thân; Tích cực tham gia các hoạt động tập thể rèn luyện sức khoẻ và chăm sóc sức khoẻ cộng đồng.

– *Năng lực vận động cơ bản*: Thực hiện đúng kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ; Thực hiện thuần thục và ổn định kĩ thuật ném rổ, dẫn bóng di chuyển và chuyền bắt bóng đã học trong tập luyện và thi đấu môn Bóng rổ.

– *Năng lực hoạt động TDTT*: Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống một cách linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu bóng rổ.

• Năng lực chung:

– *Năng lực tự chủ và tự học*: Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết tích cực giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện và thi đấu; Có khả năng quan sát, tự điều chỉnh, sửa sai động tác trong tập luyện và thi đấu.

– *Năng lực giao tiếp, hợp tác*: Thể hiện được tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ nhau trong tập luyện và thi đấu bóng rổ; Có khả năng giao tiếp, hợp tác với mọi người để tổ chức hoạt động tập luyện bóng rổ.

– *Năng lực giải quyết vấn đề – sáng tạo:* Biết lập kế hoạch tập luyện để phát triển thể lực và thành tích trong thi đấu.

2. Phẩm chất

– Chăm chỉ, ham học hỏi, trung thực, có trách nhiệm trong tập luyện và thi đấu bóng rổ.

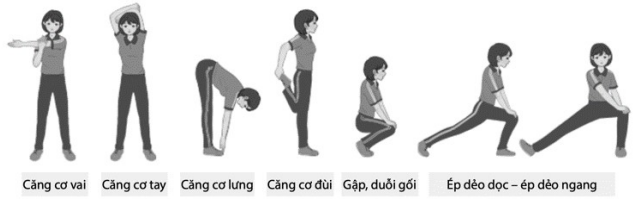
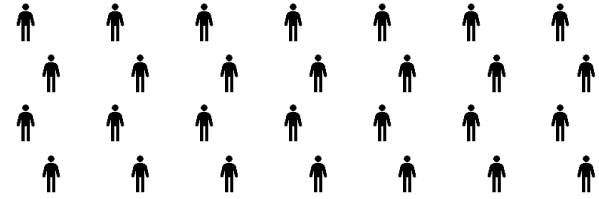
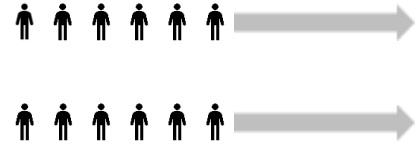
– Thể hiện sự yêu thích, đam mê môn Bóng rổ trong sinh hoạt, học tập và cuộc sống hằng ngày.

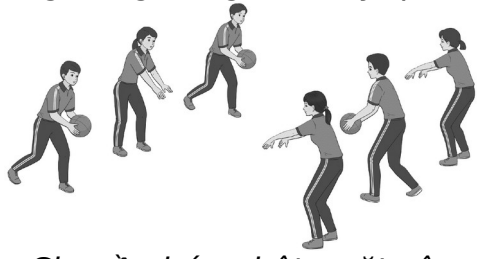
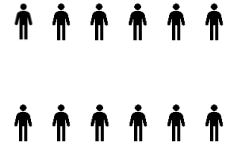
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

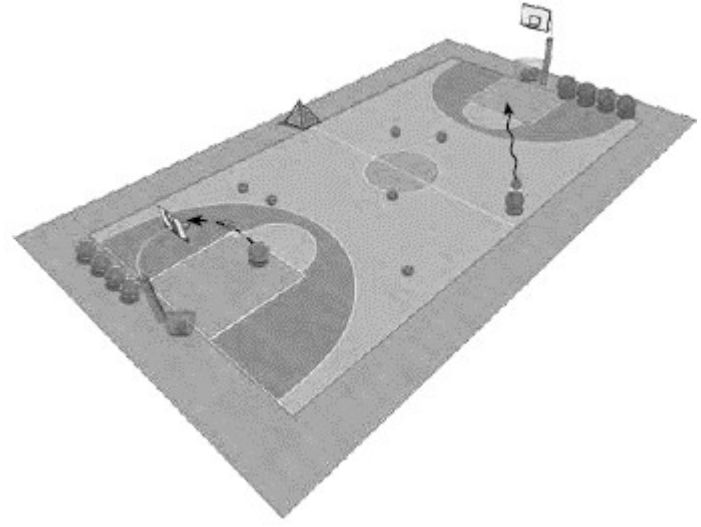
– Địa điểm: Sân bóng rổ sạch sẽ, an toàn, không ẩm ướt hay trơn trượt, không có vật cản, mặt sân phẳng không mấp mô.

– Dụng cụ: Bóng rổ, cọc hình nón, đồng hồ bấm giờ, giỏ đựng bóng, KHBD, trang phục thể thao phù hợp.**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

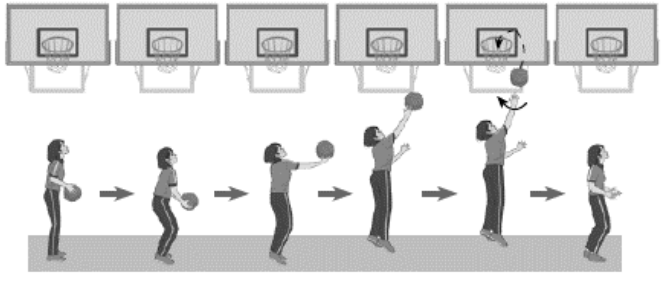
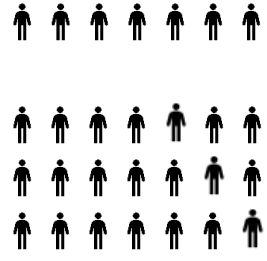
Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức hoạt động
Hoạt động 1: Mở đầu			
– Tiếp nhận nhiệm vụ học tập.	***Nhận lớp:*** + Thăm hỏi sức khoẻ của HS, phổ biến yêu cầu của buổi học.	– HS tiếp nhận được nhiệm vụ học tập.	***Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*** – GV sử dụng phương pháp lời nói: Nhận lớp, thăm hỏi sức khoẻ HS, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. – GV sử dụng phương pháp trực quan: Làm mẫu các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ. – GV sử dụng phương pháp trực quan: Tập luyện kĩ thuật, làm mẫu hướng dẫn HS khởi động cơ thể trên nền nhạc. – GV sử dụng phương pháp trò chơi: Tổ chức cho HS tham gia trò chơi hỗ trợ khởi động ***Dẫn bóng di chuyển ném rổ***. ***Thực hiện nhiệm vụ học tập:*** – HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ theo đội hình:

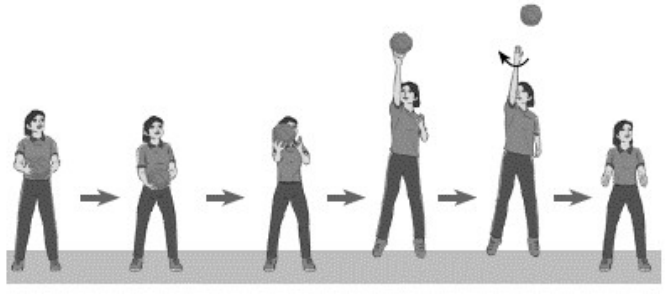
– Làm nóng cơ thể, tạo tâm thế sẵn sàng cho người học.	***Khởi động:*** ***Khởi động chung:*** Chạy vòng quanh sân bóng rổ, sau đó thực hiện các động tác căng cơ: Căng cơ tay, vai, lưng, đùi, gập, duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang.  Căng cơ vai Căng cơ tay Căng cơ lưng Căng cơ đùi Gập, duỗi gối Ép dẻo dọc – ép dẻo ngang – Các động tác di chuyển: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, chạy đạp sau, chạy tăng tốc. Chạy bước nhỏ Chạy nâng cao đùi Chạy hất gót Chạy đạp sau Chạy tăng tốc ***Khởi động chuyên môn:*** Thực hiện các bài tập di chuyển không bóng (di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo, trượt lùi, xoay chân trụ nhảy ném rổ không bóng) và các bài tập làm quen với	– HS hoàn thành các hoạt động khởi động chung và các bài khởi động chuyên môn.	GV – HS khởi động theo đội hình 4 hàng ngang dãn cách so le theo đội hình: GV  – HS thực hiện các bài tập động tác di chuyển theo đội hình: GV  – HS thực hiện các bài tập khởi động

	bóng (vỗ bóng, tung bóng bằng hai tay trên cao và bắt bóng, chuyền bóng bằng một tay qua lại, động tác tại chỗ ném rổ, nhảy ném rổ,...). *Tung bóng bằng một tay qua lại*  *Chuyền bóng bật mặt sân* *Chuyền, bắt bóng bằng hai tay trước ngực* *Dẫn bóng tại chỗ* ***Trò chơi hỗ trợ khởi động:*** **Dẫn bóng di chuyển ném rổ** **Mục đích:** Hỗ trợ khởi động, phát triển		chuyên môn theo đội hình: GV 

