Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHỎE VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

Tiết PPCT: 1

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Biết sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,….), dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.

2. Năng lực

- ***Năng lực chung:***
  - Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
  - Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.
- ***Năng lực riêng:***
  - Lựa chọn được những yếu tố thuận lợi của môi trường tự nhiên và dinh dưỡng để nâng cao hiệu quả tập luyện.

3. Phẩm chất

- Chủ động tích cực tham gia các hoạt động luyện tập trong môi trường tự nhiên để rèn luyện và nâng cao sức khỏe.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Hình ảnh, tranh vẽ minh họa có liên quan đến các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng.

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. **Hoạt động mở đầu: (6-8’)** a. **Mục tiêu**: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. **Nội dung**: - GV sử dụng phương tiện trực quan, giúp HS có nhận biết ban đầu về hình ảnh các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất. - GV đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý khai thác vốn hiểu biết của HS. **c. Sản phẩm học tập:** HS trình bày một số hiểu biết có liên quan đến các yếu tố dinh dưỡng, tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất**.** d. Tổ chức thực hiện:			
- GV nêu vấn đề và đặt câu hỏi cho HS thảo luận: *+ Môi trường tự nhiên gồm những yếu tố nào?* *+ Môi trường tự nhiên có ảnh hưởng đến quá trình luyện tập TDTT không? Cho ví dụ.* *+ Hằng ngày, cần cung cấp những gì để giúp cơ thể phát triển thể chất và tăng cường sức khỏe?* *+ Luyện tập TDTT giúp cơ thể tăng hay giảm tiêu hao năng lượng?*	6-8’	* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ. - GV đặt câu hỏi cho HS thảo luận - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). - GV mời đại diện HS khác nhận xét, bổ sung. - GV nhận xét, đánh giá, khuyến khích động viên HS. - GV dẫn dắt vào bài học * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS vận dụng kiến thức thực tế, hiểu biết của bản thân để trả lời câu hỏi : *+ Môi trường tự nhiên gồm những yếu tố: đất, nước, không khí, ánh sáng,...* *+ Môi trường tự nhiên ảnh hưởng đến quá trình luyện tập TDTTT. Ví dụ: Chạy ngược gió tốc độ chạy giảm hơn so với chạy xuôi gió, chạy lên dốc mệt hơn so với chạy trên đường bằng,...* *+ Trong quá trình luyện tập TDTT; mồ hôi ra nhiều thì cơ thể đòi hỏi phải cung cấp lượng nước vừa*

			đủ. *+ Hằng ngày cần cung cấp thức ăn và nước uống để giúp cơ thể phát triển thể chất và tăng cường sức khoẻ.* *+ Luyện tập TDTT giúp cơ thể tăng tiêu hao năng lượng.*
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới: (10-12') **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS: - Nắm được khái niệm về sức khỏe. - Những việc cần làm để có một sức khỏe tốt. - Vai trò của môi trường tự nhiên trong tập luyện thể dục thể thao – tắm nắng, tắm không khí, tắm nước. **b. Nội dung:** GV tổ chức cho HS thảo luận theo nhóm, đọc thông tin SGK và thực hiện nhiệm vụ học tập **c. Sản phẩm học tập:** Trình bày theo nhóm khái niệm về sức khỏe; vai trò của môi trường tự nhiên trong tập luyện thể dục thể thao. **d. Tổ chức hoạt động**:			
1 : Khái niệm về sức khỏe GV tổ chức cho HS thảo luận theo nhóm, đọc thông tin SGK và thực hiện nhiệm vụ học tập	10-12'	- GV chia HS thành 4 nhóm, yêu cầu HS thảo luận theo nhóm, đọc thông tin SGK và thực hiện nhiệm vụ: *+ Nêu khái niệm về sức khỏe.* *+ Để có một sức khỏe tốt, chúng ta cần làm gì?* - GV theo dõi phần thảo luận của các thành viên trong từng nhóm, của mỗi	- HS làm việc theo nhóm, thực hiện nhiệm vụ GV đưa ra. - Đại diện các nhóm trình bày nội dung thảo luận: *+ Khái niệm về sức khỏe.* *+ Những việc cần làm để có một sức khỏe tốt.*

		nhóm, hỗ trợ HS nếu cần thiết. - GV mời đại diện các nhóm trình bày nội dung thảo luận GV đánh giá, nhận xét	
2 : Vai trò của môi trường tự nhiên trong tập luyện thể dục thể thao GV tổ chức cho HS thảo luận theo nhóm, đọc thông tin SGK và thực hiện nhiệm vụ học tập.		- GV chia HS thành 4 nhóm, yêu cầu HS thảo luận theo nhóm, đọc thông tin SGK và thực hiện nhiệm vụ: + **Nhóm 1:** *Tìm hiểu về phương pháp tắm nắng.* + ***Nhóm 2:*** *Tìm hiểu về phương pháp tắm không khí.* + **Nhóm 3:** *Tìm hiểu về phương pháp tắm nước.* - GV theo dõi phần thảo luận của các thành viên trong từng nhóm, của mỗi nhóm, hỗ trợ HS nếu cần thiết. - GV mời đại diện các nhóm trình bày nội dung thảo luận - GV mời đại diện các nhóm nhận	- HS làm việc theo nhóm, thực hiện nhiệm vụ GV đưa ra. - Đại diện các nhóm trình bày nội dung thảo luận - Đại diện các nhóm nhận xét lẫn nhau, đặt câu hỏi cho nhóm bạn HS chú ý lắng nghe

		xét lẫn nhau, đặt câu hỏi cho nhóm bạn (nếu chưa rõ). GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.	
3. Hoạt động luyện tập và vận dụng: **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố kiến thức đã học. **b. Nội dung:** GV yêu cầu HS trả lời các câu hỏi phần Vận dụng SGK; HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi. **c. Sản phẩm học tập:** HS trả lời được các câu hỏi phần Vận dụng SGK. **d. Tổ chức hoạt động**			
GV yêu cầu HS trả lời các câu hỏi phần Vận dụng SGK; HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.		- GV nêu nhiệm vụ cho HS: *Trả lời các câu hỏi SGK phần Vận dụng.* - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). - GV nhận xét, đánh giá, chuẩn kiến thức, kết thúc tiết học. ***HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ** - Ôn lại kiến thức đã học.	- HS vận dụng kiến thức đã học và tiếp nhận, thực hiện nhiệm ở nhà. - HS báo cáo xen kẽ vào các tiết học.

Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHỎE VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

Tiết PPCT: 2

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Biết lựa chọn chế độ dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.

2. Năng lực

- ***Năng lực chung:***
  - Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
  - Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.
- ***Năng lực riêng:***
  - Lựa chọn được những yếu tố thuận lợi của môi trường tự nhiên và dinh dưỡng để nâng cao hiệu quả tập luyện.

3. Phẩm chất

- Chủ động tích cực tham gia các hoạt động luyện tập trong môi trường tự nhiên để rèn luyện và nâng cao sức khỏe.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Hình ảnh, tranh vẽ minh họa có liên quan đến các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng.

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. **Hoạt động mở đầu: (6-8’)** a. **Mục tiêu**: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. **Nội dung**: - GV sử dụng phương tiện trực quan, giúp HS có nhận biết ban đầu về hình ảnh các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất. - GV đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý khai thác vốn hiểu biết của HS. **c. Sản phẩm học tập:** HS trình bày một số hiểu biết có liên quan đến các yếu tố dinh dưỡng, tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất**.** d. Tổ chức thực hiện:			
- GV kiểm tra bài cũ: *+ Nêu khái niệm về sức khỏe.*	6-8’	* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ. - GV đặt câu hỏi cho HS trả lời - GV mời 1-2 HS lên trả lời, HS khác nhận xét, bổ sung. - GV nhận xét, đánh giá, khuyến khích động viên HS. - GV dẫn dắt vào bài học * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS vận dụng kiến thức thực tế, hiểu biết của bản thân để trả lời câu hỏi
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12’) **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nắm được: - Vai trò của dinh dưỡng. - Chế độ dinh dưỡng hợp lí. **b. Nội dung:** GV tổ chức cho HS thảo luận theo nhóm, đọc thông tin, quan sát hình ảnh SGK và thực hiện nhiệm vụ học tập. **c. Sản phẩm học tập:** Trình bày theo nhóm với 2 nội dung: - Vai trò của dinh dưỡng. - Chế độ dinh dưỡng hợp lí.			

d. Tổ chức hoạt động			
*** Dinh dưỡng trong rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất** - GV chia HS thành 2 nhóm, yêu cầu HS thảo luận theo nhóm, quan sát hình ảnh, đọc thông tin SGK và thực hiện nhiệm vụ	10-12’	- GV chia HS thành 2 nhóm, yêu cầu HS thảo luận theo nhóm, quan sát hình ảnh, đọc thông tin SGK và thực hiện nhiệm vụ: + **Nhóm 1:** *Tìm hiểu về vai trò của dinh dưỡng.* + **Nhóm 2***: Tìm hiểu về chế độ dinh dưỡng hợp lí.* - GV theo dõi phần thảo luận của các thành viên trong từng nhóm, của mỗi nhóm, hỗ trợ HS nếu cần thiết. - GV mời đại diện các nhóm trình bày nội dung thảo luận - GV mời đại diện các nhóm nhận xét lẫn nhau, đặt câu hỏi cho nhóm bạn (nếu chưa rõ). GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới	- HS làm việc theo nhóm, thực hiện nhiệm vụ GV đưa ra. - Đại diện các nhóm trình bày nội dung thảo luận - Đại diện các nhóm nhận xét lẫn nhau, đặt câu hỏi cho nhóm bạn

3. Hoạt động luyện tập và vận dụng:

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

b. Nội dung: GV yêu cầu HS trả lời các câu hỏi phần Vận dụng SGK; HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.

c. Sản phẩm học tập: HS trả lời được các câu hỏi phần Vận dụng SGK

d. Tổ chức hoạt động

GV yêu cầu HS trả lời các câu hỏi phần Vận dụng SGK; HS		- GV nêu nhiệm vụ cho HS: *Trả lời các câu hỏi*	- HS vận dụng kiến thức đã học và tiếp

vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.		*SGK phần Vận dụng* - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). - GV nhận xét, đánh giá, chuẩn kiến thức, kết thúc tiết học. *** HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ** - Ôn lại kiến thức đã học.	nhận, thực hiện nhiệm ở nhà. - HS báo cáo xen kẽ vào các tiết học.

Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

SƠ LƯỢC LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG RỔ THẾ GIỚI VÀ VIỆT NAM

Tiết PPCT: 3

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Nắm được sơ lược lịch sử hình thành và phát triển môn bóng rổ thế giới
- Nắm được sơ lược lịch sử hình thành và phát triển môn bóng rổ ở Việt Nam

2. Năng lực

- ***Năng lực chung:***
  - Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm.
  - Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.
- ***Năng lực riêng:***
  - Tự giác tìm hiểu những sự kiện lịch sử và quá trình phát triển môn bóng rổ trên thế giới và Việt Nam

3. Phẩm chất

- Luôn tìm tòi, học hỏi những kiến thức trong thực tiễn để vận dụng luật thi đấu bóng chuyền.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ)..

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

a. Mục tiêu: Tạo tâm thế, hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.

b. Nội dung:

- GV giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

- GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về hình ảnh lịch sử ra đời và phát triển môn Bóng rổ trên thế giới và ở Việt Nam.

c. Sản phẩm học tập: HS trả lời các câu hỏi có liên quan đến môn cầu lông

d. Tổ chức thực hiện:

Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

- GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi:

+ Hãy kể tên một số nước trên thế giới có thành tích cao về bóng rổ.

+ Hãy kể tên một số địa phương có phong trào bóng rổ phát triển ở Việt Nam.

Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ

- HS vận dụng kiến thức hiểu biết của bản thân để trả lời câu hỏi.

- GV hướng dẫn, hỗ trợ (nếu cần thiết).

Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận

- GV mời đại diện HS trả lời:

+ Tên một số nước trên thế giới có thành tích cao về bóng chuyền: Pháp, Đức, Anh, Mỹ,…

+ Tên một số địa phương có phong trào cầu lông phát triển ở Việt Nam: Hà Nội, Nam Định, Hải Phòng, Quảng Ninh,…

Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập

- GV nhận xét, đánh giá, chuẩn kiến thức.

- GV dẫn dắt vào bài học: *Bóng rổ là bộ môn thể thao phổ biến trên thế giới. Để tìm hiểu rõ hơn về lịch sử ra đời và phát triển môn bóng rổ, chúng ta sẽ cùng nhau tìm hiểu trong bài học ngày hôm nay* – ***Bài 1 : Sơ lược lịch sử phát triển môn bóng rổ trên thế giới và Việt Nam.***

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC

Hoạt động 1: Sơ lược lịch sử hình thành và phát triển môn Bóng rổ trên thế giới

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS:

- Nắm được lịch sử hình thành môn bóng rổ.

- Nắm được lịch sử phát triển môn rổ thế giới.

b. Nội dung:

- GV hướng dẫn HS đọc và nghiên cứu nội dung "Sơ lược lịch sử hình thành và phát triển môn Bóng rổ trên thế giới" trong SGK.
- HS đọc, nghiên cứu nội dung "Sơ lược lịch sử hình thành và phát triển môn Bóng rổ trên thế giới" trong SGK.

c. Sản phẩm học tập: HS nêu và ghi được vào vở:

- Lịch sử hình thành môn bóng rổ.
- Lịch sử phát triển môn rổ thế giới.

d. Tổ chức hoạt động:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV chia HS thành 2 nhóm, yêu cầu các HS thảo luận, thực hiện nhiệm vụ theo 2 nội dung: + **Nhóm 1:** *Tìm hiểu về sự lịch sử hình thành môn Bóng rổ.* + **Nhóm 2:** *Tìm hiểu về lịch sử phát triển môn Bóng rổ trên thế giới.* **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập** - HS làm việc theo các nhóm, tìm hiểu về 2 nội dung GV đưa ra. - GV quan sát ý thức, sự chuẩn bị, chủ động tham gia của các nhóm, cá nhân để động viên, nhắc nhở, khuyến khích kịp thời, tạo sự hứng thú đối với nội dung trình bày. **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**	**1. Sơ lược lịch sử hình thành và phát triển môn Bóng rổ trên thế giới** ***a. Lịch sử hình thành môn Bóng rổ*** - Bóng rổ là môn thể thao được ra đời vào năm 1891 do tiến sĩ James Naismith, một giáo viên môn Giáo dục thể chất ở Học viện Springfeld thuộc bang Massachusetts (Mỹ) sáng tạo nên. - Sau khi phát minh ra "rổ" và "bảng" Naismith tiếp tục suy nghĩ cách thức để bắt đầu một trận đấu dựa trên cơ sở môn Bóng bầu dục của nước Anh. - Naismith viết 13 điều luật cơ bản được sử dụng trong thi đấu Bóng rổ. ***b. Lịch sử phát triển môn Bóng rổ trên thế giới*** Từ năm 1891 cho đến nay, môn Bóng rổ đã trải qua một giai đoạn hình thành và từng

- GV mời đại diện các nhóm thuyết trình về + Nhóm 1: *Tìm hiểu về sự lịch sử hình thành môn rổ.* + Nhóm 2: *Tìm hiểu về lịch sử phát triển môn Bóng rổ thế giới.* - GV yêu cầu các thành viên của nhóm khác theo dõi, đặt câu hỏi để làm rõ các vấn đề cần quan tâm hoặc chưa rõ. **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập** GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.	bước phát triển. Từ vị trí là một trò chơi vận động, Bóng rổ dần dần trở thành môn thể thao có tất cả những nét đặc trưng riêng. → Năm 2021 số lượng thành viên của Liên đoàn Bóng rổ Quốc tế là 215 thành viên.

Hoạt động 2: Sơ lược lịch sử môn Bóng rổ ở Việt Nam

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS nắm được lịch sử môn bóng rổ ở Việt Nam theo các giai đoạn:

- Giai đoạn 1: trước năm 1945.
- Giai đoạn 2: từ năm 1945 – 1954.
- Giai đoạn 3: từ năm 1955 – 1978.
- Giai đoạn 4: từ năm 1978 – 2021.

b. Nội dung:

- GV hướng dẫn HS đọc và nghiên cứu nội dung "Sơ lược lịch sử môn bóng rổ ở Việt Nam" trong SGK.
- HS đọc, nghiên cứu nội dung "Sơ lược lịch sử môn bóng rổ ở Việt Nam" trong SGK.

c. Sản phẩm học tập: HS trình bày theo nhóm lịch sử môn bóng rổ ở Việt Nam theo các giai đoạn

d. Tổ chức hoạt động:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV dẫn dắt: *Ở nước ta, tuy chưa xác định được chính xác thời điểm du nhập của môn Bóng rổ nhưng vào khoảng những năm 1930, tại các thành phố lớn như Hà Nội, Nam Định, Huế và Sài Gòn đã có một số ít người tham gia luyện tập. Quá trình phát triển của môn Bóng rổ ở Việt Nam có thể chia làm bốn giai đoạn.* - GV chia HS thành 4 nhóm, lần lượt cho các nhóm thuyết trình liên tiếp theo các nội dung sau: **+ Nhóm 1:** *Tìm hiểu lịch sử môn Bóng rổ ở Việt Nam giai đoạn trước năm 1945.* **+ Nhóm 2:** *Tìm hiểu lịch sử môn Bóng rổ ở Việt Nam giai đoạn từ năm 1945 – 1954.* **+ Nhóm 3:** *Tìm hiểu lịch sử môn Bóng rổ ở Việt Nam giai đoạn từ năm 1955 – 1978.* **+ Nhóm 4:** *Tìm hiểu lịch sử môn Bóng rổ ở Việt Nam giai đoạn từ năm 1978 – 2021.* **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập** - HS làm việc theo các nhóm, tìm hiểu về 4 giai đoạn lịch sử của môn Bóng rổ ở Việt Nam. - GV quan sát ý thức, sự chuẩn bị, chủ động tham gia của các nhóm, cá nhân để động viên, nhắc nhở, khuyến khích kịp thời, tạo	**2. Sơ lược lịch sử môn Bóng rổ ở Việt Nam** ***a. Giai đoạn trước năm 1945*** Do chính sách thống trị của thực dân Pháp và sự kìm hãm của chế độ phong kiến đã làm môn Bóng rổ ở nước ta không thể phát triển, chỉ có một số ít người trong quân đội và học sinh tập luyện theo sở thích riêng. ***b. Giai đoạn từ năm 1945 – 1954*** - Sau khi Cách mạng tháng Tám thành công, Đảng, Chính phủ và Bác Hồ kêu gọi toàn thể người dân tham gia tập luyện thể dục thể thao để nâng cao sức khoẻ. - Tuy nhiên, đất nước vẫn đang trong thời kì kháng chiến nên phong trào thể dục thể thao nói chung và Bóng rổ nói riêng ở nước ta vẫn chưa có điều kiện phát triển. ***c. Giai đoạn từ năm 1955 – 1978*** - Bóng rổ đã nhanh chóng được khôi phục và phát triển trong quân đội, sinh viên, học sinh và thanh niên ở các thành phố. - Đội tuyển Việt Nam Dân chủ Cộng hoà thường được lựa chọn làm đại diện để tham gia các cuộc thi đấu hữu nghị, các giải đấu quốc tế trong khối Xã hội chủ nghĩa. ***d. Giai đoạn từ năm 1978 – 2021*** Môn Bóng rổ phát triển trong thời kì mới,

sự hứng thú đối với nội dung trình bày. **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận** - GV mời đại diện các nhóm thuyết trình về + Nhóm 1: *Tìm hiểu lịch sử môn Bóng rổ ở Việt Nam giai đoạn trước năm 1945.* + Nhóm 2: *Tìm hiểu lịch sử môn Bóng rổ ở Việt Nam giai đoạn từ năm 1945 – 1954.* + Nhóm 3: *Tìm hiểu lịch sử môn Bóng rổ ở Việt Nam giai đoạn từ năm 1955 – 1978.* + Nhóm 4: *Tìm hiểu lịch sử môn Bóng rổ ở Việt Nam giai đoạn từ năm 1978 – 2021.* - GV yêu cầu các thành viên của nhóm khác theo dõi, đặt câu hỏi để làm rõ các vấn đề cần quan tâm hoặc chưa rõ. **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập** GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức.	trở thành môn thi đấu trong hệ thống giải đấu quốc gia, các đội tuyển bóng rổ thường xuyên được tham gia các giải đấu quốc tế.

C&D. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP VÀ VẬN DỤNG

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

b. Nội dung: GV yêu cầu HS trả lời các câu hỏi phần Vận dụng SGK tr.13; HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.

c. Sản phẩm học tập: HS trả lời được các câu hỏi phần Vận dụng SGK tr.13.

d. Tổ chức hoạt động:

Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

- GV nêu nhiệm vụ cho HS:

+ Môn Bóng rổ ra đời khi nào?

+ Tên viết tắt của Liên đoàn Bóng rổ Quốc tế và Liên đoàn Bóng rổ Việt Nam là gì?

+ Bóng rổ được đưa vào chương trình thi đấu chính thức của Olympic vào năm nào? Điều này có ý nghĩa như thế nào với sự phát triển của môn Bóng rổ?

Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ

- HS vận dụng kiến thức đã học và tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.

- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).

Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận

- GV mời đại diện HS trả lời:

+ Môn Bóng rổ ra đời vào năm 1891 tại Mỹ.

+ Tên viết tắt của Liên đoàn Bóng rổ Quốc tế là FIBA và tên viết tắt của Liên đoàn Bóng rổ Việt Nam là VBF.

+ Năm 1972, môn Bóng rổ chính thức được đưa vào chương trình thi đấu tại Olympic. Điều này cho thấy sự phát triển phổ biến của môn Bóng rổ trên phạm vi toàn thế giới.

Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ

- GV nhận xét, đánh giá, chuẩn kiến thức, kết thúc tiết học.

*** HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

- Ôn lại kiến thức đã học.

- Đọc và tìm hiểu trước *Bài 2 – Một số điều luật cơ bản về sân tập, dụng cụ và thi đấu bóng rổ.*

Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

MỘT SỐ ĐIỂM LUẬT SÂN BÃI, DỤNG CỤ VÀ THI ĐẤU MÔN BÓNG RỔ

Tiết PPCT: 4

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Hiểu được một số điều luật cơ bản của môn Bóng rổ.
- Vận dụng được những điều đã học vào trong tập luyện và thi đấu.

2. Năng lực

- ***Năng lực chung:***
  - Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm.
  - Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.
- ***Năng lực riêng:***
  - Phát hiện được lỗi theo quy định của luật thi đấu bóng rổ trong luyện tập và đấu tập.
  - Tuân thủ theo quy định của luật thi đấu ban hành.

3. Phẩm chất

- Luôn tìm tòi, học hỏi những kiến thức trong thực tiễn để vận dụng luật thi đấu bóng chuyền.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Hình ảnh minh họa có liên quan đến bài học *Một số điều luật cơ bản về sân tập, dụng cụ và thi đấu bóng rổ.*

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

Nội dung	Định lượng	Phương pháp, tổ chức và yêu cầu	
		Hoạt động GV	**Hoạt động HS**
I. Hoạt động mở đầu **a. Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS, kết nối kiến thức đã có với kiến thức mới của bài học. **b. Nội dung:** - GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về hình ảnh một số điều luật cơ bản của môn Bóng rổ. - GV đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học. **c. Sản phẩm học tập:** HS trả lời một số câu hỏi có liên quan đến điều luật trong thi đấu bóng rổ. **d. Tổ chức thực hiện**	8p	- GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi: + *Luật thi đấu bóng rổ, có được sử dụng thống nhất trên toàn thế giới không?* - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). - GV mời đại diện HS trả lời câu hỏi - GV mời HS khác nhận xét, bổ sung. - GV nhận xét, đánh giá, chuẩn kiến thức. - GV dẫn dắt HS vào bài học	- HS làm việc cá nhân, vận dụng hiểu biết thực tế của bản thân để trả lời câu hỏi. - Đại diện HS trả lời câu hỏi: + *Luật thi đấu bóng rổ được sử dụng thống nhất trên toàn thế giới.* - HS chú ý lắng nghe
II. Hoạt động hình thành kiến thức **Hoạt động 3: Phạm lỗi và cách xử phạt** **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nắm được quy định về phạm lỗi và cách xử phạt. **b. Nội dung:**	30p	- GV giải thích và phân tích cho HS về quy định phạm lỗi và cách xử phạt: va chạm – nguyên tắc chung, lỗi cá nhân, đấu thủ phạm năm lỗi, lỗi đồng đội – xử phạt.	- HS lắng nghe GV chỉ trên hình, giới thiệu và trình bày một số quy định về phạm lỗi và cách xử phạt. - HS kết hợp quan sát và đọc SGK. - Đại diện HS trình bày

- GV nêu vấn đề và giải thích cho HS những nội dung mà HS chưa biết quy đinh về phạm lỗi và cách xử phạt: va chạm – nguyên tắc chung, lỗi cá nhân, đấu thủ phạm năm lỗi, lỗi đồng đội – xử phạt. - HS tìm hiểu thêm nội dung kiến thức trong SGK. **c. Sản phẩm học tập:** HS nắm được quy định về phạm lỗi và cách xử phạt. **d. Tổ chức hoạt động**		- GV mời HS nhắc lại quy định về phạm lỗi và cách xử phạt. - GV mời đại diện HS trình bày quy định về phạm lỗi và cách xử phạt sau khi nghe GV phân tích, giải thích. - GV mời HS khác nhận xét, bổ sung.	quy định về phạm lỗi và cách xử phạt: ***a. Va chạm - Nguyên tắc chung (Điều 33)*** - Nguyên tắc hình trụ (H.8) + Được xác định là khoảng không gian hình trụ tưởng tượng của đấu thủ ở trên mặt sân thi đấu, bao gồm khoảng không gian phía trên của đấu thủ và được giới hạn ở: + Phía trước bàn tay. + Phía sau mông. + Mép ngoài cánh tay và chân. - Nguyên tắc thẳng đứng: + Trong trận đấu, mỗi đấu thủ đều có quyền chiếm một vị trí (hình trụ) trên sân thi đấu mà đối phương chưa chiếm giữ. + Ngay khi đấu thủ rời vị trí thẳng đứng (hình trụ) và cơ thể va chạm với một đấu thủ của đội đối phương (người mà đã chiếm giữ được vị trí thẳng đứng) thì đấu thủ rời vị trí của mình phải chịu trách nhiệm cho sự va chạm.

		- GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.	***b. Lỗi cá nhân (Điều 34)*** - Lỗi cá nhân là lỗi của một đấu thủ va chạm trái luật với đối phương, bất kể là khi bóng sống hay bóng chết. - Đấu thủ sẽ không được dùng bàn tay, cánh tay, khuỷu tay, vai, mông, chán, đấu gối hay bàn chân để ôm, giữ, níu kéo, xô đẩy hay ngăn cản hoạt động của đối phương, cũng không được uốn cong thân người thành tư thế khác thường (khỏi không gian hình trụ) hoặc không được có hành động thô bạo. ***c. Đấu thủ phạm năm lỗi (Điều 40)*** Trong trận thi đấu, một đấu thủ đã phạm năm lỗi gồm lỗi cá nhân hoặc lỗi kĩ thuật sẽ được trọng tài thông báo và đấu thủ đó phải rời khỏi trận đấu ngay. Ngoài ra, đấu thủ đó phải được thay thế trong thời gian 30 giây. ***d. Lỗi đồng đội - Xử phạt (Điều 41)*** Một đội sẽ bị xử phạt lỗi đồng đội khi trong một

			hiệp đấu cả đội đã phạm 4 lỗi (lỗi cá nhân; lỗi kĩ thuật; lỗi phản tinh thần thể thao; lỗi trục xuất).
III. Hoạt động Luyện tập và vận dụng: **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố kiến thức đã học. **b. Nội dung:** GV yêu cầu HS trả lời 1 số câu hỏi phần Vận dụng SGK tr.21; HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi. **c. Sản phẩm học tập:** HS trả lời được 1 số câu hỏi phần Vận dụng SGK tr.21. **d. Tổ chức hoạt động**	7p	- GV nêu nhiệm vụ cho HS: *+ Em hiểu thế nào về Luật chạy bước trong bóng rổ?* - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). - GV nhận xét, đánh giá, chuẩn kiến thức, kết thúc tiết học. *** HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ** - Ôn lại kiến thức đã học.	- HS vận dụng kiến thức đã học và tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ. - Đại diện HS trả lời: *+ Luật chạy bước là cầm bóng di chuyển vượt quá số bước quy định (Điều 25 Luật Bóng rổ FIBA) theo bất kì hướng nào.*

Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

BÀI 2: KĨ THUẬT DI CHUYỂN ĐỔI HƯỚNG

Tiết PPCT: 05

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Hiểu và thực hiện được các kĩ thuật di chuyển đổi hướng một cách thuần thục.
- Hiểu được ý nghĩa và tác dụng của di chuyển đổi hướng trong tập luyện và thi đấu bóng rổ.

2. Năng lực

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

3. Phẩm chất

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên

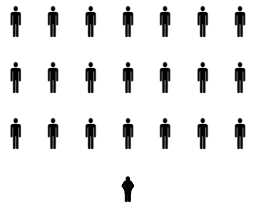
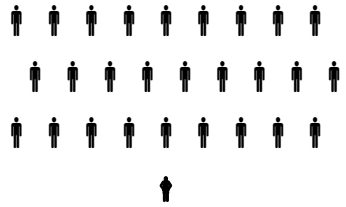
- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
- Bóng rổ, cọc hình nón, các vòng tròn có đường kính khoảng 40-50cm.

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Trang phục thể thao phù hợp.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. **Hoạt động mở đầu: (6-8’)** a. Mục tiêu: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. **Nội dung**: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.			

d. Tổ chức thực hiện:			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. ***1.2. Khởi động*** - GV cho HS khởi động:  *1.2. Khởi động* - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. - GV hướng dẫn HS: + Khởi động chung. + Khởi chuyên môn.	6-8’	* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ. - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12’)			

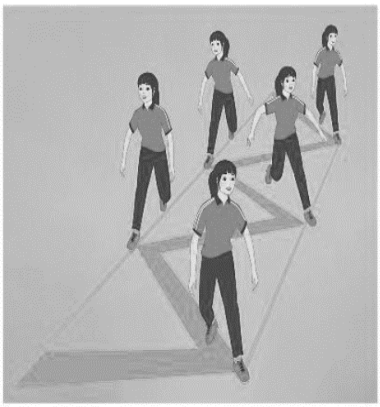
Kĩ thuật di chuyển đổi hướng

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kĩ thuật di chuyển đổi hướng; thực hiện được kĩ thuật di chuyển đổi hướng dưới sự hướng dẫn của GV.

b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kĩ thuật di chuyển đổi hướng; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện kĩ thuật di chuyển đổi hướng dưới sự hướng dẫn của GV.

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập đồng loạt kĩ thuật di chuyển đổi hướng.

d. Tổ chức hoạt động

Hoạt động 1: Kĩ thuật di chuyển đổi hướng - *Tư thế chuẩn bị:* Hai chân đứng rộng bằng vai, thân người và hai tay thả lỏng tự nhiên, mắt nhìn về hướng sẽ di chuyển đến. - *Thực hiện động tác:* Chạy tự nhiên theo hướng di chuyển, khi muốn đổi hướng chạy thì dùng chân bên hướng đang chạy làm chân trụ rồi xoay người theo hướng mới cần di chuyển, sau đó tiếp tục chạy tự nhiên cho đến lần đổi hướng tiếp theo. - *Kết thúc động tác:* Thân người đứng thẳng tự nhiên để chuẩn bị cho các động tác tiếp theo.	10-12’	- GV tập hợp HS thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau. - GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu kĩ thuật di chuyển đổi hướng, đảm bảo tất cả HS có thể quan sát được động tác. Nếu số lượng HS đông, xếp nhiều hàng thì có thể cho một vài hàng đầu ngồi xuống. - GV làm mẫu theo các bước sau: + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác + Lần 2: Thực hiện lại động tác TTCB kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật. + Lần 3: GV thực hiện lại và mời 1 - 2 HS bất kì lên	- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kĩ thuật di chuyển đổi hướng. - HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV.  Hình 5. Kĩ thuật di chuyển đổi hướng

		thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai - GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác: *HS thực hiện bước chạy tự nhiên, không dùng bước trượt hoặc bước lướt. Mắt nhìn về hướng di chuyển.* → *GV cho HS thực hiện từng hàng và chạy theo hiệu lệnh (trái - phải - trái - phải) để tránh va chạm gây chấn thương.\- GV mời HS thực hiện đồng loạt, thực hiện cá nhân kĩ thuật di chuyển đổi hướng.* - GV mời HS khác quan sát, nhận xét động tác của bạn. - GV chỉnh sửa động tác và lưu ý cho HS (nếu chưa chính xác). - GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.	- HS chú ý quan sát, lắng nghe các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác - HS quan sát, nhận xét động tác của bạn. - HS chú ý lắng nghe

3. Hoạt động luyện tập:(15-17') **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật **b. Nội dung:** - Bài tập hình thành kĩ thuật di chuyển đổi hướng **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà. **d. Tổ chức thực hiện**			
Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân GV hướng dẫn HS tự rèn luyện để hoàn thiện kĩ thuật chạy đổi hướng. Gợi ý để HS xác định được hướng cần di chuyển.		- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân - GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
Nhiệm vụ 2: Luyện tập nhóm GV chia HS thành các nhóm nhỏ khoảng 5 - 6 người, cùng nhau ôn luyện kĩ thuật đã học. Trong quá trình tập luyện, HS quan sát và giúp đỡ nhau để thực hiện các kĩ thuật chính xác.		- GV phân công cho HS luyện tập nhóm - GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS chủ động luyện tập nhóm theo sự hướng dẫn của GV.