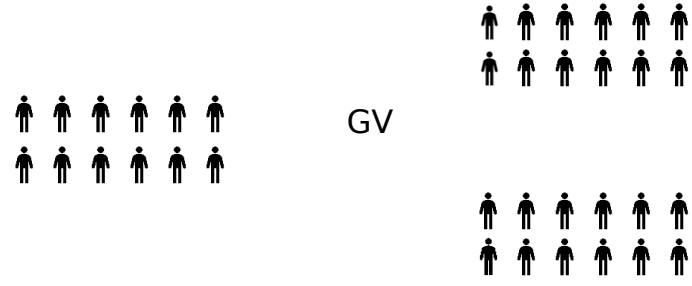
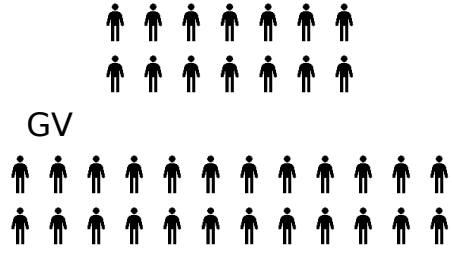
	sức nhanh, sự khéo léo. **Dụng cụ:** Bóng rổ, giỏ đựng bóng. **Thực hiện:** GV chia số người chơi thành hai đội đều nhau, đứng thành hàng ngang sau hai đường biên cuối sân, sau mỗi rổ đặt một giỏ đựng bóng. Trên sân bố trí rải rác ngẫu nhiên các quả bóng rổ (số bóng phải nhiều hơn tổng số người của hai đội và phải là số lẻ). 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. *Lưu ý:* – GV cần tổ chức người hỗ trợ giám sát ở 2 cột rổ để yêu cầu người chơi phải ném	– HS tham gia tích cực trò chơi hỗ trợ khởi động.	– HS tham gia trò chơi hỗ trợ khởi động ***Dẫn bóng di chuyển ném rổ*** theo sơ đồ đội hình như sau:  *Sơ đồ trò chơi Dẫn bóng di chuyển ném rổ* ***Đánh giá kết quả thực hiện:*** – Báo cáo kết quả: HS tự giác, tích cực hoàn thành các hoạt động khởi động. – Phương án đánh giá: GV sử dụng phương pháp quan sát.

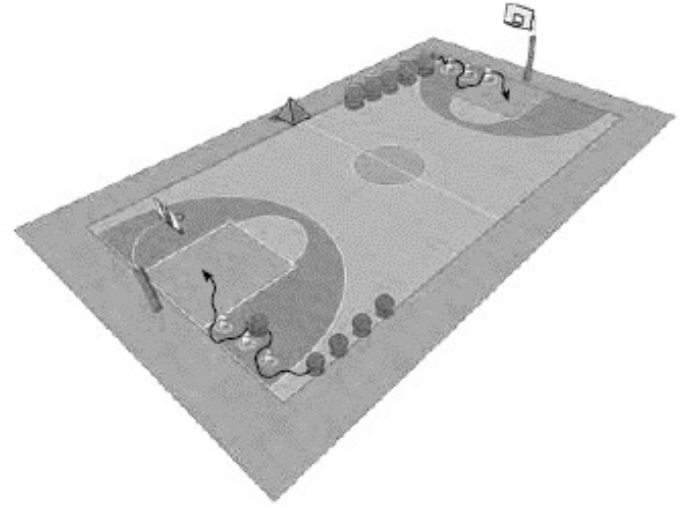
	vào rổ thành công rồi mới nhặt bóng bỏ vào giỏ của đội mình và người tiếp theo chỉ được thực hiện trò chơi khi người chơi trước đã bỏ xong bóng vào giỏ. – GV nhắc nhở người chơi khi dẫn bóng di chuyển không được phạm Luật dẫn bóng. – Tuỳ theo trình độ và thể lực của người chơi, có thể điều chỉnh khoảng cách giữa các cọc, khoảng cách cọc cuối với rổ, tăng/giảm số người chơi hoặc thời gian chơi cho phù hợp. – Kết thúc trò chơi, khi công bố kết quả, GV cần có nhận xét về những ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia.		
Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới			
HS ghi nhớ tên động tác và biết được các giai	**Kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ** GV giới thiệu cho HS biết kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ thường được sử dụng trong tình huống đấu thủ tấn công đang kiểm soát bóng ở dưới rổ mà không thể di chuyển tạo khoảng trống để ném rổ. **TTCB**: Đứng ở vị trí dưới rổ và trục vai vuông góc với bảng rổ (tay ném rổ nằm	HS nhận biết được cách thực hiện động tác ném bóng khi	***Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*** – GV sử dụng phương pháp lời nói, phương pháp trực quan: Phổ biến nhiệm vụ, giới thiệu, phân tích, thị phạm kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ. – GV sử dụng phương pháp luyện tập nhóm, phương pháp lời nói, phương pháp trực quan: GV mời 1 nhóm gồm 10 HS đại

đoạn thực hiện động tác ném bóng khi đứng dưới rổ.	phía ngoài xa đường biên cuối sân), hai tay cầm bóng tự nhiên trước bụng ở TTCB như khi thực hiện kĩ thuật tại chỗ ném rổ, mắt nhìn hướng rổ (H.1a và H.2a). **Thực hiện động tác:** Từ TTCB, bật nhảy bằng hai chân (H.1b và H.2b), đồng thời hai tay đưa bóng từ dưới lên cao (H.1c và H.2c). Khi cơ thể gần lên tới điểm cao nhất thì nâng khuỷu tay phải, thả tay trái, dùng sức xoay cổ tay, theo hướng vào bảng rổ miết các ngón tay vào bóng (H.1d và H.2d), ném bóng xoáy vào bảng để bóng bật xuống rổ (H.1e và H.2e). **Kết thúc:** Sau khi ném bóng, mắt nhìn theo bóng, thân người rơi xuống thì chủ động khuỵu gối để giảm lực, sau đó đứng thẳng tự nhiên để chuẩn bị cho động tác tiếp theo (H.1g và H.2g).  *(a) (b) (c) (d) (e) (g)* *Hình 1. Kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới*	đứng dưới rổ.	diện cho lớp lần lượt thực hiện, sau đó mời các HS còn lại nhận xét. – GV sử dụng phương pháp lời nói, phương pháp trực quan: Nhận xét, lưu ý lỗi sai và cách sửa, hướng dẫn cả lớp thực hiện động tác kết hợp sửa sai. ***Thực hiện nhiệm vụ học tập:*** – HS chú ý lắng nghe, quan sát và ghi nhớ động tác theo đội hình: GV – Đại diện lớp lên thực hiện động tác theo hướng dẫn của GV, các HS còn lại chú ý quan sát, nhận xét theo đội hình:  GV ***Đánh giá kết quả thực hiện:***

	rổ *(nhìn bên hông)*  *(a) (b) (c) (d) (e) (g)* *Hình 2. Kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ* *(nhìn chính diện)* *Những sai lầm thường mắc:* – Khi ném bóng không có động tác xoay cổ tay. – Khi ném, bóng thường bị trúng vành rổ mà không vào bảng rổ. *Cách sửa:* – Thực hiện động tác bổ trợ xoay cổ tay không bóng, sau đó kết hợp với bóng cho thuần thục trước khi ném bóng vào rổ. – Di chuyển về trước nửa hoặc 1 bước chân khi bật nhảy ném rổ.		– Báo cáo kết quả: HS nhớ tên và thực hiện được động tác theo hướng dẫn và trả lời các câu hỏi của GV. – Phương án đánh giá: GV đánh giá bằng phương pháp quan sát, đặt câu hỏi.
Hoạt động 3: Luyện tập			

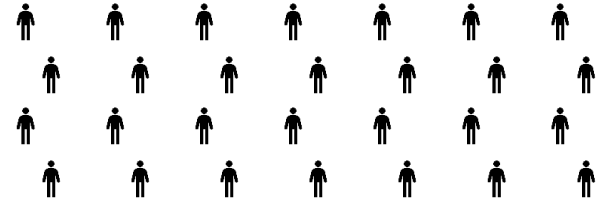
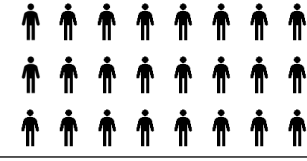
– Thực hiện đúng kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ. – Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống một cách linh hoạt và phối hợp	***Tổ chức tập luyện theo các hình thức:*** ***Luyện tập theo nhóm:*** Căn cứ vào năng lực của HS để phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập, hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ bài tập,...) để tiến hành các bài tập: Thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ; Phối hợp dẫn bóng tại chỗ hoặc di chuyển rồi thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ; Dẫn bóng di chuyển vào khu vực dưới rổ, thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ; Phối hợp chuyền, bắt bóng và thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ; Phối hợp nhóm 6 người luân phiên ném bóng khi đứng dưới rổ.	– HS thực hiện đúng kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ. – HS thực hiện thuần thục, ổn định dẫn bóng di chuyển và chuyền bắt bóng đã học trong tập luyện và thi đấu bóng rổ. – HS biết	***Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*** – GV sử dụng phương pháp tập luyện, phương pháp lời nói: Hướng dẫn cho cả lớp cùng thực hiện theo hình thức tập luyện đồng loạt, luyện tập nhóm. – GV sử dụng phương pháp lời nói, phương pháp trực quan: Sửa sai cho HS, hướng dẫn HS nhận xét giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện. – GV sử dụng phương pháp tập luyện theo nhóm, phương pháp trực quan, phương pháp dùng lời: GV mời lần lượt từng nhóm (hoặc đại diện 1 – 2 nhóm) thực hiện, các nhóm còn lại quan sát, nhận xét. – GV sử dụng phương pháp trò chơi: Phổ biến cách chơi, luật chơi và tổ chức cho HS tham gia trò chơi ***Tấn công dưới rổ***. ***Thực hiện nhiệm vụ học tập:*** – HS tiến hành thực hiện đồng loạt cả lớp theo hướng dẫn của GV theo đội hình: GV

được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu bóng rổ. – Thể hiện được tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ nhau trong tập luyện	***Luyện tập cặp đôi:*** Căn cứ vào trình độ (năng lực vận động, chiều cao, giới tính,...) để phân các cặp đôi thực hiện các bài tập: Phối hợp chuyền, bắt bóng và thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ. ***Luyện tập cá nhân:*** Căn cứ vào năng lực vận động của HS để phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để thực hiện các bài tập: Mô phỏng kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ; Tung và bắt lại bóng rồi thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ; Thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ; Phối hợp dẫn bóng	lựa chọn các hình thức tập luyện để hoàn thiện kĩ thuật.	– HS tiến hành tập luyện nhóm theo hướng dẫn của GV theo đội hình:  – HS tiến hành tập luyện từng cặp đôi theo hướng dẫn của GV theo đội hình: – HS báo cáo kết quả tập luyện theo đội hình: 

và thi đấu. – Có khả năng giao tiếp, hợp tác với mọi người để tổ chức hoạt động tập luyện.	tại chỗ hoặc di chuyển rồi thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ; Dẫn bóng di chuyển vào khu vực dưới rổ, thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ. ***Trò chơi bổ trợ kĩ thuật:*** **Tấn công dưới rổ** **Mục đích:** Bổ trợ kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ và phát triển khả năng phối hợp vận động. **Dụng cụ:** Bóng rổ, đồng hồ bấm giờ, cọc hình nón. **Thực hiện:** GV 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, khoảng cách giữa các cọc từ 30 – 50 cm. Khi có hiệu lệnh, người đầu tiên của mỗi đội dẫn bóng di chuyển dích dắc luồn qua các cọc đến vị trí dưới bảng rổ và thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ, sau đó nhặt lại bóng, chuyền về cho người tiếp theo để thực hiện trò chơi và chạy về đứng ở cuối hàng. Kết thúc thời gian quy định, đội có số lượt ném thành công	– HS tham gia tích cực trò chơi bổ trợ kĩ thuật.	– HS tham gia trò chơi ***Tấn công dưới rổ*** theo sơ đồ đội hình như sau:  *Sơ đồ trò chơi Tấn công dưới rổ* ***Đánh giá kết quả thực hiện:*** – Báo cáo kết quả*:* HS thực hiện đúng kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ theo hướng dẫn của GV. – Phương án đánh giá: GV đánh giá bằng phương pháp quan sát và đặt câu hỏi liên quan.

	nhiều hơn hoặc đội ném vào đủ số quả quy định trước là đội thắng cuộc. *Lưu ý:* – GV chú ý yêu cầu người chơi sử dụng đúng kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ đã học khi thực hiện trò chơi. Người chơi khi thực hiện dẫn bóng di chuyển dích dắc qua cọc không vi phạm Luật 2 lần dẫn bóng, Luật chân trụ. – GV cần tổ chức người hỗ trợ giám sát ở 2 cột rổ để yêu cầu người chơi thực hiện đúng kĩ thuật và ghi nhận số lượt ném thành công của mỗi đội. – GV theo dõi, điều chỉnh kịp thời khi người chơi không thực hiện đúng quy định, nhắc nhở khi HS vi phạm Luật chân trụ hoặc Luật 2 lần dẫn bóng khi chơi, giám sát chặt để điều chỉnh khi trình độ người chơi có sự chênh lệch. – Kết thúc trò chơi, khi công bố kết quả, GV cần có nhận xét về những ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia.		

Hoạt động 4: Vận dụng – Thả lỏng

Thả lỏng cơ thể sau hoạt động và giao bài tập về nhà.	– Thả lỏng, hồi phục. – Nhận xét, đánh giá chung của buổi học. – Hướng dẫn HS tập luyện hằng ngày ở nhà và xem bài trong SGK. – Xuống lớp.	HS thả lỏng tích cực và hồi phục tốt sau luyện tập.	***Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*** – GV sử dụng phương pháp lời nói, phương pháp trực quan và phương pháp tập luyện: Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng và nhận xét giờ học. – GV sử dụng phương pháp lời nói: Hướng dẫn HS tự tập luyện và tham khảo SGK. ***Thực hiện nhiệm vụ học tập:*** – HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh theo hình thức tập luyện đồng loạt theo đội hình: GV  – HS chú ý lắng nghe nhận xét, tự đánh giá mức độ hoàn thiện nhiệm vụ của bản thân theo đội hình: GV 

			 Đánh giá kết quả thực hiện: – Báo cáo kết quả: HS trả lời được các câu hỏi củng cố kiến thức liên quan đến nội dung bài học: **1.** Kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ thường được vận dụng trong những trường hợp nào? **2.** Trong quá trình thực hiện kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ, cần lưu ý những điểm gì? **3.** GV hướng dẫn HS thảo luận nhóm về các tình huống sử dụng kĩ thuật ném bóng khi đứng dưới rổ để nâng cao hiệu quả phối hợp với đồng đội trong tập luyện và thi đấu. – Phương án đánh giá: GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi nhóm, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.

uigeli.xyz

CHỦ ĐỀ 4

CHIẾN THUẬT THI

BÀI 1. CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG

Thời gian thực hiện: 12 tiết (45 phút/ tiết)

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Năng lực

• Năng lực thể chất:

– *Năng lực chăm sóc sức khoẻ:* Biết được vai trò, tác dụng cơ bản của môn Bóng rổ đối với sự phát triển thể chất bản thân; Tích cực tham gia các hoạt động tập thể rèn luyện sức khoẻ và chăm sóc sức khoẻ cộng đồng.

– *Năng lực vận động cơ bản*: Thực hiện đúng chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 và 2 đường chuyền; Thực hiện thuần thục và ổn định các chiến thuật tấn công đã học trong tập luyện và thi đấu môn Bóng rổ.

– *Năng lực hoạt động TDTT*: Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống một cách linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu bóng rổ.

• Năng lực chung:

– *Năng lực tự chủ và tự học*: Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết tích cực giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện và thi đấu; Có khả năng quan sát, tự điều chỉnh, sửa sai động tác trong tập luyện và thi đấu.

– *Năng lực giao tiếp, hợp tác*: Thể hiện được tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ nhau trong tập luyện và thi đấu bóng rổ; Có khả năng giao tiếp, hợp tác với mọi người để tổ chức hoạt động tập luyện bóng rổ.

– *Năng lực giải quyết vấn đề – sáng tạo:* Biết lập kế hoạch tập luyện để phát triển thể lực và thành tích trong thi đấu.

2. Phẩm chất

– Chăm chỉ, ham học hỏi, trung thực, có trách nhiệm trong tập luyện và thi đấu bóng rổ.

– Thể hiện sự yêu thích, đam mê môn Bóng rổ trong sinh hoạt, học tập và cuộc sống hằng ngày.

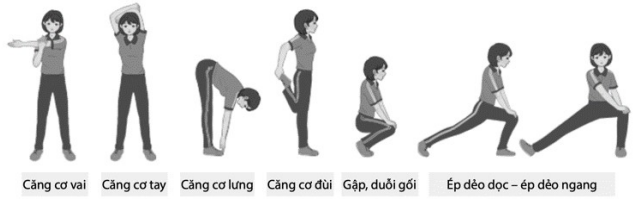
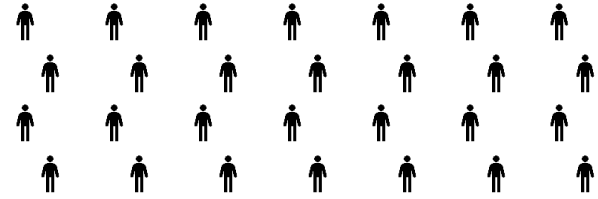
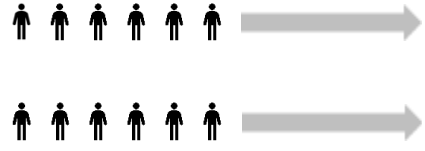
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

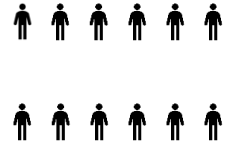
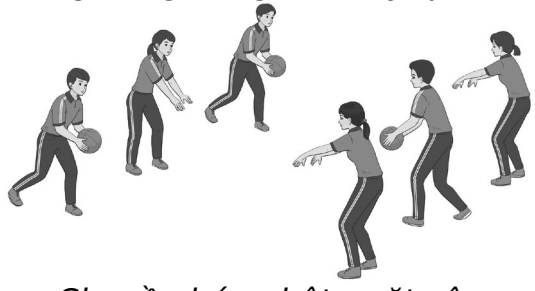
– Địa điểm: Sân bóng rổ sạch sẽ, an toàn, không ẩm ướt hay trơn trượt, không có vật cản, mặt sân phẳng không mấp mô.