Nhiệm vụ 3: Luyện tập đồng loạt GV hướng dẫn HS xếp thành nhiều hàng ngang và thực hiện lại các kĩ thuật đã học. Chú ý mỗi lần chỉ cho 1 hàng di chuyển đến cuối sân rồi hàng tiếp theo mới xuất phát theo hiệu lệnh.		- GV phân công cho HS luyện tập đồng loạt - GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS chủ động luyện tập trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
4. Hoạt động vận dụng:(2-3') a. **Mục tiêu**: Củng cố lại kiến thức đã học. b. **Nội dung**: GV trình bày vấn đề. c. Sản phẩm học tập:HS biết vận dụng kĩ thuật di chuyển đổi hướng vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. d. Tổ chức thực hiện:			
- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật di chuyển đổi hướng vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	4-5'	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật di chuyển đổi hướng vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt:	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS vận dụng kĩ thuật di chuyển đổi hướng vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

		- Mức chưa đạt:	
5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5’) a. **Mục tiêu**: HS củng cố lại các kiến thức đã học. b. **Nội dung**: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh,tự giác ôn tập kiến thức đã học. d. Tổ chức thực hiện:			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: kĩ thuật di chuyển đổi hướng	4-5’	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học kĩ thuật di chuyển đổi hướng	*Cả lớp nhận nhiệm vụ. - Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau

Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

ÔN: KĨ THUẬT DI CHUYỂN ĐỔI HƯỚNG

Tiết PPCT: 06

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Hiểu và thực hiện được các kĩ thuật di chuyển đổi hướng một cách thuần thục.
- Hiểu được ý nghĩa và tác dụng của di chuyển đổi hướng trong tập luyện và thi đấu bóng rổ.

2. Năng lực

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

3. Phẩm chất

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

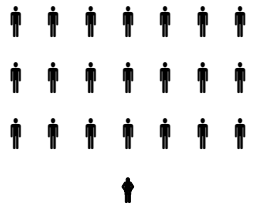
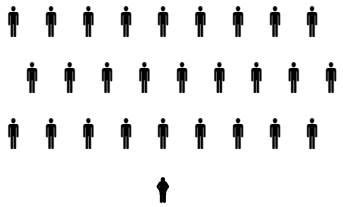
1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
- Bóng rổ, cọc hình nón, các vòng tròn có đường kính khoảng 40-50cm.

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Trang phục thể thao phù hợp.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	**Hoạt động của HS**
1. **Hoạt động mở đầu: (6-8’)** a. **Mục tiêu**: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. **Nội dung**: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d. Tổ chức thực hiện:			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. ***1.2. Khởi động*** - GV cho HS khởi động:  *1.2. Khởi động* - Cự ly giãn cách một sải tay	6-8’	* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ. - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. - GV mời cả lớp cùng khởi	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

- GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. - GV hướng dẫn HS: + Khởi động chung. + Khởi chuyên môn.		động chung, khởi động chuyên môn. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12') **Kĩ thuật di chuyển đổi hướng** **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kĩ thuật di chuyển đổi hướng; thực hiện được kĩ thuật di chuyển đổi hướng dưới sự hướng dẫn của GV. **b. Nội dung:** GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kĩ thuật di chuyển đổi hướng; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện kĩ thuật di chuyển đổi hướng dưới sự hướng dẫn của GV. **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt kĩ thuật di chuyển đổi hướng. **d. Tổ chức hoạt động**			
Kĩ thuật di chuyển đổi hướng - *Tư thế chuẩn bị:* Hai chân đứng rộng bằng vai, thân người và hai tay thả lỏng tự nhiên, mắt nhìn về hướng sẽ di chuyển đến. - *Thực hiện động tác:* Chạy tự nhiên theo hướng di chuyển, khi muốn đổi hướng chạy thì dùng chân	10-12'	- GV tập hợp HS thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau. - GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu kĩ thuật di chuyển đổi hướng, đảm bảo tất cả HS có thể quan sát được động tác. Nếu số lượng HS đông, xếp nhiều hàng thì có thể cho một vài hàng đầu ngồi xuống.	- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kĩ thuật di chuyển đổi hướng. - HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV.

bên hướng đang chạy làm chân trụ rồi xoay người theo hướng mới cần di chuyển, sau đó tiếp tục chạy tự nhiên cho đến lần đổi hướng tiếp theo. - *Kết thúc động tác:* Thân người đứng thẳng tự nhiên để chuẩn bị cho các động tác tiếp theo.		- GV làm mẫu theo các bước sau: + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác + Lần 2: Thực hiện lại động tác TTCB kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật. + Lần 3: GV thực hiện lại và mời 1 - 2 HS bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai - GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác: *HS thực hiện bước chạy tự nhiên, không dùng bước trượt hoặc bước lướt. Mắt nhìn về hướng di chuyển.* → *GV cho HS thực hiện từng hàng và chạy theo hiệu lệnh (trái - phải - trái - phải) để tránh va chạm gây chấn thương.\- GV mời HS thực hiện đồng loạt, thực hiện cá nhân kĩ thuật di*	 *Hình 5. Kĩ thuật di chuyển đổi hướng* - HS chú ý quan sát, lắng nghe các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác

		chuyển đổi hướng. - GV mời HS khác quan sát, nhận xét động tác của bạn. - GV chỉnh sửa động tác và lưu ý cho HS (nếu chưa chính xác). - GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.	- HS quan sát, nhận xét động tác của bạn. - HS chú ý lắng nghe
3. Hoạt động luyện tập:(15-17') **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật **b. Nội dung:** - Bài tập hình thành kĩ thuật di chuyển đổi hướng **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà. **d. Tổ chức thực hiện**			
Nhiệm vụ: Luyện tập cá nhân: *Bài tập 1: Chạy đổi hướng* - GV tổ chức cho HS: *Xếp thành các hàng ngang ở cuối sân, khi nghe hiệu lệnh "Chạy" thì thực hiện chạy đổi hướng về bên trái ba bước, sau đó lại chạy về bên phải. Thực hiện lặp lại động tác đến khi chạy hết sân. Thực hiện động tác chậm, chạy bên trái 3 bước dừng lại rồi đổi bên*		- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân - GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

phải 3 bước để HS xác định được hướng cần chạy.			
4. Hoạt động vận dụng:(2-3') a. **Mục tiêu**: Củng cố lại kiến thức đã học. b. **Nội dung**: GV trình bày vấn đề. c. Sản phẩm học tập:HS biết vận dụng kĩ thuật di chuyển đổi hướng vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. d. Tổ chức thực hiện:			
- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật di chuyển đổi hướng vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	4-5'	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật di chuyển đổi hướng vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS vận dụng kĩ thuật di chuyển đổi hướng vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5') a. **Mục tiêu**: HS củng cố lại các kiến thức đã học. b. **Nội dung**: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh,tự giác ôn tập kiến thức đã học. d. Tổ chức thực hiện:			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở	4-5'	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV cho HS thả lỏng; nhận	*Cả lớp nhận nhiệm vụ. - Thực hiện các động tác thả lỏng

sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: kĩ thuật di chuyển đổi hướng		xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học kĩ thuật di chuyển đổi hướng	- Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau

Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

ÔN: KĨ THUẬT DI CHUYỂN ĐỔI HƯỚNG

Tiết PPCT: 07

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Hiểu và thực hiện được các kĩ thuật di chuyển đổi hướng một cách thuần thục.
- Hiểu được ý nghĩa và tác dụng của di chuyển đổi hướng trong tập luyện và thi đấu bóng rổ.

2. Năng lực

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

3. Phẩm chất

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

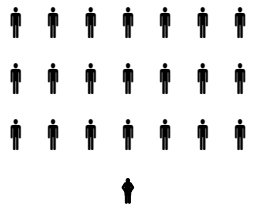
1. Đối với giáo viên

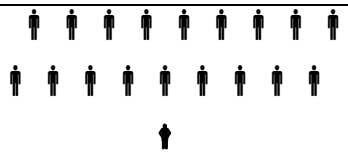
- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
- Bóng rổ, cọc hình nón, các vòng tròn có đường kính khoảng 40-50cm.

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Trang phục thể thao phù hợp.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	**Hoạt động của HS**
1. **Hoạt động mở đầu: (6-8’)** a. **Mục tiêu**: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. **Nội dung**: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. Sản phẩm học tập: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d. Tổ chức thực hiện:			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. ***1.2. Khởi động*** - GV cho HS khởi động: 	6-8’	* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ. - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

 *1.2. Khởi động* - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. - GV hướng dẫn HS: + Khởi động chung. + Khởi chuyên môn.		dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12')

Kĩ thuật di chuyển đổi hướng

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kĩ thuật di chuyển đổi hướng; thực hiện được kĩ thuật di chuyển đổi hướng dưới sự hướng dẫn của GV.

b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kĩ thuật di chuyển đổi hướng; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện kĩ thuật di chuyển đổi hướng dưới sự hướng dẫn của GV.

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập đồng loạt kĩ thuật di chuyển đổi hướng.

d. Tổ chức hoạt động

Kĩ thuật di chuyển đổi hướng - *Tư thế chuẩn bị:* Hai chân đứng rộng bằng vai, thân người và hai tay thả lỏng tự nhiên, mắt nhìn	10-12'	- GV tập hợp HS thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau. - GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu kĩ thuật di chuyển	- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kĩ thuật di chuyển đổi hướng. - HS thực hiện đồng loạt

về hướng sẽ di chuyển đến. - *Thực hiện động tác:* Chạy tự nhiên theo hướng di chuyển, khi muốn đổi hướng chạy thì dùng chân bên hướng đang chạy làm chân trụ rồi xoay người theo hướng mới cần di chuyển, sau đó tiếp tục chạy tự nhiên cho đến lần đổi hướng tiếp theo. - *Kết thúc động tác:* Thân người đứng thẳng tự nhiên để chuẩn bị cho các động tác tiếp theo.		đổi hướng, đảm bảo tất cả HS có thể quan sát được động tác. Nếu số lượng HS đông, xếp nhiều hàng thì có thể cho một vài hàng đầu ngồi xuống. - GV làm mẫu theo các bước sau: + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác + Lần 2: Thực hiện lại động tác TTCB kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật. + Lần 3: GV thực hiện lại và mời 1 - 2 HS bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai - GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác: *HS thực hiện bước chạy tự nhiên, không dùng bước trượt hoặc bước lướt. Mắt nhìn về hướng di chuyển.* → *GV cho HS thực hiện*	dưới sự hướng dẫn của GV. *Hình 5. Kĩ thuật di chuyển đổi hướng* - HS chú ý quan sát, lắng nghe các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác

		từng hàng và chạy theo hiệu lệnh (trái - phải - trái - phải) để tránh va chạm gây chấn thương.\- GV mời HS thực hiện đồng loạt, thực hiện cá nhân kĩ thuật di chuyển đổi hướng. - GV mời HS khác quan sát, nhận xét động tác của bạn. - GV chỉnh sửa động tác và lưu ý cho HS (nếu chưa chính xác). - GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.	- HS quan sát, nhận xét động tác của bạn. - HS chú ý lắng nghe
3. Hoạt động luyện tập:(15-17') **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật **b. Nội dung:** - Bài tập hình thành kĩ thuật di chuyển đổi hướng **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà. **d. Tổ chức thực hiện**			
Nhiệm vụ: Luyện tập cá nhân: *Bài tập 1: Chạy đổi hướng* - GV tổ chức cho HS: *Xếp thành các hàng ngang ở cuối sân, khi nghe hiệu lệnh "Chạy" thì thực hiện chạy đổi hướng về bên trái*		- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân - GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh,	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng

ba bước, sau đó lại chạy về bên phải. Thực hiện lặp lại động tác đến khi chạy hết sân. Thực hiện động tác chậm, chạy bên trái 3 bước dừng lại rồi đổi bên phải 3 bước để HS xác định được hướng cần chạy.		động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	dẫn của GV.
4. Hoạt động vận dụng:(2-3') a. **Mục tiêu**: Củng cố lại kiến thức đã học. b. **Nội dung**: GV trình bày vấn đề. c. Sản phẩm học tập:HS biết vận dụng kĩ thuật di chuyển đổi hướng vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. d. Tổ chức thực hiện:			
- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật di chuyển đổi hướng vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	4-5'	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật di chuyển đổi hướng vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS vận dụng kĩ thuật di chuyển đổi hướng vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5') a. **Mục tiêu**: HS củng cố lại các kiến thức đã học.			

b. **Nội dung**: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh,tự giác ôn tập kiến thức đã học. d. Tổ chức thực hiện:			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: kĩ thuật di chuyển đổi hướng	4-5’	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học kĩ thuật di chuyển đổi hướng	*Cả lớp nhận nhiệm vụ. - Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau

Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

KIỂM TRA ĐÁNH GIÁ

Tiết PPCT: 08

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

- Hiểu và thực hiện được các kĩ thuật di chuyển đổi hướng ngang và trượt ngang phòng thủ một cách thuần thục.
- Hiểu được ý nghĩa và tác dụng của di chuyển đổi hướng và trượt ngang phòng thủ trong tập luyện và thi đấu bóng rổ.

2. Năng lực

- ***Năng lực chung:***
  - Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
  - Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.
- ***Năng lực riêng:***

- Tự giác tìm hiểu cách thực hiện các đông tác trong kĩ thuật di chuyển đổi hướng và trượt ngang phòng thủ trước buổi học.
- Biết phán đoán, phối hợp với bạn bè để xử lí các nhiệm vụ học tập được giao.

3. Phẩm chất

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên

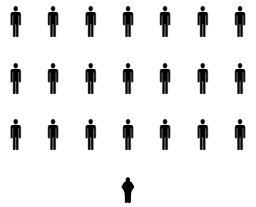
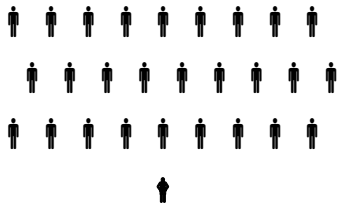
- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
- Bóng rổ, cọc hình nón, các vòng tròn có đường kính khoảng 40-50cm.

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Trang phục thể thao phù hợp.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	Hoạt động của HS
1. **Hoạt động mở đầu: (6-8’)** a. **Mục tiêu**: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. **Nội dung**: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. **Sản phẩm học tập**: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d. **Tổ chức thực hiện**:			

1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. ***1.2. Khởi động*** - GV cho HS khởi động:  *1.2. Khởi động* - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. - GV hướng dẫn HS: + Khởi động chung. + Khởi chuyên môn.	6-8’	* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ. - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(không có)			
3. Hoạt động kiểm tra:(25-27’) **a. Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật di chuyển đổi hướng; kĩ thuật trượt			

<table>
<tr><td colspan="4">ngang phòng thủ
b. Nội dung: Kiểm tra kĩ thuật di chuyển đổi hướng; kĩ thuật trượt ngang phòng thủ
c. Sản phẩm học tập: Học sinh thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật di chuyển đổi hướng; kĩ thuật trượt ngang phòng thủ
d. Tổ chức hoạt động:</td></tr>
<tr><td>Kiểm tra kĩ thuật di chuyển đổi hướng; kĩ thuật trượt ngang phòng thủ</td><td></td><td>- GV nêu yêu cầu bài kiểm tra cho HS thực hiện
**** Cách xếp loại:***
+ ***Loại Đạt:*** thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật di chuyển đổi hướng; kĩ thuật trượt ngang phòng thủ, ý thức tập luyện tốt
+ ***Loại Chưa Đạt:*** thực hiện chưa đúng kĩ thuật di chuyển đổi hướng; kĩ thuật trượt ngang phòng thủ, ý thức tập luyện chưa tốt</td><td>- HS lần lượt lên thực hiện yêu cầu bài kiểm tra</td></tr>
<tr><td colspan="4">**4. Hoạt động vận dụng:(2-3’)**
a. **Mục tiêu**: Củng cố lại kiến thức đã học.
b. **Nội dung**: GV trình bày vấn đề.
c. **Sản phẩm học tập**:HS biết vận dụng các kĩ thuật di chuyển đổi hướng; kĩ thuật trượt ngang phòng thủ vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
d. **Tổ chức thực hiện**:</td></tr>
<tr><td>- GV hướng dẫn HS vận dụng các kĩ thuật di chuyển đổi hướng; kĩ thuật trượt ngang phòng thủ vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</td><td>4-5’</td><td>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.
- GV hướng dẫn HS vận dụng các kĩ thuật di chuyển đổi hướng; kĩ thuật trượt ngang phòng thủ vào tập</td><td>*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.
- HS vận dụng các kĩ thuật di chuyển đổi hướng; kĩ thuật trượt ngang phòng thủ vào tập</td></tr>
</table>

		luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5') a. **Mục tiêu**: HS củng cố lại các kiến thức đã học. b. **Nội dung**: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh,tự giác ôn tập kiến thức đã học. d. Tổ chức thực hiện:			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà	4-5'	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học	*Cả lớp nhận nhiệm vụ. - Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau

Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

BÀI 2: TRƯỢT NGANG PHÒNG THỦ

Tiết PPCT: 09

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Hiểu và thực hiện được kĩ thuật trượt ngang phòng thủ một cách thuần thục.
- Hiểu được ý nghĩa và tác dụng của kĩ thuật trượt ngang phòng thủ trong tập luyện và thi đấu bóng rổ.