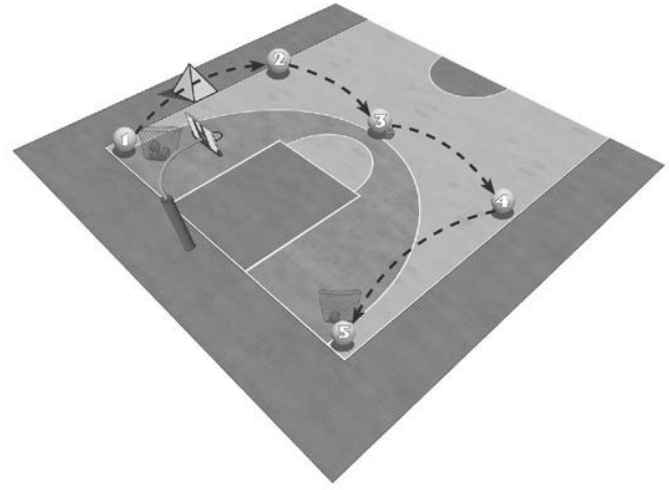
– Dụng cụ: Bóng rổ, cọc hình nón, đồng hồ bấm giờ, giỏ đựng bóng, KHBD, trang phục thể thao phù hợp.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức hoạt động
Hoạt động 1: Mở đầu			
– Tiếp nhận nhiệm vụ học tập.	***Nhận lớp:*** + Thăm hỏi sức khoẻ của HS, phổ biến yêu cầu của buổi học.	– HS tiếp nhận được nhiệm vụ học tập.	***Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*** – GV sử dụng phương pháp lời nói: Nhận lớp, thăm hỏi sức khoẻ HS, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. – GV sử dụng phương pháp trực quan: Làm mẫu các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ. – GV sử dụng phương pháp trực quan: Tập luyện kĩ thuật, làm mẫu hướng dẫn HS khởi động cơ thể trên nền nhạc. – GV sử dụng phương pháp trò chơi: Tổ chức cho HS tham gia trò chơi hỗ trợ khởi động ***Chuyền bóng nhanh về đích***. ***Thực hiện nhiệm vụ học tập:*** – HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm

			vụ theo đội hình: GV
– Làm nóng cơ thể, tạo tâm thế sẵn sàng cho người học.	***Khởi động:*** ***Khởi động chung:*** Chạy vòng quanh sân bóng rổ, sau đó thực hiện các động tác căng cơ: Căng cơ tay, vai, lưng, đùi, gập, duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang.  – Các động tác di chuyển: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, chạy đạp sau, chạy tăng tốc. 	– HS hoàn thành các hoạt động khởi động chung và các bài khởi động chuyên môn.	– HS khởi động theo đội hình 4 hàng ngang dãn cách so le theo đội hình: GV  – HS thực hiện các bài tập động tác di chuyển theo đội hình: GV 

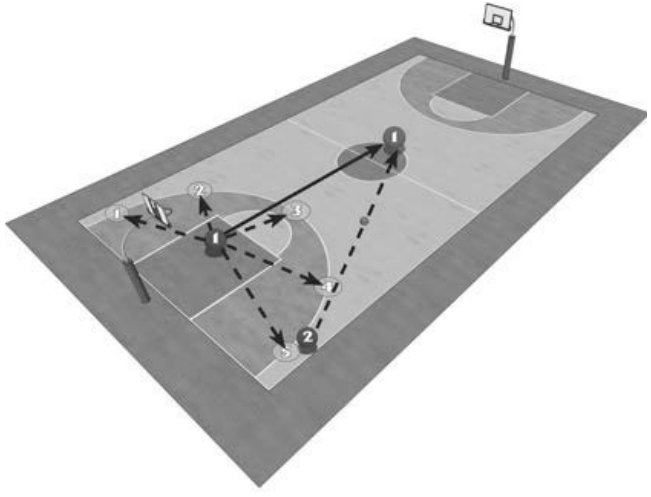
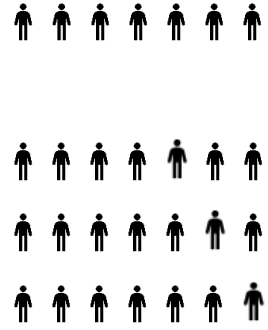
	Khởi động chuyên môn: Thực hiện các bài tập di chuyển không bóng (di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo, trượt lùi, xoay chân trụ nhảy ném rổ không bóng) và các bài tập làm quen với bóng (vỗ bóng, tung bóng bằng hai tay lên cao và bắt lại bóng, chuyền bóng bằng một tay qua lại, động tác tại chỗ ném rổ, nhảy ném rổ,...).		– HS thực hiện các bài tập khởi động chuyên môn theo đội hình: GV 
	 Tung bóng bằng một tay qua lại  *Chuyền bóng bật mặt sân*		

	 Chuyền, bắt bóng bằng hai tay trước ngực *Dẫn bóng tại chỗ* ***Trò chơi hỗ trợ khởi động:*** **Chuyền bóng nhanh về đích** **Mục đích:** Hỗ trợ khởi động, phát triển sức nhanh, sự khéo léo. **Dụng cụ:** Bóng rổ, giỏ đựng bóng, đồng hồ bấm giờ. **Thực hiện:** Trước khi thực hiện trò chơi, cần bố trí 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. GV chia người chơi thành các đội năm người, mỗi đội đứng theo vị trí như sơ đồ. 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	– HS tham gia tích cực trò chơi hỗ trợ khởi động.	– HS tham gia trò chơi hỗ trợ khởi động ***Chuyền bóng nhanh về đích*** theo sơ đồ đội hình như sau:  *Sơ đồ trò chơi Chuyền bóng nhanh về đích* ***Đánh giá kết quả thực hiện:*** – Báo cáo kết quả: HS tự giác, tích cực hoàn thành các hoạt động khởi động. – Phương án đánh giá*:* GV sử dụng phương pháp quan sát.

	cuộc. *Lưu ý:* – Người chơi đứng tại chỗ chuyền bóng (có thể sử dụng các kĩ thuật chuyền bóng đã học) và không được vi phạm Luật chân trụ. – Tuỳ theo thể lực của người chơi, có thể tăng số bóng hoặc tổ chức chuyền ngược lại. – Kết thúc trò chơi, khi công bố kết quả, GV cần có nhận xét về những ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia.		

Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới			
HS ghi nhớ tên và biết được các chiến thuật tấn	**Chiến thuật tấn công nhanh** GV giới thiệu cho HS biết tấn công nhanh là chiến thuật thường được dùng khi đội phòng thủ giành được quyền kiểm soát bóng và phản công trong thời gian nhanh nhất nhằm làm cho đối	HS nhận biết được cách thực hiện chiến thuật tấn	***Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*** – GV sử dụng phương pháp lời nói, phương pháp trực quan: Phổ biến nhiệm vụ, giới thiệu, phân tích, thị phạm chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 và 2 đường chuyền.

công nhanh bằng 1 và 2 đường chuyền.	phương không kịp tổ chức phòng ngự. Để thực hiện chiến thuật tấn công nhanh, các hoạt động của cá nhân hoặc phối hợp đồng đội (tranh bóng, dẫn bóng, chuyền bóng, ném rổ) với mục đích đưa bóng về khu vực rổ đối phương phải được thực hiện trong thời gian ngắn nhất (2 – 5 giây) và ghi điểm trước khi đối phương kịp tổ chức phòng ngự. **1. Chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền** Đấu thủ sau khi giành được quyền kiểm soát bóng ở sân nhà, sử dụng kĩ 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. **2. Chiến thuật tấn công nhanh bằng 2 đường chuyền** Đấu thủ sau khi giành được quyền kiểm soát bóng ở sân nhà, sử dụng kĩ thuật cá nhân nhanh chóng chuyền bóng ra cho đồng đội ở các vị trí tiếp ứng. Sau	công nhanh bằng 1 và 2 đường chuyền.	– GV sử dụng phương pháp luyện tập nhóm, phương pháp lời nói, phương pháp trực quan: GV mời 1 nhóm gồm 10 HS đại diện cho lớp lần lượt thực hiện, sau đó mời các HS còn lại nhận xét. – GV sử dụng phương pháp lời nói, phương pháp trực quan: Nhận xét, lưu ý lỗi sai và cách sửa, hướng dẫn cả lớp thực hiện động tác kết hợp sửa sai. ***Thực hiện nhiệm vụ học tập:*** – HS chú ý lắng nghe, quan sát và ghi nhớ động tác theo đội hình: GV – Đại diện lớp lên thực hiện động tác theo hướng dẫn của GV, các HS còn lại chú ý quan sát, nhận xét theo đội hình:

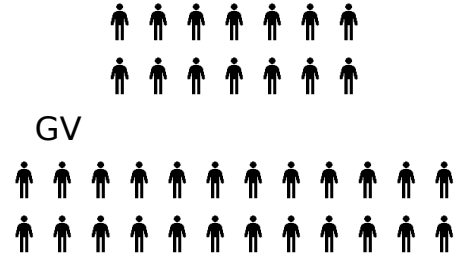
	đó thoát khỏi sự kèm sát của đấu thủ phòng thủ, chạy nhanh về phía rổ đối phương để nhận bóng từ đồng đội chuyền lại hoặc đấu thủ tiếp ứng chuyền bóng cho 1 đồng đội khác đang đứng ở vị trí rổ đối phương và ghi điểm.  *Các vị trí tiếp ứng* *Lưu ý:* – ***Chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền:*** GV yêu cầu HS khi thực hiện phối hợp tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền thì đấu thủ sau khi nhận bóng phải nhanh chóng quan		 GV ***Đánh giá kết quả thực hiện:*** – Báo cáo kết quả*:* HS nhớ tên và thực hiện được động tác theo hướng dẫn và trả lời các câu hỏi của GV. – Phương án đánh giá: GV đánh giá bằng phương pháp quan sát, đặt câu hỏi.

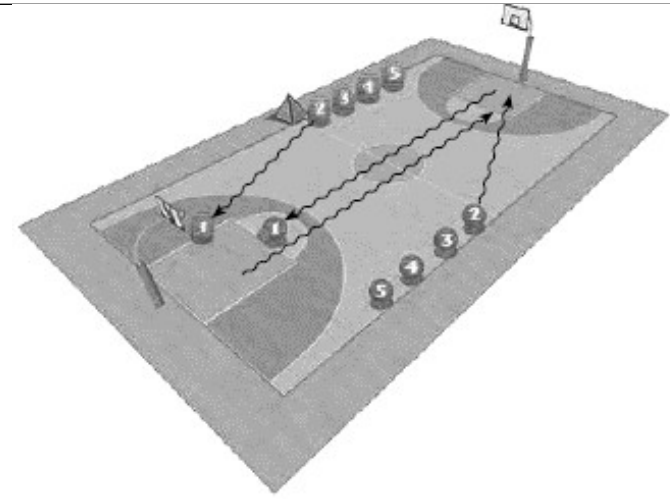
	sát xem đồng đội nào đang ở vị trí thuận lợi cho ném rổ ghi điểm. Đấu thủ khi kiểm soát được bóng có thể sử dụng động tác giả, hoặc dẫn bóng di chuyển ngắn để thoát người phòng thủ và nhanh chóng chuyền bóng ra ngoài. Các đấu thủ khác phải luôn di chuyển để tạo khoảng trống tốt và chuẩn bị sẵn sàng để nhận bóng từ đồng đội chuyền đến và ném rổ ghi điểm, đấu thủ nhận được bóng có thể sử dụng các kĩ thuật ném rổ đã học (tại chỗ ném rổ, nhảy ném, xoay người 180° ném rổ hoặc dẫn bóng 2 bước ném rổ) để ghi điểm. – ***Chiến thuật tấn công nhanh bằng 2 đường chuyền:*** GV gợi nhớ để HS nắm được phối hợp tấn công nhanh bằng 2 đường chuyền được xây dựng trên cơ sở phối hợp giữa 2 người bắt đầu bằng tình huống như tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền, sau khi chuyền bóng, người đầu tiên phải nhanh chóng thoát khỏi đấu thủ phòng thủ và di chuyển về hướng rổ của đối phương để nhận lại bóng và ném rổ ghi		

	điểm. Lưu ý người tập luôn quan sát và di chuyển để tạo khoảng trống tốt, chuyền bóng chính xác, tuyệt đối không đứng trên đường thẳng có đối phương đứng giữa, 2 đấu thủ tấn công hạn chế không có đấu thủ phòng thủ đứng giữa 2 người. *Những sai lầm thường mắc:* – Khi giành được quyền kiểm soát bóng thì giữ bóng quá lâu làm mất cơ hội phản công nhanh. – Các đường chuyền bóng cho đồng đội không tốt làm mất cơ hội tấn công nhanh của đồng đội. *Cách sửa:* – Khi kiểm soát được bóng thì ưu tiên chuyền bóng ra cho đồng đội hoặc sử dụng kĩ thuật chân trụ đã học để thoát khỏi sự kèm sát của đối phương, dẫn bóng di chuyển ra ngoài. – Thường xuyên luyện tập kĩ thuật chuyền bóng, đồng thời trao đổi ngay với đồng đội về các đường chuyền hỏng hoặc chưa hợp lí.		

Hoạt động 3: Luyện tập			
– Thực hiện đúng chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 và 2 đường chuyền. – Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống một cách	***Tổ chức tập luyện theo các hình thức:*** ***Luyện tập theo nhóm:*** Căn cứ vào năng lực của HS để phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập, hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ bài tập,...) để tiến hành các bài tập: Phối hợp bắt bóng, chuyền bóng theo vị trí tiếp ứng quy định và tấn công nhanh bằng 2 đường chuyền.	– HS thực hiện đúng chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 và 2 đường chuyền. – HS thực hiện thuần thục, ổn định các chiến thuật tấn công đã học trong tập luyện	***Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*** – GV sử dụng phương pháp tập luyện, phương pháp lời nói: Hướng dẫn cho cả lớp cùng thực hiện theo hình thức tập luyện đồng loạt, luyện tập nhóm. – GV sử dụng phương pháp lời nói, phương pháp trực quan: Sửa sai cho HS, hướng dẫn HS nhận xét giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện. – GV sử dụng phương pháp tập luyện theo nhóm, phương pháp trực quan, phương pháp dùng lời: GV mời lần lượt từng nhóm (hoặc đại diện 1 – 2 nhóm) thực hiện, các nhóm còn lại quan sát, nhận xét. – GV sử dụng phương pháp trò chơi: Phổ biến cách chơi, luật chơi và tổ chức cho HS tham gia trò chơi ***Đội nào ghi điểm nhiều hơn?*** ***Thực hiện nhiệm vụ học tập:***

linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu bóng rổ. – Thể hiện được tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ nhau trong tập luyện và thi đấu. – Có khả năng giao tiếp, hợp	***Luyện tập cặp đôi:*** Căn cứ vào trình độ (năng lực vận động, chiều cao, giới tính,...) để phân các cặp đôi thực hiện các bài tập: Phối hợp bắt bóng, chuyền bóng cho người tiếp ứng dẫn bóng di chuyển ném rổ; Phối hợp bắt bóng, chuyền bóng tấn công nhanh bằng 1 đường chuyền và Phối hợp bắt bóng,	và thi đấu bóng rổ. – HS biết lựa chọn các hình thức tập luyện phù hợp để hoàn thiện kĩ thuật.	– HS tiến hành thực hiện đồng loạt cả lớp theo hướng dẫn của GV theo đội hình: GV – HS tiến hành tập luyện nhóm theo hướng dẫn của GV theo đội hình: GV – HS tiến hành tập luyện từng cặp đôi theo hướng dẫn của GV theo đội hình: GV

tác với mọi người để tổ chức hoạt động tập luyện.	chuyền bóng tấn công nhanh bằng 2 đường chuyền. ***Luyện tập cá nhân:*** Căn cứ vào năng lực vận động của HS để phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để thực hiện các bài tập: Phối hợp tung, bắt bóng và di chuyển ném rổ; Bắt bóng bật bảng và dẫn bóng di chuyển – ném rổ. ***Trò chơi bổ trợ kĩ thuật:*** **Đội nào ghi điểm nhiều hơn?** **Mục đích:** Bổ trợ cho chiến thuật tấn công nhanh. **Dụng cụ:** Bóng rổ. **Thực hiện:** GV chia người chơi thành các đội có số người bằng nhau, mỗi đội từ 5 – 8 người, mỗi lần thi đấu hai đội. 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	– HS tham gia tích cực trò chơi bổ trợ kĩ thuật.	 – HS báo cáo kết quả tập luyện theo đội hình:  – HS tham gia trò chơi ***Đội nào ghi điểm nhiều hơn?*** theo sơ đồ đội hình như sau:

	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 đội thắng cuộc. *Lưu ý:* – Khi thực hiện dẫn bóng di chuyển hoặc 2 bước lên rổ không vi phạm Luật 2 lần dẫn bóng hoặc Luật chân trụ. – Tuỳ theo thể lực của HS, có thể điều chỉnh khoảng cách phù hợp, tăng/giảm số điểm, tăng/giảm số lượng người chơi nhưng ở mỗi đội phải bằng nhau. – GV tổ chức các nhóm chơi có trình độ tập luyện ngang nhau, có thể tổ chức cho nam và nữ chơi theo nhóm riêng. – GV tổ chức cho HS thực tập luật trọng tài bằng cách giám sát đội thi đấu ở các cột rổ để thống kê điểm từ số bóng ném vào hợp lệ và kiểm tra các trường hợp vi phạm luật.		 *Sơ đồ trò chơi Đội nào ghi điểm nhiều hơn?* ***Đánh giá kết quả thực hiện:*** – Báo cáo kết quả*:* HS thực hiện đúng chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 và 2 đường chuyền theo hướng dẫn của GV. – Phương án đánh giá: GV đánh giá bằng phương pháp quan sát và đặt câu hỏi liên quan.