2. Năng lực

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

3. Phẩm chất

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

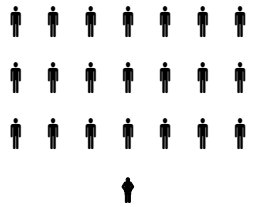
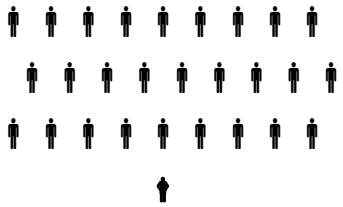
1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
- Bóng rổ, cọc hình nón, các vòng tròn có đường kính khoảng 40-50cm.

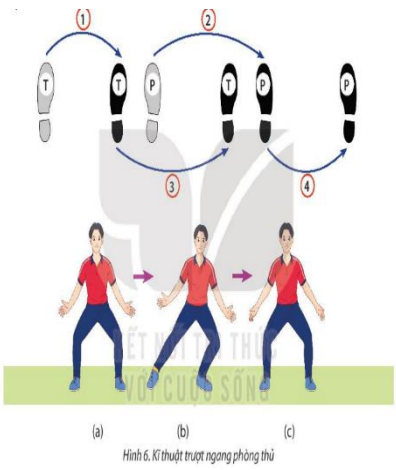
2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Trang phục thể thao phù hợp.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	**Hoạt động của HS**
1. **Hoạt động mở đầu: (6-8’)** **a. Mục tiêu**: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. **b. Nội dung:** - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. **c. Sản phẩm học tập:** HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. **d. Tổ chức thực hiện:**			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. ***1.2. Khởi động*** - GV cho HS khởi động:  *1.2. Khởi động* - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ	6-8’	* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ. - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn. - GV quan sát và nhắc nhở	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

- GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. - GV hướng dẫn HS: + Khởi động chung. + Khởi chuyên môn.		HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12') **Kĩ thuật di chuyển đổi hướng** **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kĩ thuật trượt ngang phòng thủ; thực hiện được kĩ thuật trượt ngang phòng thủ dưới sự hướng dẫn của GV. **b. Nội dung:** GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực kĩ thuật trượt ngang phòng thủ; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện kĩ thuật trượt ngang phòng thủ dưới sự hướng dẫn của GV. **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt kĩ thuật trượt ngang phòng thủ. **d. Tổ chức hoạt động**			
Kĩ thuật trượt ngang phòng thủ - *Tư thế chuẩn bị:* Hai bàn chân đứng song song với hướng di chuyển, khoảng cách rộng bằng hai vai; đầu gối hơi khuỵu để có trọng tâm thấp; mắt nhìn về hướng sẽ di chuyển đến. - *Thực hiện động tác:* Khi di chuyển thì chân trái bước sát vào chân phải, sau đó chân phải bước tiếp về hướng di chuyển, hai		- GV tập hợp HS thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau. - GV làm mẫu theo các bước sau: + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác + Lần 2: Thực hiện lại động tác TTCB kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật trượt ngang phòng thủ. + Lần 3: GV thực hiện lại và mời 1 - 2 HS bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai.	- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kĩ thuật trượt ngang phòng thủ. - HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV

chân sẽ tiếp nối nhau cho đến khi dừng lại. Trong quá trình di chuyển, hai đầu gối luôn khuyu để giữ trọng tâm ổn định. - *Kết thúc động tác:* Thân người đứng thẳng tự nhiên để chuẩn bị cho các động tác tiếp theo.		- GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác trượt ngang phòng thủ: *HS thường hay khom lưng.* → *GV nhắc HS khuyu gối để hạ thấp trọng tâm, lưng giữ thẳng. Mắt nhìn về hướng di chuyển, hai tay dang rộng tự nhiên (lòng bàn tay hướng về trước), cánh tay có thể vung nhẹ nhàng theo nhịp bước để giữ thăng bằng. Khi trượt chú ý hai bàn chân đuổi nhau, không bắt chéo chân.* → *GV cho HS thực hiện từng hàng và chạy cùng hướng theo hiệu lệnh để tránh va chạm gây chấn thương.* - GV mời HS thực hiện đồng loạt, thực hiện cá nhân kĩ thuật trượt ngang phòng thủ. - GV mời HS khác quan	 - HS chú ý quan sát, lắng nghe các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác

		sát, nhận xét động tác của bạn. - GV chỉnh sửa động tác và lưu ý cho HS (nếu chưa chính xác). GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức.	- HS quan sát, nhận xét động tác của bạn.
3. Hoạt động luyện tập:(15-17') **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật **b. Nội dung:** - Bài tập hình thành kĩ thuật trượt ngang phòng thủ **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà. **d. Tổ chức thực hiện**			
Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân: Bài tập 3. Luân phiên chạy đổi hướng và trượt ngang phòng thủ - GV phổ biến và hướng dẫn cho HS: *Thực hiện động tác và ra hiệu lệnh để luân phiên chạy đổi hướng hoặc trượt ngang phòng thủ liên tục theo hiệu lệnh của người chỉ huy*		- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân - GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi: GV tổ chức HS chia thành		- GV phân công cho HS	*Cả lớp nhận nhiệm vụ

nhiều cặp đứng thành các hàng ngang ở cuối sân, HS tự chọn ra một người thực hiện kĩ thuật chạy đổi hướng, người còn lại sẽ thực hiện kĩ thuật trượt ngang phòng thủ theo bạn mình. Người chạy đổi hướng sẽ là người chủ động thay đổi hướng di chuyển để bạn mình trượt ngang phòng thủ theo.		luyện tập theo cặp đôi - GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	tập luyện. - HS chủ động luyện tập cặp đôi theo sự hướng dẫn của GV.
Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm GV chia HS thành các nhóm nhỏ khoảng 5 - 6 người, cùng nhau ôn luyện kĩ thuật đã học. Trong quá trình tập luyện, HS quan sát và giúp đỡ nhau để thực hiện các kĩ thuật chính xác.		- GV phân công cho HS luyện tập nhóm - GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS chủ động luyện tập nhóm theo sự hướng dẫn của GV.
Nhiệm vụ 4: Luyện tập đồng loạt GV hướng dẫn HS xếp thành nhiều hàng ngang và thực hiện lại các kĩ thuật đã học. Chú ý mỗi lần chỉ		- GV phân công cho HS luyện tập đồng loạt - GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh,	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS chủ động luyện tập trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của

cho 1 hàng di chuyển đến cuối sân rồi hàng tiếp theo mới xuất phát theo hiệu lệnh.		động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	GV.
4. Hoạt động vận dụng:(2-3') **a. Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học. **b. Nội dung**: GV trình bày vấn đề. **c. Sản phẩm học tập**:HS biết vận dụng kĩ thuật trượt ngang phòng thủ vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. **d. Tổ chức thực hiện:**			
- GV hướng dẫn HS vận dụng trượt ngang phòng thủ vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	4-5'	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật trượt ngang phòng thủ vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS vận dụng kĩ thuật trượt ngang phòng thủ vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5') **a. Mục tiêu**: HS củng cố lại các kiến thức đã học. **b. Nội dung:** Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. **c.Sản phẩm**:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh,tự giác ôn tập kiến thức đã học. **d. Tổ chức thực hiện:**			

- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: kĩ thuật trượt ngang phòng thủ	4-5’	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học kĩ thuật trượt ngang phòng thủ	*Cả lớp nhận nhiệm vụ. - Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau

Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

BÀI 2: TRƯỢT NGANG PHÒNG THỦ

Tiết PPCT: 10

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Hiểu và thực hiện được kĩ thuật trượt ngang phòng thủ một cách thuần thục.
- Hiểu được ý nghĩa và tác dụng của kĩ thuật trượt ngang phòng thủ trong tập luyện và thi đấu bóng rổ.

2. Năng lực

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

3. Phẩm chất

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

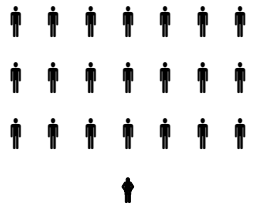
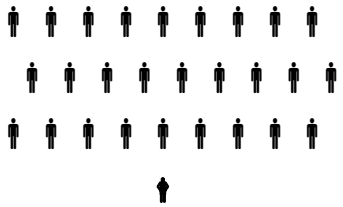
1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
- Bóng rổ, cọc hình nón, các vòng tròn có đường kính khoảng 40-50cm.

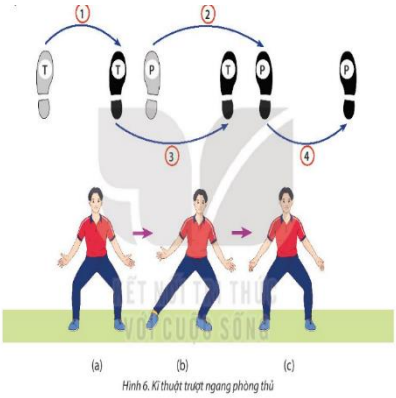
2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Trang phục thể thao phù hợp.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	**Hoạt động của HS**
1. **Hoạt động mở đầu: (6-8’)** a. **Mục tiêu**: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b**. Nội dung**: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. **Sản phẩm học tập**: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d. **Tổ chức thực hiện**:			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. ***1.2. Khởi động*** - GV cho HS khởi động:  *1.2. Khởi động* - Cự ly giãn cách một sải tay	6-8’	* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ. - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. - GV mời cả lớp cùng khởi	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

- GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. - GV hướng dẫn HS: + Khởi động chung. + Khởi chuyên môn.		động chung, khởi động chuyên môn. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12') **Kĩ thuật di chuyển đổi hướng** **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kĩ thuật trượt ngang phòng thủ; thực hiện được kĩ thuật trượt ngang phòng thủ dưới sự hướng dẫn của GV. **b. Nội dung:** GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực kĩ thuật trượt ngang phòng thủ; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện kĩ thuật trượt ngang phòng thủ dưới sự hướng dẫn của GV. **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt kĩ thuật trượt ngang phòng thủ. **d. Tổ chức hoạt động**			
Kĩ thuật trượt ngang phòng thủ - *Tư thế chuẩn bị:* Hai bàn chân đứng song song với hướng di chuyển, khoảng cách rộng bằng hai vai; đầu gối hơi khuỵu để có trọng tâm thấp; mắt nhìn về hướng sẽ di chuyển đến. - *Thực hiện động tác:* Khi di chuyển thì chân trái		- GV tập hợp HS thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau. - GV làm mẫu theo các bước sau: + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác + Lần 2: Thực hiện lại động tác TTCB kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật trượt ngang phòng thủ. + Lần 3: GV thực hiện lại	- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kĩ thuật trượt ngang phòng thủ. - HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV

bước sát vào chân phải, sau đó chân phải bước tiếp về hướng di chuyển, hai chân sẽ tiếp nối nhau cho đến khi dừng lại. Trong quá trình di chuyển, hai đầu gối luôn khuyu để giữ trọng tâm ổn định. - *Kết thúc động tác:* Thân người đứng thẳng tự nhiên để chuẩn bị cho các động tác tiếp theo.		và mời 1 - 2 HS bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai. - GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác trượt ngang phòng thủ: *HS thường hay khom lưng.* → *GV nhắc HS khuyu gối để hạ thấp trọng tâm, lưng giữ thẳng. Mắt nhìn về hướng di chuyển, hai tay dang rộng tự nhiên (lòng bàn tay hướng về trước), cánh tay có thể vung nhẹ nhàng theo nhịp bước để giữ thăng bằng. Khi trượt chú ý hai bàn chân đuổi nhau, không bắt chéo chân.* → *GV cho HS thực hiện từng hàng và chạy cùng hướng theo hiệu lệnh để tránh va chạm gây chấn thương.* - GV mời HS thực hiện đồng loạt, thực hiện cá nhân	 - HS chú ý quan sát, lắng nghe các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác

		kĩ thuật trượt ngang phòng thủ. - GV mời HS khác quan sát, nhận xét động tác của bạn. - GV chỉnh sửa động tác và lưu ý cho HS (nếu chưa chính xác). GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức.	- HS quan sát, nhận xét động tác của bạn.
3. Hoạt động luyện tập:(15-17') **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật **b. Nội dung:** - Bài tập hình thành kĩ thuật trượt ngang phòng thủ **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà. **d. Tổ chức thực hiện**			
Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân: Bài tập 3. Luân phiên chạy đổi hướng và trượt ngang phòng thủ - GV phổ biến và hướng dẫn cho HS: *Thực hiện động tác và ra hiệu lệnh để luân phiên chạy đổi hướng hoặc trượt ngang phòng thủ liên tục theo hiệu lệnh của người chỉ huy*		- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân - GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi: GV tổ chức HS chia thành nhiều cặp đứng thành các hàng ngang ở cuối sân, HS tự chọn ra một người thực hiện kĩ thuật chạy đổi hướng, người còn lại sẽ thực hiện kĩ thuật trượt ngang phòng thủ theo bạn mình. Người chạy đổi hướng sẽ là người chủ động thay đổi hướng di chuyển để bạn mình trượt ngang phòng thủ theo.		- GV phân công cho HS luyện tập theo cặp đôi - GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS chủ động luyện tập cặp đôi theo sự hướng dẫn của GV.
Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm GV chia HS thành các nhóm nhỏ khoảng 5 - 6 người, cùng nhau ôn luyện kĩ thuật đã học. Trong quá trình tập luyện, HS quan sát và giúp đỡ nhau để thực hiện các kĩ thuật chính xác.		- GV phân công cho HS luyện tập nhóm - GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS chủ động luyện tập nhóm theo sự hướng dẫn của GV.
Nhiệm vụ 4: Luyện tập đồng loạt GV hướng dẫn HS xếp		- GV phân công cho HS luyện tập đồng loạt	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.

thành nhiều hàng ngang và thực hiện lại các kĩ thuật đã học. Chú ý mỗi lần chỉ cho 1 hàng di chuyển đến cuối sân rồi hàng tiếp theo mới xuất phát theo hiệu lệnh.		- GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	- HS chủ động luyện tập nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
Bài tập phát triển thể lực chung - Luyện tập chạy bền trên địa hình tự nhiên (Theo nhóm SK, giới tính). Nam: 3 vòng sân tập (600-800m). Nữ: 2 vòng sân tập (400-600m). - Chú ý:Khắc phục hiện tượng đau sóc, cực điểm, biết phân phối sức khi chạy.		* GV tập hợp lớp và nêu nội dung yêu cầu bài tập. Cả lớp cùng chạy thành hàng dọc quanh sân tập hết cự li quy định, bước chạy nhịp nhàng, kết hợp hít thở sâu, đều,tích cực. GV quan sát, nhắc nhở, động viên.	- HS chủ động luyện tập nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
4. Hoạt động vận dụng:(2-3’) **a. Mục tiêu**: Củng cố lại kiến thức đã học. **b. Nội dung**: GV trình bày vấn đề. **c. Sản phẩm học tập**:HS biết vận dụng kĩ thuật trượt ngang phòng thủ vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. **d. Tổ chức thực hiện**:			
- GV hướng dẫn HS vận dụng trượt ngang phòng	4-5’	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.

thủ vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.		- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật trượt ngang phòng thủ vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	- HS vận dụng kĩ thuật trượt ngang phòng thủ vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5') **a. Mục tiêu**: HS củng cố lại các kiến thức đã học. **b. Nội dung**: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. **c.Sản phẩm**:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh,tự giác ôn tập kiến thức đã học. **d. Tổ chức thực hiện**:			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: kĩ thuật trượt ngang phòng thủ	4-5'	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học kĩ thuật trượt ngang phòng thủ	*Cả lớp nhận nhiệm vụ. - Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau

Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

ÔN TẬP: KĨ THUẬT TRƯỢT NGANG PHÒNG THỦ

Tiết PPCT: 11

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Hiểu và thực hiện được các kĩ thuật di chuyển đổi hướng ngang và trượt ngang phòng thủ một cách thuần thục.
- Hiểu được ý nghĩa và tác dụng của di chuyển đổi hướng và trượt ngang phòng thủ trong tập luyện và thi đấu bóng rổ.

2. Năng lực

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

3. Phẩm chất

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

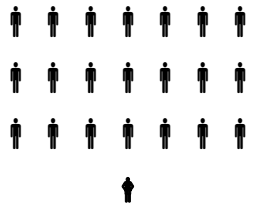
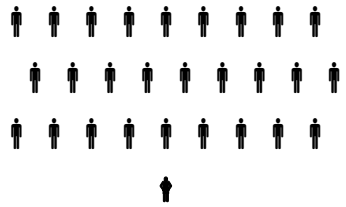
1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
- Bóng rổ, cọc hình nón, các vòng tròn có đường kính khoảng 40-50cm.