	– GV theo dõi, điều chỉnh kịp thời khi người chơi không thực hiện đúng quy định, giám sát chặt để điều chỉnh khi trình độ người chơi có sự chênh lệch. – Kết thúc trò chơi, khi công bố kết quả, GV cần có nhận xét về những ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia.		
Hoạt động 4: Vận dụng – Thả lỏng			
Thả lỏng cơ thể sau hoạt động và giao bài tập về nhà.	– Thả lỏng, hồi phục. – Nhận xét, đánh giá chung của buổi học. – Hướng dẫn HS tập luyện hằng ngày ở nhà và xem bài trong SGK. – Xuống lớp.	HS thả lỏng tích cực và hồi phục tốt sau luyện tập.	***Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*** – GV sử dụng phương pháp lời nói, phương pháp trực quan và phương pháp tập luyện: Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng và nhận xét giờ học. – GV sử dụng phương pháp lời nói: Hướng dẫn HS tự tập luyện và tham khảo SGK. ***Thực hiện nhiệm vụ học tập:*** – HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh theo hình thức tập luyện đồng loạt theo đội hình: GV

			 – HS chú ý lắng nghe nhận xét, tự đánh giá mức độ hoàn thiện nhiệm vụ của bản thân theo đội hình: GV ***Đánh giá kết quả thực hiện:*** – Báo cáo kết quả: HS trả lời được các câu hỏi củng cố kiến thức liên quan đến nội dung bài học: **1.** Cho biết ưu điểm và hạn chế của chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 và 2 đường chuyền. **2.** Khi thực hiện chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 hoặc 2 đường chuyền, cần lưu ý điểm gì? **3.** Khuyến khích HS thảo luận nhóm về

			chiến thuật tấn công nhanh bằng 1 hoặc 2 đường chuyền trong thi đấu bóng rổ để nâng cao hiệu quả khi tập luyện chiến thuật này. – Phương án đánh giá: GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi nhóm, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.

BÀI 2. CHIẾN THUẬT PHÒNG THỦ KÈM NGƯỜI 1 – 1 NỬA SÂN

Thời gian thực hiện: 12 tiết (45 phút/ tiết)

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Năng lực

• Năng lực thể chất:

– *Năng lực chăm sóc sức khoẻ:* Biết được vai trò, tác dụng cơ bản của môn Bóng rổ đối với sự phát triển thể chất bản thân; Tích cực tham gia các hoạt động tập thể rèn luyện sức khoẻ và chăm sóc sức khoẻ cộng đồng.

– *Năng lực vận động cơ bản*: Thực hiện đúng chiến thuật phòng thủ kèm người 1 – 1 nửa sân; Thực hiện thuần thục và ổn định các chiến thuật phòng thủ đã học trong tập luyện và thi đấu môn Bóng rổ.

– *Năng lực hoạt động TDTT*: Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống một cách linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu bóng rổ.

• Năng lực chung:

– *Năng lực tự chủ và tự học*: Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết tích cực giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện và thi đấu; Có khả năng quan sát, tự điều chỉnh, sửa sai động tác trong tập luyện và thi đấu.

– *Năng lực giao tiếp, hợp tác*: Thể hiện được tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ nhau trong tập luyện và thi đấu bóng rổ; Có khả năng giao tiếp, hợp tác với mọi người để tổ chức hoạt động tập luyện bóng rổ.

– *Năng lực giải quyết vấn đề – sáng tạo:* Biết lập kế hoạch tập luyện để phát triển thể lực và thành tích trong thi đấu.

2. Phẩm chất

– Chăm chỉ, ham học hỏi, trung thực, có trách nhiệm trong tập luyện và thi đấu bóng rổ.

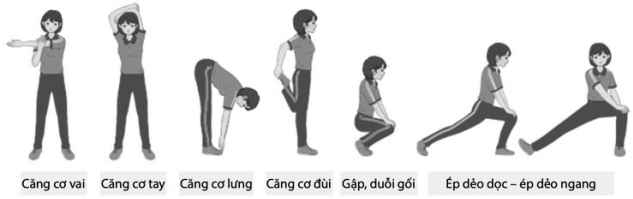
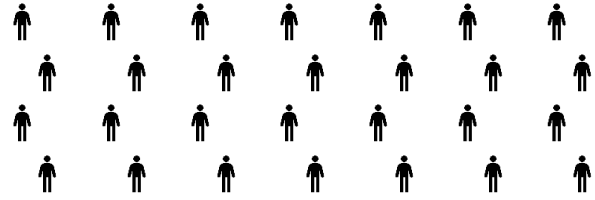
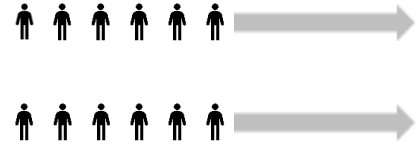
– Thể hiện sự yêu thích, đam mê môn Bóng rổ trong sinh hoạt, học tập và cuộc sống hằng ngày.

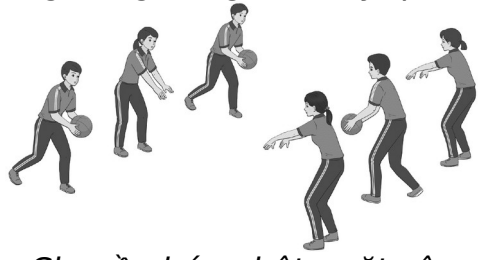
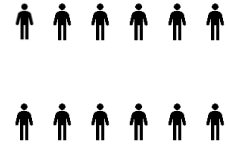
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

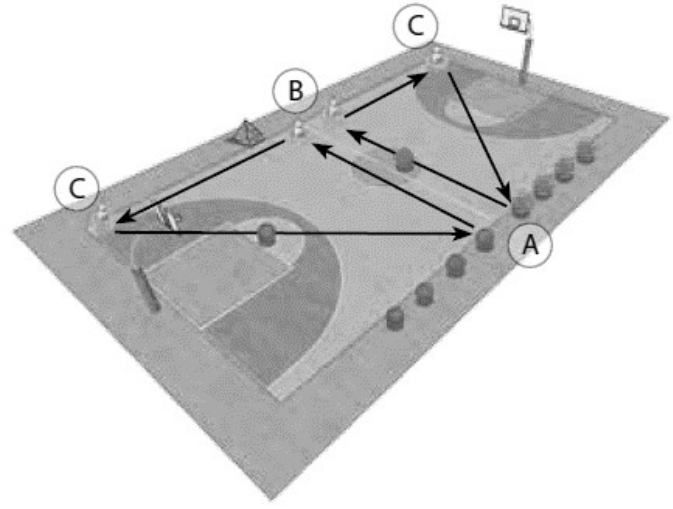
– Địa điểm: Sân bóng rổ sạch sẽ, an toàn, không ẩm ướt hay trơn trượt, không có vật cản, mặt sân phẳng không mấp mô.