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Trang phục thể thao phù hợp.

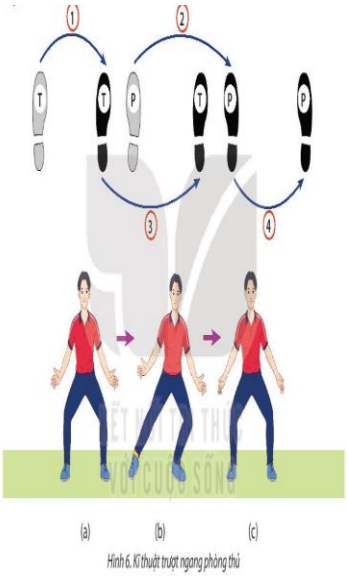
III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	**Hoạt động của HS**
1. **Hoạt động mở đầu: (6-8')** a. **Mục tiêu**: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. **Nội dung**: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. **Sản phẩm học tập**: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d. **Tổ chức thực hiện**:			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. ***1.2. Khởi động*** - GV cho HS khởi động:  *1.2. Khởi động* - Cự ly giãn cách một sải	6-8'	* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ. - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. - GV hướng dẫn HS: + Khởi động chung. + Khởi chuyên môn.		- GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12') **Kĩ thuật di chuyển đổi hướng** **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được các kĩ thuật di chuyển đổi hướng; kĩ thuật trượt ngang phòng thủ; thực hiện được các kĩ thuật di chuyển đổi hướng; kĩ thuật trượt ngang phòng thủ dưới sự hướng dẫn của GV. **b. Nội dung:** GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện các kĩ thuật di chuyển đổi hướng;kĩ thuật trượt ngang phòng thủ; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện các kĩ thuật di chuyển đổi hướng; kĩ thuật trượt ngang phòng thủ dưới sự hướng dẫn của GV. **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt các kĩ thuật di chuyển đổi hướng; kĩ thuật trượt ngang phòng thủ. **d. Tổ chức hoạt động**			
1. Kĩ thuật di chuyển đổi hướng - *Tư thế chuẩn bị:* Hai chân đứng rộng bằng vai, thân người và hai tay thả lỏng tự nhiên, mắt nhìn về hướng sẽ di chuyển đến. - *Thực hiện động tác:*	10-12'	- GV tập hợp HS thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau. - GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu kĩ thuật di chuyển đổi hướng, đảm bảo tất cả HS có thể quan sát được động tác. Nếu số lượng HS	- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kĩ thuật di chuyển đổi hướng. - HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV.

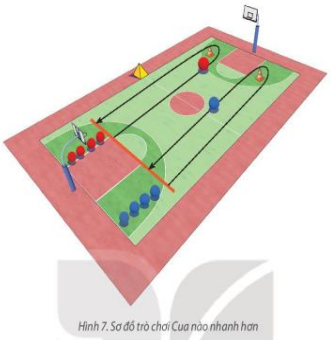
Chạy tự nhiên theo hướng di chuyển, khi muốn đổi hướng chạy thì dùng chân bên hướng đang chạy làm chân trụ rồi xoay người theo hướng mới cần di chuyển, sau đó tiếp tục chạy tự nhiên cho đến lần đổi hướng tiếp theo. - *Kết thúc động tác:* Thân người đứng thẳng tự nhiên để chuẩn bị cho các động tác tiếp theo.		đông, xếp nhiều hàng thì có thể cho một vài hàng đầu ngồi xuống. - GV làm mẫu theo các bước sau: + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác + Lần 2: Thực hiện lại động tác TTCB kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật. + Lần 3: GV thực hiện lại và mời 1 - 2 HS bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai - GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác: *HS thực hiện bước chạy tự nhiên, không dùng bước trượt hoặc bước lướt. Mắt nhìn về hướng di chuyển.* → *GV cho HS thực hiện từng hàng và chạy theo hiệu lệnh (trái - phải - trái - phải) để tránh va chạm gây*	 *Hình 5. Kĩ thuật di chuyển đổi hướng* - HS chú ý quan sát, lắng nghe các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác

		chấn thương. - *GV mời HS thực hiện đồng loạt, thực hiện cá nhân kĩ thuật di chuyển đổi hướng.* - GV mời HS khác quan sát, nhận xét động tác của bạn. - GV chỉnh sửa động tác và lưu ý cho HS (nếu chưa chính xác). - GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.	- HS quan sát, nhận xét động tác của bạn. - HS chú ý lắng nghe
2. Kĩ thuật trượt ngang phòng thủ - *Tư thế chuẩn bị:* Hai bàn chân đứng song song với hướng di chuyển, khoảng cách rộng bằng hai vai; đầu gối hơi khuỵu để có trọng tâm thấp; mắt nhìn về hướng sẽ di chuyển đến. - *Thực hiện động tác:* Khi di chuyển thì chân trái bước sát vào chân phải, sau đó chân phải bước tiếp về hướng di chuyển, hai chân sẽ tiếp nối nhau cho		- GV tập hợp HS thành các hàng ngang đứng xen kẽ nhau. - GV làm mẫu theo các bước sau: + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác + Lần 2: Thực hiện lại động tác TTCB kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật trượt ngang phòng thủ. + Lần 3: GV thực hiện lại và mời 1 - 2 HS bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai. - GV tổ chức cho HS đồng	- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kĩ thuật trượt ngang phòng thủ. - HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV

đến khi dừng lại. Trong quá trình di chuyển, hai đầu gối luôn khuyu để giữ trọng tâm ổn định. - *Kết thúc động tác:* Thân người đứng thẳng tự nhiên để chuẩn bị cho các động tác tiếp theo.		loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác trượt ngang phòng thủ: *HS thường hay khom lưng.* → *GV nhắc HS khuyu gối để hạ thấp trọng tâm, lưng giữ thẳng. Mắt nhìn về hướng di chuyển, hai tay dang rộng tự nhiên (lòng bàn tay hướng về trước), cánh tay có thể vung nhẹ nhàng theo nhịp bước để giữ thăng bằng. Khi trượt chú ý hai bàn chân đuổi nhau, không bắt chéo chân.* → *GV cho HS thực hiện từng hàng và chạy cùng hướng theo hiệu lệnh để tránh va chạm gây chấn thương.* - GV mời HS thực hiện đồng loạt, thực hiện cá nhân kĩ thuật trượt ngang phòng thủ. - GV mời HS khác quan sát, nhận xét động tác của bạn.	 - HS chú ý quan sát, lắng nghe các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác

		- GV chỉnh sửa động tác và lưu ý cho HS (nếu chưa chính xác). GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức.	- HS quan sát, nhận xét động tác của bạn.
3. Hoạt động luyện tập:(15-17') **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về các kĩ thuật di chuyển đổi hướng; kĩ thuật trượt ngang phòng thủ **b. Nội dung:** - Bài tập hình thành các kĩ thuật di chuyển đổi hướng; kĩ thuật trượt ngang phòng thủ **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà. **d. Tổ chức thực hiện**			
Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân: GV hướng dẫn HS tự rèn luyện để hoàn thiện các kĩ thuật di chuyển đổi hướng; kĩ thuật trượt ngang phòng thủ. Gợi ý để HS xác định được hướng cần di chuyển.		- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân - GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi: GV tổ chức HS chia thành nhiều cặp đứng thành các hàng ngang ở cuối sân, HS tự chọn ra một người thực hiện kĩ thuật chạy đổi hướng, người còn lại sẽ thực hiện kĩ thuật trượt ngang phòng thủ theo bạn mình. Người chạy đổi hướng sẽ là người chủ động thay đổi hướng di chuyển để bạn mình trượt ngang phòng thủ theo.		- GV phân công cho HS luyện tập theo cặp đôi - GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS chủ động luyện tập cặp đôi theo sự hướng dẫn của GV.
Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm GV chia HS thành các nhóm nhỏ khoảng 5 - 6 người, cùng nhau ôn luyện kĩ thuật đã học. Trong quá trình tập luyện, HS quan sát và giúp đỡ nhau để thực hiện các kĩ thuật chính xác.		- GV phân công cho HS luyện tập nhóm - GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS chủ động luyện tập nhóm theo sự hướng dẫn của GV.
Nhiệm vụ 4: Luyện tập đồng loạt GV hướng dẫn HS xếp		- GV phân công cho HS luyện tập đồng loạt	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.

thành nhiều hàng ngang và thực hiện lại các kĩ thuật đã học. Chú ý mỗi lần chỉ cho 1 hàng di chuyển đến cuối sân rồi hàng tiếp theo mới xuất phát theo hiệu lệnh.		- GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	- HS chủ động luyện tập nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
<u>Trò chơi bổ trợ kĩ thuật trượt ngang phòng thủ</u> - GV tổ chức cho HS chơi trò chơi bổ trợ kĩ thuật trượt ngang phòng thủ - *Cua nào nhanh hơn:* *+ Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật trượt ngang phòng thủ và sức mạnh cơ đùi.* *+ Chuẩn bị: Cọc hình nón.* *+ Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội khoảng 5 - 6 người, tập hợp thành* *các hàng dọc và đứng sau vạch xuất phát. Tiếp theo, các đội chơi bố trí một cọc hình nón trước vạch xuất phát của đội mình bằng khoảng cách giữa hai vạch ném phạt trên sân (16 m).*		- GV tổ chức cho HS chơi trò chơi bổ trợ kĩ thuật trượt ngang phòng thủ - *Cua nào nhanh hơn.* - GV phổ biến mục đích, dụng cụ và cách thực hiện - GV mời cả lớp cùng tham gia trò chơi *Cua nào nhanh hơn* . - GV quan sát thái độ, tác phong của HS trong lúc chơi trò chơi. - GV theo dõi điều chỉnh kịp thời khi người chơi không thực hiện đúng quy định, giám sát chặt để tránh bỏ sót lượt chơi. - GV công bố kết quả, động viên và khen thưởng người chơi.	- HS lắng nghe GV phổ biến mục đích và cách thực hiện trò chơi *Cua nào nhanh hơn.*  Hình 7. Sơ đồ trò chơi Cua nào nhanh hơn

Khi có hiệu lệnh Cua bò người đầu tiên của mỗi đội sẽ thực hiện kĩ thuật trượt ngang phòng thủ, di chuyển vòng qua cọc hình nón rồi quay về đập tay người tiếp theo và đứng ở cuối hàng. Người chơi của mỗi đội lần lượt tham gia trò chơi cho đến hết. Đội nào có thời gian di chuyển nhanh nhất sẽ giành chiến thắng.			
4. Hoạt động vận dụng:(2-3') **a. Mục tiêu**: Củng cố lại kiến thức đã học. **b. Nội dung**: GV trình bày vấn đề. **c. Sản phẩm học tập**:HS biết vận dụng các kĩ thuật di chuyển đổi hướng; kĩ thuật trượt ngang phòng thủ vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. **d. Tổ chức thực hiện:**			
- GV hướng dẫn HS vận dụng các kĩ thuật di chuyển đổi hướng; kĩ thuật trượt ngang phòng thủ vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	4-5'	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV hướng dẫn HS vận dụng các kĩ thuật di chuyển đổi hướng; kĩ thuật trượt ngang phòng thủ vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). * Đánh giá kết quả thực	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS vận dụng các kĩ thuật di chuyển đổi hướng; kĩ thuật trượt ngang phòng thủ vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

		hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	
5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5’) **a. Mục tiêu**: HS củng cố lại các kiến thức đã học. **b. Nội dung**: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. **c.Sản phẩm**:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh,tự giác ôn tập kiến thức đã học. d**. Tổ chức thực hiện:**			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: các kĩ thuật di chuyển đổi hướng; kĩ thuật trượt ngang phòng thủ	4-5’	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học các kĩ thuật di chuyển đổi hướng; kĩ thuật trượt ngang phòng thủ	*Cả lớp nhận nhiệm vụ. - Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau

Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

KỸ THUẬT DẪN BÓNG TẠI CHỖ BẰNG TAY THUẬN - TAY KHÔNG THUẬN

Tiết PPCT: 12

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Giúp HS hiểu và thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng đổi tay liên tục theo hiệu lệnh; mắt không nhìn bóng.

2. Năng lực

- ***Năng lực chung:***

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

- ***Năng lực riêng:***

- HScó thể kiểm soát bóng tốt khi dẫn bóng, di chuyển đổi hướng và đổi tay. Hướng dẫn để HS vận dụng được kĩ thuật dẫn bóng vào tập luyện và đấu tập; biết điều chỉnh, sửa sai động tác.

3. Phẩm chất

- HS có tinh thần trách nhiệm, chăm chỉ, tích cực tham gia các hoạt động học tập, rèn luyện môn Bóng rổ

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

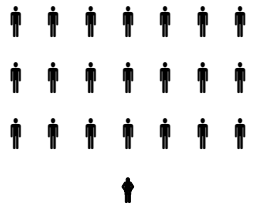
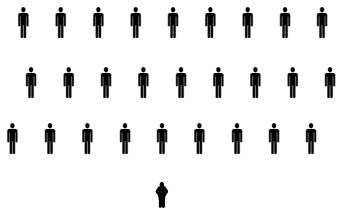
1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng không mấp mô
- Bóng rổ, cọc hình nón.

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Trang phục thể thao phù hợp.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	**Hoạt động của HS**
1. **Hoạt động mở đầu: (6-8’)** a. **Mục tiêu**: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. **Nội dung**: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. **Sản phẩm học tập**: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d. **Tổ chức thực hiện**:			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. ***1.2. Khởi động*** -  *1.2. Khởi động* - Cự ly giãn cách một sải tay	6-8’	* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ. - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. - GV mời cả lớp cùng khởi	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

- GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. - GV hướng dẫn HS: + Khởi động chung. + Khởi chuyên môn.		động chung, khởi động chuyên môn. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12') **Kĩ thuật di chuyển đổi hướng** **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận - tay không thuận dưới sự hướng dẫn của GV. **b. Nội dung:** GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận - tay không thuận; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận - tay không thuận dưới sự hướng dẫn của GV. **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận - tay không thuận. **d. Tổ chức hoạt động**			
Kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận – tay không thuận - **Tư thế chuẩn bị**: Thực hiện các động tác ở TTCB khi dẫn bóng tại chỗ, hai tay cầm bóng tự nhiên trước bụng. Khi dẫn bóng, chỉ tiếp xúc bóng ở các ngón tay và phần chai tay, không tiếp xúc bóng ở	10-12'	- GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu các kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ, đảm bảo tất cả HS có thể quan sát được động tác của GV. Nếu số lượng HS đông, xếp nhiều hàng thì có thể cho một vài hàng đầu ngồi xuống. GV làm mẫu theo các bước sau: + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác để HS có	- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kĩ thuật di chuyển đổi hướng. - HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV.

lòng bàn tay; bàn tay xoè rộng tự nhiên, cổ tay thả lỏng (H.9). - **Thực hiện động tác**: Khi dẫn bóng, bàn tay xoè rộng tự nhiên, cổ tay thả lỏng, khuỷu tay gập duỗi nhịp nhàng. Khi bóng này lên thì dùng lực cảng tay và cổ tay để vỗ bóng xuống, bàn tay dẫn bóng thấp nhất ngang gối và cao nhất ngang thắt lưng. Điểm tiếp xúc của bóng trên mặt sân là ngang bàn chân trước và ngoài bàn chân sau; cánh tay không dẫn bóng co tự nhiên, để cách gối trước khoảng 20 cm. - **Kết thúc động tác**: Sau khi dẫn bóng tại chỗ, thực hiện động tác bắt bóng bằng hai tay, về lại TTCB.		thể quan sát, nắm được khái quát ban đầu TTCB. Cung cấp cho HS các tình huống, các điều kiện vận dụngcác TTCB trong tập luyện và thi đấu môn Bóng rổ. + Lần 2: Thực hiện lại động tác kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác. + Lần 3: GV thực hiện lại hoặc có thể mời 1 – 2 HS bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai. - GV mời HS khác quan sát, nhận xét động tác của bạn. - GV chỉnh sửa động tác và lưu ý cho HS (nếu chưa chính xác). GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.	 - HS chú ý quan sát, lắng nghe các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác - HS quan sát, nhận xét động tác của bạn. - HS chú ý lắng nghe

3. Hoạt động luyện tập:(15-17')

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận - tay không thuận

b. Nội dung:

- Bài tập hình thành kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận - tay không thuận

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà. **d. Tổ chức thực hiện**			
Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập. GV cần quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng. GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: dẫn bóng tại chỗ từ tay thuận đến tay không thuận với tốc độ tăng dần.		- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân - GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
4. Hoạt động vận dụng:(2-3') a. **Mục tiêu**: Củng cố lại kiến thức đã học. b. **Nội dung**: GV trình bày vấn đề. c. **Sản phẩm học tập**:HS biết vận dụng kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ từ tay thuận đến tay không thuận vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. d. **Tổ chức thực hiện:**			
- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ từ tay thuận đến tay không thuận vào tập luyện	4-5'	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật dẫn bóng tại	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS vận dụng kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ từ tay

và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.		chỗ từ tay thuận đến tay không thuận vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	thuận đến tay không thuận vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5') a. **Mục tiêu**: HS củng cố lại các kiến thức đã học. b. **Nội dung**: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh,tự giác ôn tập kiến thức đã học. d. Tổ chức thực hiện:			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ từ tay thuận đến tay không thuận	4-5'	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học về kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ từ tay thuận đến tay không thuận	*Cả lớp nhận nhiệm vụ. - Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau

Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

KỸ THUẬT DẪN BÓNG TẠI CHỖ BẰNG TAY THUẬN

Tiết PPCT: 13

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Giúp HS hiểu và thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng đổi tay liên tục theo hiệu lệnh; mắt không nhìn bóng.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

- Năng lực riêng:

- HScó thể kiểm soát bóng tốt khi dẫn bóng, di chuyển đổi hướng và đổi tay. Hướng dẫn để HS vận dụng được kĩ thuật dẫn bóng vào tập luyện và đấu tập; biết điều chỉnh, sửa sai động tác.

3. Phẩm chất

- HS có tinh thần trách nhiệm, chăm chỉ, tích cực tham gia các hoạt động học tập, rèn luyện môn Bóng rổ

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

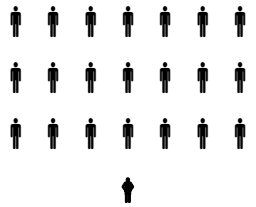
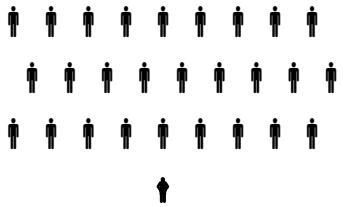
1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng không mấp mô
- Bóng rổ, cọc hình nón.

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Trang phục thể thao phù hợp.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	**Hoạt động của HS**
1. **Hoạt động mở đầu: (6-8’)** a. **Mục tiêu**: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. **Nội dung**: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. **Sản phẩm học tập**: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d**. Tổ chức thực hiện**:			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. ***1.2. Khởi động*** - GV cho HS khởi động:  *1.2. Khởi động* - Cự ly giãn cách một sải tay	6-8’	* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ. - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. - GV mời cả lớp cùng khởi	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

- GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. - GV hướng dẫn HS: + Khởi động chung. + Khởi chuyên môn.		động chung, khởi động chuyên môn. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12') **Kĩ thuật di chuyển đổi hướng** **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận - tay không thuận dưới sự hướng dẫn của GV. **b. Nội dung:** GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận - tay không thuận; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận - tay không thuận dưới sự hướng dẫn của GV. **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận - tay không thuận. **d. Tổ chức hoạt động**			
Kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận – tay không thuận - **Tư thế chuẩn bị**: Thực hiện các động tác ở TTCB khi dẫn bóng tại chỗ, hai tay cầm bóng tự nhiên trước bụng. Khi dẫn bóng, chỉ tiếp xúc bóng ở các ngón tay và phần chai tay, không tiếp xúc bóng ở	10-12'	- GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu các kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ, đảm bảo tất cả HS có thể quan sát được động tác của GV. Nếu số lượng HS đông, xếp nhiều hàng thì có thể cho một vài hàng đầu ngồi xuống. GV làm mẫu theo các bước sau: + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác để HS có	- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kĩ thuật di chuyển đổi hướng. - HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV.

lòng bàn tay; bàn tay xoè rộng tự nhiên, cổ tay thả lỏng (H.9). - **Thực hiện động tác**: Khi dẫn bóng, bàn tay xoè rộng tự nhiên, cổ tay thả lỏng, khuỷu tay gập duỗi nhịp nhàng. Khi bóng này lên thì dùng lực cảng tay và cổ tay để vỗ bóng xuống, bàn tay dẫn bóng thấp nhất ngang gối và cao nhất ngang thắt lưng. Điểm tiếp xúc của bóng trên mặt sân là ngang bàn chân trước và ngoài bàn chân sau; cánh tay không dẫn bóng co tự nhiên, để cách gối trước khoảng 20 cm. - **Kết thúc động tác**: Sau khi dẫn bóng tại chỗ, thực hiện động tác bắt bóng bằng hai tay, về lại TTCB.		thể quan sát, nắm được khái quát ban đầu TTCB. Cung cấp cho HS các tình huống, các điều kiện vận dụngcác TTCB trong tập luyện và thi đấu môn Bóng rổ. + Lần 2: Thực hiện lại động tác kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác. + Lần 3: GV thực hiện lại hoặc có thể mời 1 – 2 HS bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai. - GV mời HS khác quan sát, nhận xét động tác của bạn. - GV chỉnh sửa động tác và lưu ý cho HS (nếu chưa chính xác). GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.	 - HS chú ý quan sát, lắng nghe các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác - HS quan sát, nhận xét động tác của bạn. - HS chú ý lắng nghe

3. Hoạt động luyện tập:(15-17')

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận - tay không thuận

b. Nội dung:

- Bài tập hình thành kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận - tay không thuận

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà. **d. Tổ chức thực hiện**			
Nhiệm vụ: Luyện tập cá nhân - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập. GV cần quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng. GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: *Bài tập 1: Dẫn bóng tại chỗ nhanh bằng tay thuận* *Bài tập 2: Dẫn bóng tại chỗ nhanh bằng tay không thuận* *Bài tập 3. Luân phiên dẫn bóng tại chỗ bằng hai tay*		- GV cho HS tập hợp thành các hàng ngang xen kẽ nhau sao cho GV có thể quan sát bao quát tất cả HS. Khi có hiệu lệnh, HS vào TTCB và thực hiện dẫn bóng bằng tay thuận liên tục với tốc độ tăng dần. - GV cho HS thực hiện theo hàng. - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). - GV đồng loạt HS thực hiện bài tập. - GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện bài tập chạy đổi hướng đúng. - GV nhận xét, đánh giá tinh thần, thái độ và cách thực hiện các động tác của HS. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS lắng nghe GV phổ biến và hướng dẫn bài tập hình thành kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận - Đồng loạt HS thực hiện bài tập. - HS lắng nghe

4. Hoạt động vận dụng:(2-3') a. **Mục tiêu**: Củng cố lại kiến thức đã học. b. **Nội dung**: GV trình bày vấn đề. c. **Sản phẩm học tập**:HS biết vận dụng kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ từ tay thuận đến tay không thuận vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. d. **Tổ chức thực hiện**:			
- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ từ tay thuận đến tay không thuận vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	4-5'	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ từ tay thuận đến tay không thuận vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS vận dụng kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ từ tay thuận đến tay không thuận vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5') a. **Mục tiêu**: HS củng cố lại các kiến thức đã học. b. **Nội dung**: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh,tự giác ôn tập kiến thức đã học. d. Tổ chức thực hiện:			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: kĩ thuật dẫn bóng tại	4-5'	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học về	*Cả lớp nhận nhiệm vụ. - Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau

chỗ từ tay thuận đến tay không thuận		kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ từ tay thuận đến tay không thuận	

Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

KIỂM TRA GIỮA KÌ

Tiết PPCT: 14

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

- Hiểu và thực hiện được các kĩ thuật di chuyển đổi hướng ngang và trượt ngang phòng thủ một cách thuần thục.
- Hiểu được ý nghĩa và tác dụng của di chuyển đổi hướng và trượt ngang phòng thủ trong tập luyện và thi đấu bóng rổ.

2. Năng lực

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

3. Phẩm chất

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

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

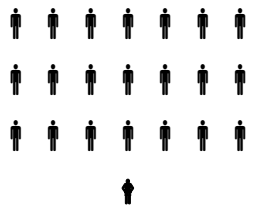
1. Đối với giáo viên

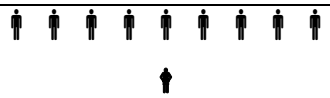
- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng, không mấp mô.
- Bóng rổ, cọc hình nón, các vòng tròn có đường kính khoảng 40-50cm.

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Trang phục thể thao phù hợp.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	**Định lượng**	**Phương pháp và hình thức tổ chức**	
		Hoạt động của GV	**Hoạt động của HS**
1. **Hoạt động mở đầu: (6-8’)** a. **Mục tiêu**: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. **Nội dung**: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. **Sản phẩm học tập**: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d. **Tổ chức thực hiện**:			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. ***1.2. Khởi động*** - GV cho HS khởi động: 	6-8’	* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ. - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

 *1.2. Khởi động* - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. - GV hướng dẫn HS: + Khởi động chung. + Khởi chuyên môn.		hiện các bài tập di chuyển. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(không có)			
3. Hoạt động kiểm tra:(25-27') **a. Mục tiêu:** - Học sinh thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật di chuyển đổi hướng; kĩ thuật trượt ngang phòng thủ **b. Nội dung:** Kiểm tra kĩ thuật di chuyển đổi hướng; kĩ thuật trượt ngang phòng thủ **c. Sản phẩm học tập:** Học sinh thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật di chuyển đổi hướng; kĩ thuật trượt ngang phòng thủ **d. Tổ chức hoạt động:**			
Kiểm tra kĩ thuật di chuyển đổi hướng; kĩ thuật trượt ngang phòng thủ		- GV nêu yêu cầu bài kiểm tra cho HS thực hiện **** Cách xếp loại:*** ***+ Loại Đạt:*** thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật di chuyển đổi hướng; kĩ thuật trượt ngang phòng thủ, ý thức tập luyện tốt	- HS lần lượt lên thực hiện yêu cầu bài kiểm tra

		+ ***Loại Chưa Đạt:*** thực hiện chưa đúng kĩ thuật di chuyển đổi hướng; kĩ thuật trượt ngang phòng thủ, ý thức tập luyện chưa tốt	

4. Hoạt động vận dụng:(2-3')

a. **Mục tiêu**: Củng cố lại kiến thức đã học.

b. **Nội dung**: GV trình bày vấn đề.

c. **Sản phẩm học tập**:HS biết vận dụng các kĩ thuật di chuyển đổi hướng; kĩ thuật trượt ngang phòng thủ vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

d. **Tổ chức thực hiện**:

- GV hướng dẫn HS vận dụng các kĩ thuật di chuyển đổi hướng; kĩ thuật trượt ngang phòng thủ vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	4-5'	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV hướng dẫn HS vận dụng các kĩ thuật di chuyển đổi hướng; kĩ thuật trượt ngang phòng thủ vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS vận dụng các kĩ thuật di chuyển đổi hướng; kĩ thuật trượt ngang phòng thủ vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5')

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

b. **Nội dung**: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.

c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh,tự giác ôn tập kiến thức đã học.

d. Tổ chức thực hiện:

- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà	4-5’	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học	*Cả lớp nhận nhiệm vụ. - Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau

Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

ÔN KỸ THUẬT DẪN BÓNG TẠI CHỖ BẰNG TAY THUẬN - TAY KHÔNG THUẬN

Tiết PPCT: 15

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Giúp HS hiểu và thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng đổi tay liên tục theo hiệu lệnh; mắt không nhìn bóng.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

- Năng lực riêng:

- HScó thể kiểm soát bóng tốt khi dẫn bóng, di chuyển đổi hướng và đổi tay. Hướng dẫn để HS vận dụng được kĩ thuật dẫn bóng vào tập luyện và đấu tập; biết điều chỉnh, sửa sai động tác.

3. Phẩm chất

- HS có tinh thần trách nhiệm, chăm chỉ, tích cực tham gia các hoạt động học tập, rèn luyện môn Bóng rổ

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên

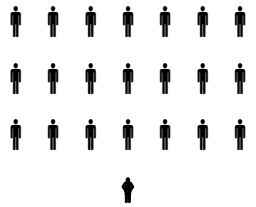
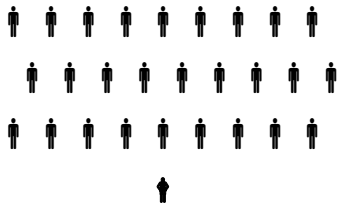
- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng không mấp mô
- Bóng rổ, cọc hình nón.

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Trang phục thể thao phù hợp.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	**Định lượng**	**Phương pháp và hình thức tổ chức**	
		Hoạt động của GV	**Hoạt động của HS**
1. **Hoạt động mở đầu: (6-8’)** a. **Mục tiêu**: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. **Nội dung**: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. **Sản phẩm học tập**: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d. **Tổ chức thực hiện:**			

1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. ***1.2. Khởi động*** - GV cho HS khởi động:  *1.2. Khởi động* - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. - GV hướng dẫn HS: + Khởi động chung. + Khởi chuyên môn.	6-8’	* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ. - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12’) **Kĩ thuật di chuyển đổi hướng**			

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận - tay không thuận dưới sự hướng dẫn của GV. **b. Nội dung:** GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận - tay không thuận; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận - tay không thuận dưới sự hướng dẫn của GV. **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận - tay không thuận. **d. Tổ chức hoạt động**			
Kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận – tay không thuận - **Tư thế chuẩn bị**: Thực hiện các động tác ở TTCB khi dẫn bóng tại chỗ, hai tay cầm bóng tự nhiên trước bụng. Khi dẫn bóng, chỉ tiếp xúc bóng ở các ngón tay và phần chai tay, không tiếp xúc bóng ở lòng bàn tay; bàn tay xoè rộng tự nhiên, cổ tay thả lỏng (H.9). - **Thực hiện động tác**: Khi dẫn bóng, bàn tay xoè rộng tự nhiên, cổ tay thả lỏng, khuỷu tay gập duỗi nhịp nhàng. Khi bóng này lên thì dùng lực cảng tay và cổ tay để vỗ bóng xuống, bàn tay dẫn bóng	10-12’	- GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu các kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ, đảm bảo tất cả HS có thể quan sát được động tác của GV. Nếu số lượng HS đông, xếp nhiều hàng thì có thể cho một vài hàng đầu ngồi xuống. GV làm mẫu theo các bước sau: + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác để HS có thể quan sát, nắm được khái quát ban đầu TTCB. Cung cấp cho HS các tình huống, các điều kiện vận dụngcác TTCB trong tập luyện và thi đấu môn Bóng rổ. + Lần 2: Thực hiện lại động tác kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực	- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kĩ thuật di chuyển đổi hướng. - HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV. - HS chú ý quan sát, lắng nghe các lỗi sai mà HS

thấp nhất ngang gối và cao nhất ngang thắt lưng. Điểm tiếp xúc của bóng trên mặt sân là ngang bàn chân trước và ngoài bàn chân sau; cánh tay không dẫn bóng co tự nhiên, để cách gối trước khoảng 20 cm. - **Kết thúc động tác**: Sau khi dẫn bóng tại chỗ, thực hiện động tác bắt bóng bằng hai tay, về lại TTCB.		hiện động tác. + Lần 3: GV thực hiện lại hoặc có thể mời 1 – 2 HS bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai. - GV mời HS khác quan sát, nhận xét động tác của bạn. - GV chỉnh sửa động tác và lưu ý cho HS (nếu chưa chính xác). GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.	thường mắc khi thực hiện động tác - HS quan sát, nhận xét động tác của bạn. - HS chú ý lắng nghe
3. Hoạt động luyện tập:(15-17') **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận - tay không thuận **b. Nội dung:** - Bài tập hình thành kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận - tay không thuận **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà. **d. Tổ chức thực hiện**			
Nhiệm vụ: Luyện tập cá nhân - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập. GV cần quan sát quá trình thực hiện các động		- GV cho HS tập hợp thành các hàng ngang xen kẽ nhau sao cho GV có thể quan sát bao quát tất cả HS. Khi có hiệu lệnh, HS vào TTCB và thực hiện dẫn bóng bằng tay thuận liên tục với tốc độ tăng dần. - GV cho HS thực hiện theo	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS lắng nghe GV phổ biến và hướng dẫn bài tập hình thành kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận - Đồng loạt HS thực hiện bài tập.

tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng. GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: *Bài tập 1: Dẫn bóng tại chỗ nhanh bằng tay thuận* *Bài tập 2: Dẫn bóng tại chỗ nhanh bằng tay không thuận* *Bài tập 3. Luân phiên dẫn bóng tại chỗ bằng hai tay*		hàng. - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). - GV đồng loạt HS thực hiện bài tập. - GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện bài tập chạy đổi hướng đúng. - GV nhận xét, đánh giá tinh thần, thái độ và cách thực hiện các động tác của HS. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	- HS lắng nghe
4. Hoạt động vận dụng:(2-3') a. **Mục tiêu**: Củng cố lại kiến thức đã học. b. **Nội dung**: GV trình bày vấn đề. c. **Sản phẩm học tập**:HS biết vận dụng kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ từ tay thuận đến tay không thuận vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. d**. Tổ chức thực hiện:**			
- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ từ tay thuận đến tay không thuận vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức	4-5'	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ từ tay thuận đến tay	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS vận dụng kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ từ tay thuận đến tay không

khỏe hằng ngày.		không thuận vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	thuận vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5') a. **Mục tiêu**: HS củng cố lại các kiến thức đã học. b. **Nội dung**: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh,tự giác ôn tập kiến thức đã học. d. Tổ chức thực hiện:			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ từ tay thuận đến tay không thuận	4-5'	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học về kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ từ tay thuận đến tay không thuận	*Cả lớp nhận nhiệm vụ. - Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau

Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

KỸ THUẬT DẪN BÓNG TẠI CHỖ BẰNG TAY THUẬN - TAY KHÔNG THUẬN

Tiết PPCT: 16

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Giúp HS hiểu và thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng đổi tay liên tục theo hiệu lệnh; mắt không nhìn bóng.