– Dụng cụ: Bóng rổ, cọc hình nón, đồng hồ bấm giờ, giỏ đựng bóng, KHBD, trang phục thể thao phù hợp.**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức hoạt động
Hoạt động 1: Mở đầu			
– Tiếp nhận nhiệm vụ học tập.	***Nhận lớp:*** + Thăm hỏi sức khoẻ của HS, phổ biến yêu cầu của buổi học.	– HS tiếp nhận được nhiệm vụ học tập.	***Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*** – GV sử dụng phương pháp lời nói: Nhận lớp, thăm hỏi sức khoẻ HS, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. – GV sử dụng phương pháp trực quan: Làm mẫu các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ. – GV sử dụng phương pháp trực quan: Tập luyện kĩ thuật, làm mẫu hướng dẫn HS khởi động cơ thể trên nền nhạc. – GV sử dụng phương pháp trò chơi: Tổ chức cho HS tham gia trò chơi hỗ trợ khởi động ***Đội nào trượt nhanh***. ***Thực hiện nhiệm vụ học tập:*** – HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ theo đội hình:

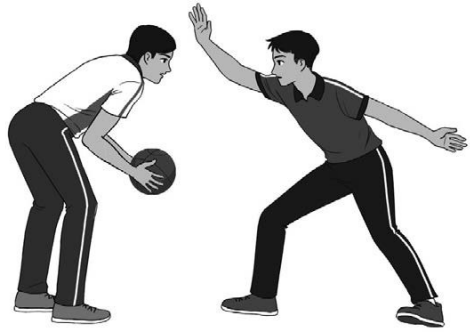
– Làm nóng cơ thể, tạo tâm thế sẵn sàng cho người học.	***Khởi động:*** ***Khởi động chung:*** Chạy vòng quanh sân bóng rổ, sau đó thực hiện các động tác căng cơ: Căng cơ tay, vai, lưng, đùi, gập, duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang.  – Các động tác di chuyển: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, chạy đạp sau, chạy tăng tốc. ***Khởi động chuyên môn:*** Thực hiện các bài tập di chuyển không bóng (di chuyển bước lướt, di chuyển bước chéo, trượt lùi, xoay chân trụ nhảy	– HS hoàn thành các hoạt động khởi động chung và các bài khởi động chuyên môn.	GV – HS khởi động theo đội hình 4 hàng ngang dãn cách so le theo đội hình: GV  – HS thực hiện các bài tập động tác di chuyển theo đội hình: GV  – HS thực hiện các bài tập khởi động chuyên môn theo đội hình:

	ném rổ không bóng) và các bài tập làm quen với bóng (vỗ bóng, tung bóng bằng hai tay lên cao và bắt lại bóng, chuyền bóng bằng một tay qua lại, động tác tại chỗ ném rổ, nhảy ném rổ,...). *Tung bóng bằng một tay qua lại*  *Chuyền bóng bật mặt sân* *Chuyền, bắt bóng bằng hai tay trước ngực* *Dẫn bóng tại chỗ* ***Trò chơi hỗ trợ khởi động:***	– HS tham gia	GV 

	Đội nào trượt nhanh **Mục đích:** Hỗ trợ khởi động, phát triển sức nhanh, sự khéo léo. **Dụng cụ:** Cọc hình nón. **Thực hiện:** GV 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. 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. *Lưu ý:* – Tuỳ theo thể lực của người chơi, có thể điều chỉnh tăng số lần thực hiện	tích cực trò chơi hỗ trợ khởi động.	– HS tham gia trò chơi hỗ trợ khởi động ***Đội nào trượt nhanh*** theo sơ đồ đội hình như sau:  *Sơ đồ trò chơi Đội nào trượt nhanh* ***Đánh giá kết quả thực hiện:*** – Báo cáo kết quả: HS tự giác, tích cực hoàn thành các hoạt động khởi động. – Phương án đánh giá: GV sử dụng phương pháp quan sát.

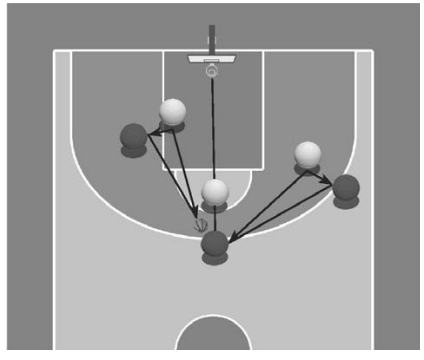
	hoặc tăng số cọc cho phù hợp. – GV có thể chia HS thành các nhóm nhỏ chơi ở các khu vực khác nhau và phân công trọng tài giám sát, nhắc nhở người chơi thực hiện đúng quy định. – GV nhắc nhở HS có thể sử dụng đúng kĩ thuật trượt ngang đã học trong khi thực hiện trò chơi. – Kết thúc trò chơi, khi công bố kết quả, GV cần có nhận xét về những ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia.		
Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới			
HS ghi nhớ tên và biết được các chiến thuật phòng thủ kèm	**Chiến thuật phòng thủ kèm người 1 – 1 nửa sân** GV giới thiệu cho HS biết chiến thuật phòng thủ kèm người 1 – 1 nửa sân là chiến thuật mà mỗi đấu thủ đội phòng thủ được phân công kèm sát một đấu thủ đội tấn công ở khu vực sân nhà. Khi thực hiện tốt chiến thuật phòng thủ kèm người 1 – 1 sẽ làm cho đối phương	HS nhận biết được cách thực hiện chiến thuật phòng thủ kèm người1 – 1	***Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*** – GV sử dụng phương pháp lời nói, phương pháp trực quan: Phổ biến nhiệm vụ, giới thiệu, phân tích, thị phạm chiến thuật phòng thủ kèm người 1 – 1 nửa sân. – GV sử dụng phương pháp luyện tập nhóm, phương pháp lời nói, phương pháp trực quan: GV mời 1 nhóm gồm 10 HS đại

người 1 – 1 nửa sân.	không thực hiện được các chiến thuật tấn công đã dự định và kéo dài thời gian tấn công (đối phương dễ vi phạm Luật 14 giây hoặc 24 giây). **1. Những hoạt động phòng thủ với đấu thủ tấn công đang kiểm soát bóng** – Hai chân đứng rộng hơn vai, gối khuỵu 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 rổ 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.1).	nửa sân.	diện cho lớp lần lượt thực hiện, sau đó mời các HS còn lại nhận xét. – GV sử dụng phương pháp lời nói, phương pháp trực quan: Nhận xét, lưu ý lỗi sai và cách sửa, hướng dẫn cả lớp thực hiện động tác kết hợp sửa sai. ***Thực hiện nhiệm vụ học tập:*** – HS chú ý lắng nghe, quan sát và ghi nhớ động tác theo đội hình: GV – Đại diện lớp lên thực hiện động tác theo hướng dẫn của GV, các HS còn lại chú ý quan sát, nhận xét theo đội hình: GV



Hình 1. Tư thế phòng thủ với đấu thủ đang kiểm soát bóng

– Phải chiếm vị trí giữa đấu thủ có bóng và rổ, đấu thủ tấn công có bóng – đấu thủ phòng thủ – rổ phải trên một đường thẳng (H.2).



Hình 2. Vị trí đứng của các đấu thủ phòng thủ đối với đấu thủ đội tấn công có bóng và không bóng

– Hạn chế đối phương chuyền bóng đến

Đánh giá kết quả thực hiện:

– Báo cáo kết quả*:* HS nhớ tên và thực hiện được động tác theo hướng dẫn và trả lời các câu hỏi của GV.

– Phương án đánh giá: GV đánh giá bằng phương pháp quan sát, đặt câu hỏi.

	các khu vực có các đấu thủ tấn công giỏi hoặc ném rổ tốt. – Nhanh chóng áp sát khi phát hiện đấu thủ có bóng đã hết quyền dẫn bóng để buộc đối phương phải chuyền bóng hoặc ném rổ 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.3). 		

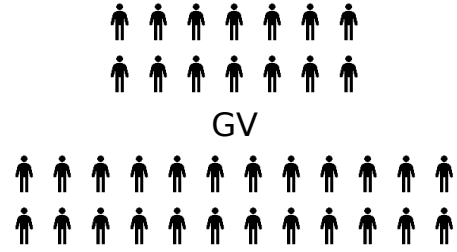
	Hình 3. Tư thế phòng thủ với đấu thủ không có bóng – Cần xác định vị trí đấu thủ có bóng đang ở đâu và đấu thủ tấn công không bóng mình chịu trách nhiệm phòng thủ để đảm bảo vị trí đứng của mình với đấu thủ có bóng và đấu thủ không bóng là ba đỉnh của tam giác (H.2), giúp cho việc quan sát được cả hai đấu thủ đội tấn công tốt nhất. – Hạn chế các đường bóng chuyền đến cho đấu thủ mình đang phòng thủ và các đường bóng chuyền ngang khu vực mình kiểm soát. – Hạn chế đấu 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. *Lưu ý:* – Mỗi đấu thủ chịu trách nhiệm phòng thủ phải xác định được đấu thủ tấn công mình được phân công kèm và luôn di chuyển theo đấu thủ đó ở bất kì vị trí nào khi đang ở sân nhà. Không để cho đối phương có khoảng không gian trống		