2. Năng lực

- ***Năng lực chung:***

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

- ***Năng lực riêng:***

- HScó thể kiểm soát bóng tốt khi dẫn bóng, di chuyển đổi hướng và đổi tay. Hướng dẫn để HS vận dụng được kĩ thuật dẫn bóng vào tập luyện và đấu tập; biết điều chỉnh, sửa sai động tác.

3. Phẩm chất

- HS có tinh thần trách nhiệm, chăm chỉ, tích cực tham gia các hoạt động học tập, rèn luyện môn Bóng rổ

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

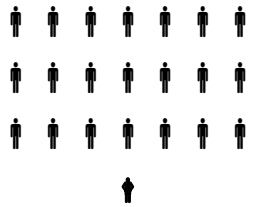
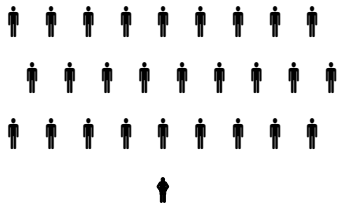
1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng không mấp mô
- Bóng rổ, cọc hình nón.

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Trang phục thể thao phù hợp.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	**Hoạt động của HS**
1. **Hoạt động mở đầu: (6-8’)** a. **Mục tiêu**: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. **Nội dung**: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. **Sản phẩm học tập**: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d. **Tổ chức thực hiện:**			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. ***1.2. Khởi động*** - GV cho HS khởi động:  *1.2. Khởi động*	6-8’	* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ. - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. - GV mời cả lớp cùng khởi	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

- Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. - GV hướng dẫn HS: + Khởi động chung. + Khởi chuyên môn.		động chung, khởi động chuyên môn. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12') **Kĩ thuật di chuyển đổi hướng** **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận - tay không thuận dưới sự hướng dẫn của GV. **b. Nội dung:** GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận - tay không thuận; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận - tay không thuận dưới sự hướng dẫn của GV. **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận - tay không thuận. **d. Tổ chức hoạt động**			
Kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận – tay không thuận - **Tư thế chuẩn bị**: Thực hiện các động tác ở TTCB khi dẫn bóng tại chỗ, hai tay cầm bóng tự nhiên trước bụng. Khi dẫn bóng, chỉ tiếp xúc bóng ở các	10-12'	- GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu các kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ, đảm bảo tất cả HS có thể quan sát được động tác của GV. Nếu số lượng HS đông, xếp nhiều hàng thì có thể cho một vài hàng đầu ngồi xuống. GV làm mẫu theo các bước sau:	- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kĩ thuật di chuyển đổi hướng. - HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV.

ngón tay và phần chai tay, không tiếp xúc bóng ở lòng bàn tay; bàn tay xoè rộng tự nhiên, cổ tay thả lỏng (H.9). - **Thực hiện động tác**: Khi dẫn bóng, bàn tay xoè rộng tự nhiên, cổ tay thả lỏng, khuỷu tay gập duỗi nhịp nhàng. Khi bóng này lên thì dùng lực cảng tay và cổ tay để vỗ bóng xuống, bàn tay dẫn bóng thấp nhất ngang gối và cao nhất ngang thắt lưng. Điểm tiếp xúc của bóng trên mặt sân là ngang bàn chân trước và ngoài bàn chân sau; cánh tay không dẫn bóng co tự nhiên, để cách gối trước khoảng 20 cm. - **Kết thúc động tác**: Sau khi dẫn bóng tại chỗ, thực hiện động tác bắt bóng bằng hai tay, về lại TTCB.		+ Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác để HS có thể quan sát, nắm được khái quát ban đầu TTCB. Cung cấp cho HS các tình huống, các điều kiện vận dụngcác TTCB trong tập luyện và thi đấu môn Bóng rổ. + Lần 2: Thực hiện lại động tác kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật. Chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác. + Lần 3: GV thực hiện lại hoặc có thể mời 1 – 2 HS bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai. - GV mời HS khác quan sát, nhận xét động tác của bạn. - GV chỉnh sửa động tác và lưu ý cho HS (nếu chưa chính xác). GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.	 - HS chú ý quan sát, lắng nghe các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác - HS quan sát, nhận xét động tác của bạn. - HS chú ý lắng nghe

3. Hoạt động luyện tập:(15-17')

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận - tay không thuận

b. Nội dung: - Bài tập hình thành kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận - tay không thuận **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà. **d. Tổ chức thực hiện**			
Nhiệm vụ: Luyện tập cá nhân - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập. GV cần quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng. GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: *Bài tập 1: Dẫn bóng tại chỗ nhanh bằng tay thuận* *Bài tập 2: Dẫn bóng tại chỗ nhanh bằng tay không thuận* *Bài tập 3. Luân phiên dẫn bóng tại chỗ bằng hai tay*		- GV cho HS tập hợp thành các hàng ngang xen kẽ nhau sao cho GV có thể quan sát bao quát tất cả HS. Khi có hiệu lệnh, HS vào TTCB và thực hiện dẫn bóng bằng tay thuận liên tục với tốc độ tăng dần. - GV cho HS thực hiện theo hàng. - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). - GV đồng loạt HS thực hiện bài tập. - GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện bài tập chạy đổi hướng đúng. - GV nhận xét, đánh giá tinh thần, thái độ và cách thực hiện các động tác của HS. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS lắng nghe GV phổ biến và hướng dẫn bài tập hình thành kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận - Đồng loạt HS thực hiện bài tập. - HS lắng nghe

		- Mức đạt: - Mức chưa đạt:	
Bài tập phát triển sức nhanh *Trò chơi - Chạy tiếp sức*		- GV tổ chức cho HS chơi trò chơi phát triển sức nhanh - GV phổ biến mục đích, dụng cụ và cách thực hiện - GV mời cả lớp cùng tham gia trò chơi. - GV quan sát thái độ, tác phong của HS trong lúc chơi trò chơi. - GV theo dõi điều chỉnh kịp thời khi người chơi không thực hiện đúng quy định, giám sát chặt để tránh bỏ sót lượt chơi. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	- HS lắng nghe GV phổ biến mục đích và cách thực hiện trò chơi
4. Hoạt động vận dụng:(2-3') a. **Mục tiêu**: Củng cố lại kiến thức đã học. b. **Nội dung**: GV trình bày vấn đề. c. **Sản phẩm học tập**:HS biết vận dụng kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ từ tay thuận đến tay không thuận vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. d. **Tổ chức thực hiện:**			
- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ từ tay thuận đến tay	4-5'	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV hướng dẫn HS vận	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS vận dụng kĩ thuật

không thuận vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.		dụng kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ từ tay thuận đến tay không thuận vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	dẫn bóng tại chỗ từ tay thuận đến tay không thuận vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5') a. **Mục tiêu**: HS củng cố lại các kiến thức đã học. b. **Nội dung**: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh,tự giác ôn tập kiến thức đã học. d. Tổ chức thực hiện:			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ từ tay thuận đến tay không thuận	4-5'	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học về kĩ thuật dẫn bóng tại chỗ từ tay thuận đến tay không thuận	*Cả lớp nhận nhiệm vụ. - Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau

Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

KỸ THUẬT DẪN BÓNG DI CHUYỂN BẰNG TAY THUẬN - TAY KHÔNG THUẬN

Tiết PPCT: 17

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Giúp HS hiểu và thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng di chuyển đổi tay liên tục theo hiệu lệnh; mắt không nhìn bóng.

2. Năng lực

- ***Năng lực chung:***

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

- ***Năng lực riêng:***

- HScó thể kiểm soát bóng tốt khi dẫn bóng, di chuyển đổi hướng và đổi tay. Hướng dẫn để HS vận dụng được kĩ thuật dẫn bóng vào tập luyện và đấu tập; biết điều chỉnh, sửa sai động tác.

3. Phẩm chất

- HS có tinh thần trách nhiệm, chăm chỉ, tích cực tham gia các hoạt động học tập, rèn luyện môn Bóng rổ

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

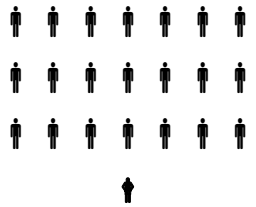
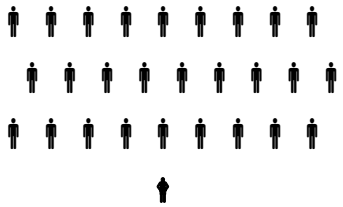
1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng không mấp mô
- Bóng rổ, cọc hình nón.

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Trang phục thể thao phù hợp.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	**Hoạt động của HS**
1. **Hoạt động mở đầu: (6-8’)** a. **Mục tiêu**: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. **Nội dung**: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. **Sản phẩm học tập**: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d. **Tổ chức thực hiện:**			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. ***1.2. Khởi động*** - GV cho HS khởi động:  *1.2. Khởi động* - Cự ly giãn cách một sải tay	6-8’	* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ. - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. - GV mời cả lớp cùng khởi	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

- GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. - GV hướng dẫn HS: + Khởi động chung. + Khởi chuyên môn.		động chung, khởi động chuyên môn. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12') **Kĩ thuật di chuyển đổi hướng** **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận - tay không thuận dưới sự hướng dẫn của GV. **b. Nội dung:** GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận - tay không thuận; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận - tay không thuận dưới sự hướng dẫn của GV. **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận - tay không thuận. **d. Tổ chức hoạt động**			
Kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận - **Tư thế chuẩn bị**: Đứng tại chỗ, chân trước chân sau (chân bên tay dẫn bóng sẽ đặt phía sau), hai đầu gối hơi khuỵu, hạ thấp trọng tâm, thân trên hơi ngả về phía trước; mắt quan sát tình hình trên sân.	10-12'	GV làm mẫu theo các bước sau: + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác. + Lần 2: Thực hiện lại động tác kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật. + Lần 3: GV thực hiện lại hoặc có thể mời 1 – 2 HS bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và	- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kĩ thuật trượt ngang phòng thủ. - HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV.

Hai tay cầm bóng trước bụng ở vị trí ngang thắt lưng, bàn tay xoè rộng tự nhiên; cánh tay, cổ tay và các ngón tay thả lỏng tự nhiên - **Thực hiện động tác**: Hai gối khuỵu, hạ thấp trọng tâm, khi di chuyển thân trên hơi ngả về phía trước, mắt quan sát tình hình trên sân, bàn tay xoè rộng tự nhiên, cánh tay, cổ tay và các ngón tay thả lỏng tự nhiên. Cổ tay, cẳng tay đưa lên theo bóng, lòng bàn tay không chạm bóng. Điểm rơi của bóng ở phía trước thân mình, bên cạnh đường di chuyển và đồng thời phải lấy người yểm hộ cho bỏng - **Kết thúc động tác:** Sau khi kết thúc quá trình dẫn bóng, thực hiện động tác bắt bóng bằng hai tay và quay trở về TTCB.		sửa lỗi sai. - GV lưu ý khi hướng dẫn thực hiện động tác kĩ thuật dẫn bóng: + Mắt quan sát tình hình trên sân, không nên nhìn bóng. + Tay dẫn bóng thả lỏng tự nhiên. Thân trên hơi ngả về trước, chủ động dẫn bóng về phía trước khoảng một bước chân bình thường khi di chuyển chậm. Nếu di chuyển càng nhanh thì dẫn bóng càng xa về trước. Tránh tình trạng người chạy trước bóng. + Hơi khuỵu gối, trọng tâm dồn về phía trước. Tay không dẫn bóng vùng tự nhiên theo bước chạy để giữ thăng bằng. - GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết. - GV mời HS thực hiện đồng loạt, thực hiện cá nhân kĩ thuật trượt ngang phòng thủ. - GV mời HS khác quan sát, nhận xét động tác của	- HS lắng nghe, quan sát HS thực hiện đồng loạt, thực hiện cá nhân kĩ thuật trượt ngang phòng thủ. - HS quan sát, nhận xét động tác của bạn.

		bạn. - GV chỉnh sửa động tác và lưu ý cho HS (nếu chưa chính xác).	- HS lắng nghe
3. Hoạt động luyện tập:(15-17') **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận - tay không thuận **b. Nội dung:** - Bài tập hình thành kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận - tay không thuận **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà. **d. Tổ chức thực hiện**			
Nhiệm vụ: Luyện tập cá nhân - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập. GV cần quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng. GV phân công cho HS luyện tập cá nhân nội dung sau đây: *Bài tập 4. Dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận*		- GV cho HS tập hợp thành nhiều hàng dọc ở đường biên ngang cuối sân, khoảng cách giữa mỗi hàng 1 sải tay. Các HS đầu hàng cầm bóng ở TTCB, khi có hiệu lệnh thì thực hiện dẫn bóng bằng tay thuận di chuyển chậm về phía trước. - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). - GV đồng loạt HS thực hiện bài dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận - GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện bài tập dẫn bóng	- HS lắng nghe GV phổ biến và hướng dẫn bài tập dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận - Đồng loạt HS thực hiện bài dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận - HS lắng nghe

		di chuyển bằng tay thuận. - GV nhận xét, đánh giá tinh thần, thái độ và cách thực hiện các động tác của HS.	
4. Hoạt động vận dụng:(2-3') a. **Mục tiêu**: Củng cố lại kiến thức đã học. b. **Nội dung**: GV trình bày vấn đề. c. **Sản phẩm học tập**:HS biết vận dụng kĩ thuật dẫn bóng di chuyển từ tay thuận đến tay không thuận vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. d. **Tổ chức thực hiện:**			
- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật dẫn bóng di chuyển từ tay thuận đến tay không thuận vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	4-5'	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật dẫn bóng di chuyển từ tay thuận đến tay không thuận vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS vận dụng kĩ thuật dẫn bóng di chuyển từ tay thuận đến tay không thuận vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5') a. **Mục tiêu**: HS củng cố lại các kiến thức đã học. b. **Nội dung**: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh,tự giác ôn tập kiến thức đã học. d. Tổ chức thực hiện:			

- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: kĩ thuật dẫn bóng di chuyển từ tay thuận đến tay không thuận	4-5’	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học về kĩ thuật dẫn bóng di chuyển từ tay thuận đến tay không thuận	*Cả lớp nhận nhiệm vụ. - Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau

Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

KỸ THUẬT DẪN BÓNG DI CHUYỂN BẰNG TAY THUẬN - TAY KHÔNG THUẬN

Tiết PPCT: 18

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Giúp HS hiểu và thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng di chuyển đổi tay liên tục theo hiệu lệnh; mắt không nhìn bóng.

2. Năng lực

- ***Năng lực chung:***

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

- ***Năng lực riêng:***

- HScó thể kiểm soát bóng tốt khi dẫn bóng, di chuyển đổi hướng và đổi tay. Hướng dẫn để HS vận dụng được kĩ thuật dẫn bóng vào tập luyện và đấu tập; biết điều chỉnh, sửa sai động tác.

3. Phẩm chất

- HS có tinh thần trách nhiệm, chăm chỉ, tích cực tham gia các hoạt động học tập, rèn luyện môn Bóng rổ

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

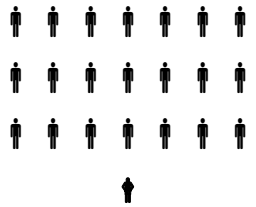
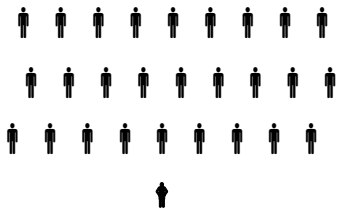
1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng không mấp mô
- Bóng rổ, cọc hình nón.

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Trang phục thể thao phù hợp.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	**Hoạt động của HS**
1. **Hoạt động mở đầu: (6-8’)** a. **Mục tiêu**: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. **Nội dung**: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. **Sản phẩm học tập**: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d. **Tổ chức thực hiện:**			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. ***1.2. Khởi động*** -  *1.2. Khởi động* - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự	6-8’	* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ. - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. - GV mời cả lớp cùng khởi	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. - GV hướng dẫn HS: + Khởi động chung. + Khởi chuyên môn.		động chung, khởi động chuyên môn. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12')

Kĩ thuật di chuyển đổi hướng

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận - tay không thuận dưới sự hướng dẫn của GV.

b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận - tay không thuận; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận - tay không thuận dưới sự hướng dẫn của GV.