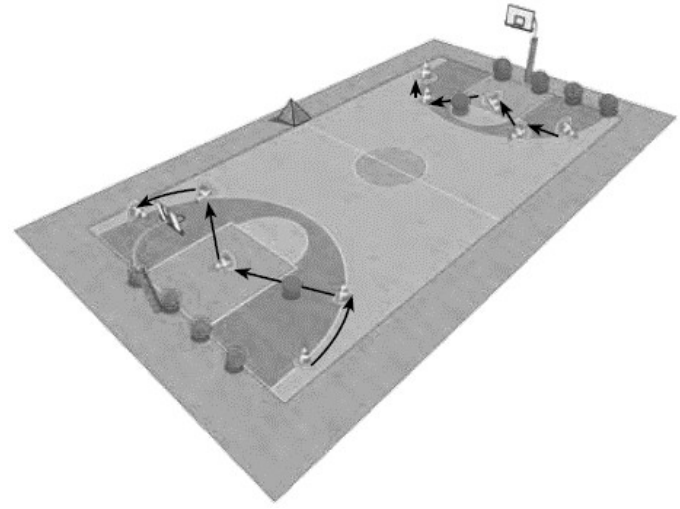
	hoặc vị trí thuận lợi để nhận bóng. – Không để cho đối phương có thời gian ngắm ném bóng vào rổ. Không để cho đối phương đột phá vào khu vực dưới rổ và hạn chế đối phương tranh bóng bật bảng sau quả ném bóng hỏng. – GV yêu cầu HS khi thực hiện phòng thủ kèm người 1 – 1 nửa sân phải đảm bảo các nguyên tắc phòng thủ, luôn quan sát và di chuyển để tạo áp lực lên các đấu thủ tấn công, theo sát đối thủ mình được phân công. Khi một đấu thủ tấn công chiếm được vị trí thuận lợi để ném rổ hoặc đột phá thì phải nhanh chóng áp sát, không cho đối phương có cơ hội để ghi điểm. Nếu đối phương ném rổ thì phải chặn người mà mình đang kèm bằng kĩ thuật đã học để tranh bóng bật bảng. *Những sai lầm thường mắc:* – Đứng quá gần và dễ bị đối phương di chuyển thoát khỏi sự kèm sát. – Kèm sát đối thủ có thể hình to lớn hoặc kĩ thuật tốt hơn mình.		

	Cách sửa: – Lùi ra giữ khoảng cách 1 bước chân hoặc 1 cánh tay. – Trao đổi với huấn luyện viên hoặc đồng đội để hoán đổi vị trí phù hợp.		

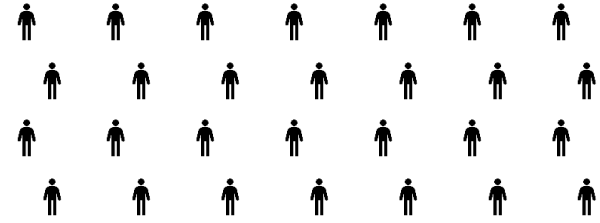
Hoạt động 3: Luyện tập			
– Thực hiện đúng chiến thuật phòng thủ kèm người 1 – 1 nửa sân. – Có khả năng phán đoán, xử	***Tổ chức tập luyện theo các hình thức:*** ***Luyện tập theo nhóm:*** Căn cứ vào năng lực của HS để phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập, hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ bài tập,...) để tiến hành bài tập: Đấu tập.	– HS thực hiện đúng chiến thuật phòng thủ kèm người 1 – 1 nửa sân. – HS thực hiện thuần thục, ổn định chiến thuật phòng thủ đã học	***Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*** – GV sử dụng phương pháp tập luyện, phương pháp lời nói: Hướng dẫn cho cả lớp cùng thực hiện theo hình thức tập luyện đồng loạt, luyện tập nhóm. – GV sử dụng phương pháp lời nói, phương pháp trực quan: Sửa sai cho HS, hướng dẫn HS nhận xét giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện. – GV sử dụng phương pháp tập luyện theo nhóm, phương pháp trực quan, phương pháp dùng lời: GV mời lần lượt từng nhóm (hoặc đại diện 1 – 2 nhóm) thực hiện, các nhóm còn lại quan sát, nhận xét.

lí các tình huống một cách linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu bóng rổ. – Thể hiện được tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ nhau	***Luyện tập cặp đôi:*** Căn cứ vào trình độ (năng lực vận động, chiều cao, giới tính,...) để phân các cặp đôi thực hiện các bài tập: Di chuyển phòng thủ theo đấu thủ không bóng, Di chuyển phòng thủ theo đấu thủ đang kiểm soát bóng.	trong tập luyện và thi đấu bóng rổ. – HS biết lựa chọn các hình thức tập luyện phù hợp để hoàn thiện kĩ thuật.	– GV sử dụng phương pháp trò chơi: Phổ biến cách chơi, luật chơi và tổ chức cho HS tham gia trò chơi ***Cùng nhau vượt khó***. ***Thực hiện nhiệm vụ học tập:*** – HS tiến hành thực hiện đồng loạt cả lớp theo hướng dẫn của GV theo đội hình: GV – HS tiến hành tập luyện nhóm theo hướng dẫn của GV theo đội hình: GV – HS tiến hành tập luyện từng cặp đôi theo hướng dẫn của GV theo đội hình: GV

trong tập luyện và thi đấu. – Có khả năng giao tiếp, hợp tác với mọi người để tổ chức hoạt động tập luyện.	***Luyện tập cá nhân:*** Căn cứ vào năng lực vận động của HS để phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để thực hiện các bài tập: Di chuyển phòng thủ, Di chuyển phòng thủ theo vị trí quy định. ***Trò chơi bổ trợ kĩ thuật:*** **Cùng nhau vượt khó** **Mục đích:** Bổ trợ di chuyển trong phòng thủ 1 – 1. **Dụng cụ:** Cọc hình nón. **Thực hiện:** GV 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. 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	– HS tham gia tích cực trò chơi bổ trợ kĩ thuật.	 – HS báo cáo kết quả tập luyện theo đội hình:  – HS tham gia trò chơi ***Cùng nhau vượt khó*** theo sơ đồ đội hình như sau:

	hết các cọc thì chạy về chạm tay người 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. *Lưu ý:* – GV lưu ý người chơi trong khi thực hiện trò chơi phải đặt tất cả cọc nằm xuống hoặc dựng tất cả cọc lên tại đúng vị trí quy định rồi mới được chạy về chạm tay người tiếp theo. – Tuỳ theo thể lực của HS, GV có thể tăng hoặc giảm số cọc, có thể đặt khoảng cách giữa các cọc xa hoặc gần hơn hay ở vị trí bất kì, tuy nhiên phải đảm bảo sơ đồ cọc của 2 đội phải giống nhau, tăng giảm số số lượng người chơi nhưng ở mỗi đội phải bằng nhau. – GV tổ chức các nhóm chơi có trình độ tập luyện ngang nhau, có thể tổ chức cho nam và nữ chơi theo nhóm riêng.		 *Sơ đồ trò chơi Cùng nhau vượt khó* ***Đánh giá kết quả thực hiện:*** – Báo cáo kết quả*:* HS thực hiện đúng chiến thuật phòng thủ kèm người 1 – 1 nửa sân theo hướng dẫn của GV. – Phương án đánh giá: GV đánh giá bằng phương pháp quan sát và đặt câu hỏi liên quan.

	Có thể tổ chức đấu loại trực tiếp theo cặp để xác định đội chiến thắng cuối cùng. – GV theo dõi, điều chỉnh kịp thời khi người chơi không thực hiện đúng quy định, nhắc nhở khi HS vi phạm luật chơi, giám sát chặt để điều chỉnh khi trình độ người chơi có sự chênh lệch. – Kết thúc trò chơi, khi công bố kết quả, GV cần có nhận xét về những ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia.		
Hoạt động 4: Vận dụng – Thả lỏng			
Thả lỏng cơ thể sau hoạt động và giao bài tập về nhà.	– Thả lỏng, hồi phục. – Nhận xét, đánh giá chung của buổi học. – Hướng dẫn HS tập luyện hằng ngày ở nhà và xem bài trong SGK. – Xuống lớp.	HS thả lỏng tích cực và hồi phục tốt sau luyện tập.	***Chuyển giao nhiệm vụ học tập:*** – GV sử dụng phương pháp lời nói, phương pháp trực quan và phương pháp tập luyện: Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng và nhận xét giờ học. – GV sử dụng phương pháp lời nói: Hướng dẫn HS tự tập luyện và tham khảo SGK. ***Thực hiện nhiệm vụ học tập:*** – HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh theo hình thức tập luyện đồng loạt theo đội hình:

			GV  – HS chú ý lắng nghe nhận xét, tự đánh giá mức độ hoàn thiện nhiệm vụ của bản thân theo đội hình: GV ***Đánh giá kết quả thực hiện:*** – Báo cáo kết quả: HS trả lời được các câu hỏi củng cố kiến thức liên quan đến nội dung bài học: **1.** Thảo luận nhóm để làm rõ mục đích của đấu thủ thực hiện chiến thuật phòng thủ kèm người 1 – 1 nửa sân khi đối phương tấn công có bóng hoặc không có bóng.

			2. Hãy nêu những ưu điểm, hạn chế của chiến thuật phòng thủ kèm người 1 – 1 nửa sân trong thi đấu bóng rổ. **3.** Khuyến khích HS vận dụng chiến thuật phòng thủ kèm người 1 – 1 nửa sân thường xuyên trong tập luyện và thi đấu để nâng cao thành tích và phát triển thể lực. – Phương án đánh giá: GV đánh giá thông qua kết quả của mỗi nhóm, tuyên dương và nghe phản hồi từ HS.