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập đồng loạt kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận - tay không thuận.

d. Tổ chức hoạt động

Kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận - **Tư thế chuẩn bị**: Đứng tại chỗ, chân trước chân sau (chân bên tay dẫn bóng sẽ đặt phía sau), hai đầu gối hơi khuỵu, hạ thấp trọng tâm, thân trên hơi ngả về phía trước; mắt quan sát tình hình trên sân.	10-12'	GV làm mẫu theo các bước sau: + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác. + Lần 2: Thực hiện lại động tác kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật. + Lần 3: GV thực hiện lại hoặc có thể mời 1 – 2 HS bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và	- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kĩ thuật trượt ngang phòng thủ. - HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV.

Hai tay cầm bóng trước bụng ở vị trí ngang thắt lưng, bàn tay xoè rộng tự nhiên; cánh tay, cổ tay và các ngón tay thả lỏng tự nhiên - **Thực hiện động tác**: Hai gối khuỵu, hạ thấp trọng tâm, khi di chuyển thân trên hơi ngả về phía trước, mắt quan sát tình hình trên sân, bàn tay xoè rộng tự nhiên, cánh tay, cổ tay và các ngón tay thả lỏng tự nhiên. Cổ tay, cẳng tay đưa lên theo bóng, lòng bàn tay không chạm bóng. Điểm rơi của bóng ở phía trước thân mình, bên cạnh đường di chuyển và đồng thời phải lấy người yểm hộ cho bỏng - **Kết thúc động tác:** Sau khi kết thúc quá trình dẫn bóng, thực hiện động tác bắt bóng bằng hai tay và quay trở về TTCB.		sửa lỗi sai. - GV lưu ý khi hướng dẫn thực hiện động tác kĩ thuật dẫn bóng: + Mắt quan sát tình hình trên sân, không nên nhìn bóng. + Tay dẫn bóng thả lỏng tự nhiên. Thân trên hơi ngả về trước, chủ động dẫn bóng về phía trước khoảng một bước chân bình thường khi di chuyển chậm. Nếu di chuyển càng nhanh thì dẫn bóng càng xa về trước. Tránh tình trạng người chạy trước bóng. + Hơi khuỵu gối, trọng tâm dồn về phía trước. Tay không dẫn bóng vùng tự nhiên theo bước chạy để giữ thăng bằng. - GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết. - GV mời HS thực hiện đồng loạt, thực hiện cá nhân kĩ thuật trượt ngang phòng thủ. - GV mời HS khác quan sát, nhận xét động tác của bạn.	- HS lắng nghe, quan sát HS thực hiện đồng loạt, thực hiện cá nhân kĩ thuật trượt ngang phòng thủ. - HS quan sát, nhận xét động tác của bạn.

		- GV chỉnh sửa động tác và lưu ý cho HS (nếu chưa chính xác).	- HS lắng nghe
3. Hoạt động luyện tập:(15-17') **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận - tay không thuận **b. Nội dung:** - Bài tập hình thành kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận - tay không thuận **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà. **d. Tổ chức thực hiện**			
- GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập. GV cần quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng. GV phân công cho HS luyện tập cá nhân nội dung sau đây: *Bài tập 5: Dẫn bóng di chuyển bằng tay không thuận* *Bài tập 6.Dẫn bóng bằng tay thuận – tay không thuận*		- GV cho HS tập hợp thành nhiều hàng dọc ở đường biên ngang cuối sân, khoảng cách giữa mỗi hàng 1 sải tay. Các HS đầu hàng cầm bóng ở TTCB, khi có hiệu lệnh thì thực hiệndẫn bóng bằng tay không thuận di chuyển chậm về phía trước. - GV cho đồng loạt HS thực hiện bài dẫn bóng di chuyển bằng tay không thuận. - GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện bài tập dẫn bóng di chuyển bằng tay không thuận.	- HS lắng nghe GV phổ biến và hướng dẫn bài tập dẫn bóng di chuyển bằng tay không thuận. - Đồng loạt HS thực hiện bài dẫn bóng di chuyển bằng tay không thuận.

		* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	- HS lắng nghe
4. Hoạt động vận dụng:(2-3') a. **Mục tiêu**: Củng cố lại kiến thức đã học. b. **Nội dung**: GV trình bày vấn đề. c. **Sản phẩm học tập**:HS biết vận dụng kĩ thuật dẫn bóng di chuyển từ tay thuận đến tay không thuận vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. d. **Tổ chức thực hiện:**			
- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật dẫn bóng di chuyển từ tay thuận đến tay không thuận vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	4-5'	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật dẫn bóng di chuyển từ tay thuận đến tay không thuận vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS vận dụng kĩ thuật dẫn bóng di chuyển từ tay thuận đến tay không thuận vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5') a. **Mục tiêu**: HS củng cố lại các kiến thức đã học. b. **Nội dung**: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh,tự giác ôn tập kiến thức đã học. d. Tổ chức thực hiện:			
- Thả lỏng tay, chân, toàn	4-5'	* Giao nhiệm vụ học tập	*Cả lớp nhận nhiệm vụ.

thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: kĩ thuật dẫn bóng di chuyển từ tay thuận đến tay không thuận		cho cả lớp. - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học về kĩ thuật dẫn bóng di chuyển từ tay thuận đến tay không thuận	- Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau

Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

KỸ THUẬT DẪN BÓNG DI CHUYỂN BẰNG TAY THUẬN - TAY KHÔNG THUẬN

Tiết PPCT: 19

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Giúp HS hiểu và thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng di chuyển đổi tay liên tục theo hiệu lệnh; mắt không nhìn bóng.

2. Năng lực

- ***Năng lực chung:***

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

- ***Năng lực riêng:***

- HScó thể kiểm soát bóng tốt khi dẫn bóng, di chuyển đổi hướng và đổi tay. Hướng dẫn để HS vận dụng được kĩ thuật dẫn bóng vào tập luyện và đấu tập; biết điều chỉnh, sửa sai động tác.

3. Phẩm chất

- HS có tinh thần trách nhiệm, chăm chỉ, tích cực tham gia các hoạt động học tập, rèn luyện môn Bóng rổ

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

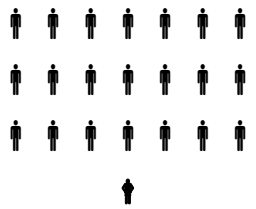
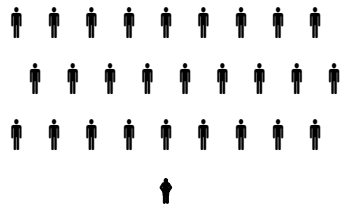
1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng không mấp mô
- Bóng rổ, cọc hình nón.

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Trang phục thể thao phù hợp.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	**Hoạt động của HS**
1. **Hoạt động mở đầu: (6-8’)** a. **Mục tiêu**: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. **Nội dung**: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. **Sản phẩm học tập**: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d. **Tổ chức thực hiện:**			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. ***1.2. Khởi động*** - GV cho HS khởi động:  *1.2. Khởi động* - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự	6-8’	* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ. - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. - GV hướng dẫn HS: + Khởi động chung. + Khởi chuyên môn.		- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12') **Kĩ thuật di chuyển đổi hướng** **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận - tay không thuận dưới sự hướng dẫn của GV. **b. Nội dung:** GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận - tay không thuận; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận - tay không thuận dưới sự hướng dẫn của GV. **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận - tay không thuận. **d. Tổ chức hoạt động**			
Kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận - **Tư thế chuẩn bị**: Đứng tại chỗ, chân trước chân sau (chân bên tay dẫn bóng sẽ đặt phía sau), hai đầu gối hơi khuỵu, hạ thấp trọng tâm, thân trên hơi ngả về phía trước; mắt quan sát tình hình trên sân. Hai tay cầm bóng trước	10-12'	GV làm mẫu theo các bước sau: + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác. + Lần 2: Thực hiện lại động tác kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật. + Lần 3: GV thực hiện lại hoặc có thể mời 1 – 2 HS bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai.	- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kĩ thuật trượt ngang phòng thủ. - HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV.

bụng ở vị trí ngang thắt lưng, bàn tay xoè rộng tự nhiên; cánh tay, cổ tay và các ngón tay thả lỏng tự nhiên - **Thực hiện động tác**: Hai gối khuỵu, hạ thấp trọng tâm, khi di chuyển thân trên hơi ngả về phía trước, mắt quan sát tình hình trên sân, bàn tay xoè rộng tự nhiên, cánh tay, cổ tay và các ngón tay thả lỏng tự nhiên. Cổ tay, cẳng tay đưa lên theo bóng, lòng bàn tay không chạm bóng. Điểm rơi của bóng ở phía trước thân mình, bên cạnh đường di chuyển và đồng thời phải lấy người yểm hộ cho bỏng - **Kết thúc động tác:** Sau khi kết thúc quá trình dẫn bóng, thực hiện động tác bắt bóng bằng hai tay và quay trở về TTCB.		- GV lưu ý khi hướng dẫn thực hiện động tác kĩ thuật dẫn bóng: + Mắt quan sát tình hình trên sân, không nên nhìn bóng. + Tay dẫn bóng thả lỏng tự nhiên. Thân trên hơi ngả về trước, chủ động dẫn bóng về phía trước khoảng một bước chân bình thường khi di chuyển chậm. Nếu di chuyển càng nhanh thì dẫn bóng càng xa về trước. Tránh tình trạng người chạy trước bóng. + Hơi khuỵu gối, trọng tâm dồn về phía trước. Tay không dẫn bóng vùng tự nhiên theo bước chạy để giữ thăng bằng. - GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết. - GV mời HS thực hiện đồng loạt, thực hiện cá nhân kĩ thuật trượt ngang phòng thủ. - GV mời HS khác quan sát, nhận xét động tác của bạn.	- HS lắng nghe, quan sát HS thực hiện đồng loạt, thực hiện cá nhân kĩ thuật trượt ngang phòng thủ. - HS quan sát, nhận xét động tác của bạn.

		- GV chỉnh sửa động tác và lưu ý cho HS (nếu chưa chính xác).	- HS lắng nghe
3. Hoạt động luyện tập:(15-17') **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận - tay không thuận **b. Nội dung:** - Bài tập hình thành kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận - tay không thuận **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà. **d. Tổ chức thực hiện**			
Luyện tập cá nhân - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập. GV cần quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng. GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung		- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
Luyện tập cặp đôi - GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS khoảng 5m.		GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi các nội dung GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của các HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định	HS luyện tập cặp đôi theo các nội dung gv yêu cầu

		hướng, điều chỉnh động tác của HS	
Luyện tập nhóm - GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.		GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ bài tập....) để tiến hành luyện tập. GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm. GV tổ chức cho HS luyện tập các nội dung; GV tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	HS luyện tập nhóm theo các nội dung gv yêu cầu
<u>Trò chơi bổ trợ kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận</u>: + Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật dẫn bóng tay thuận – tay không thuận. Phát triển khả năng phối hợp vận động.		- GV tổ chức cho HS chơi trò chơi bổ trợ kĩ thuậtdẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận - GV phổ biến mục đích,	- HS lắng nghe GV phổ biến mục đích và cách thực hiện trò chơi

+ Dụng cụ: Quả bóng rổ, cốc hình nón. + Cách thực hiện: Người chơi chia thành hai hoặc ba đội, mỗi đội xếp thành một hàng dọc và đứng sau vạch xuất phát. Phía trước vạch xuất phát của mỗi đội bố trí năm cọc hình nón theo hàng dọc, mỗi cọc cách nhau 50 – 70 cm. Khi có hiệu lệnh "Bắt đầu, từng người chơi ở mỗi đội sẽ dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận hoặc tay không thuận về phía trước theo đường dích dắc, luồn qua các cọc rồi quay về đưa bóng cho bạn tiếp theo và đứng ở cuối hàng. Khi có hiệu lệnh "kết thúc", đội nào có số lượt di chuyển nhiều hơn sẽ giành chiến thắng		dụng cụ và cách thực hiện - GV mời cả lớp cùng tham gia trò chơi. - GV quan sát thái độ, tác phong của HS trong lúc chơi trò chơi. - GV theo dõi điều chỉnh kịp thời khi người chơi không thực hiện đúng quy định, giám sát chặt để tránh bỏ sót lượt chơi. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	

4. Hoạt động vận dụng:(2-3')

a. **Mục tiêu**: Củng cố lại kiến thức đã học.

b. **Nội dung**: GV trình bày vấn đề.

c. **Sản phẩm học tập**:HS biết vận dụng kĩ thuật dẫn bóng di chuyển từ tay thuận đến tay không thuận vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

d. Tổ chức thực hiện:

- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật dẫn bóng di chuyển từ tay thuận đến tay không thuận vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	4-5’	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật dẫn bóng di chuyển từ tay thuận đến tay không thuận vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS vận dụng kĩ thuật dẫn bóng di chuyển từ tay thuận đến tay không thuận vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5’) a. **Mục tiêu**: HS củng cố lại các kiến thức đã học. b. **Nội dung**: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh,tự giác ôn tập kiến thức đã học. d. Tổ chức thực hiện:			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: kĩ thuật dẫn bóng di chuyển từ tay thuận đến tay không thuận	4-5’	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học về kĩ thuật dẫn bóng di chuyển từ tay thuận đến tay không thuận	*Cả lớp nhận nhiệm vụ. - Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau

Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

KỸ THUẬT DẪN BÓNG DI CHUYỂN BẰNG TAY THUẬN - TAY KHÔNG THUẬN

Tiết PPCT: 19

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Giúp HS hiểu và thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng di chuyển đổi tay liên tục theo hiệu lệnh; mắt không nhìn bóng.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

- Năng lực riêng:

- HScó thể kiểm soát bóng tốt khi dẫn bóng, di chuyển đổi hướng và đổi tay. Hướng dẫn để HS vận dụng được kĩ thuật dẫn bóng vào tập luyện và đấu tập; biết điều chỉnh, sửa sai động tác.

3. Phẩm chất

- HS có tinh thần trách nhiệm, chăm chỉ, tích cực tham gia các hoạt động học tập, rèn luyện môn Bóng rổ

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

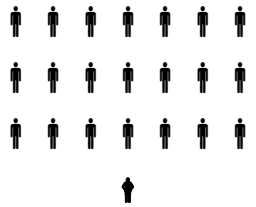
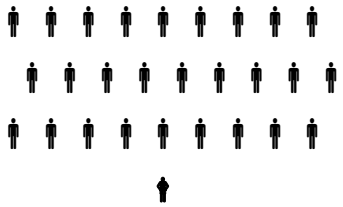
1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng không mấp mô
- Bóng rổ, cọc hình nón.

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Trang phục thể thao phù hợp.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	**Hoạt động của HS**
1. **Hoạt động mở đầu: (6-8’)** a. **Mục tiêu**: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. **Nội dung**: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. **Sản phẩm học tập**: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d. **Tổ chức thực hiện:**			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. ***1.2. Khởi động*** - GV cho HS khởi động:  *1.2. Khởi động* - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh	6-8’	* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ. - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn. - GV quan sát và nhắc nhở	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. - GV hướng dẫn HS: + Khởi động chung. + Khởi chuyên môn.		HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12')

Kĩ thuật di chuyển đổi hướng

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận - tay không thuận dưới sự hướng dẫn của GV.

b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận - tay không thuận; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận - tay không thuận dưới sự hướng dẫn của GV.

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập đồng loạt kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận - tay không thuận.

d. Tổ chức hoạt động

Kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận - **Tư thế chuẩn bị**: Đứng tại chỗ, chân trước chân sau (chân bên tay dẫn bóng sẽ đặt phía sau), hai đầu gối hơi khuỵu, hạ thấp trọng tâm, thân trên hơi ngả về phía trước; mắt quan sát tình hình trên sân. Hai tay cầm bóng trước bụng ở vị trí ngang thắt	10-12'	GV làm mẫu theo các bước sau: + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác. + Lần 2: Thực hiện lại động tác kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật. + Lần 3: GV thực hiện lại hoặc có thể mời 1 – 2 HS bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và sửa lỗi sai. - GV lưu ý khi hướng dẫn	- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kĩ thuật trượt ngang phòng thủ. - HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV.

lưng, bàn tay xoè rộng tự nhiên; cánh tay, cổ tay và các ngón tay thả lỏng tự nhiên **- Thực hiện động tác**: Hai gối khuỵu, hạ thấp trọng tâm, khi di chuyển thân trên hơi ngả về phía trước, mắt quan sát tình hình trên sân, bàn tay xoè rộng tự nhiên, cánh tay, cổ tay và các ngón tay thả lỏng tự nhiên. Cổ tay, cẳng tay đưa lên theo bóng, lòng bàn tay không chạm bóng. Điềm rơi của bóng ở phía trước thân mình, bên cạnh đường di chuyển và đồng thời phải lấy người yểm hộ cho bỏng **- Kết thúc động tác:** Sau khi kết thúc quá trình dẫn bóng, thực hiện động tác bắt bóng bằng hai tay và quay trở về TTCB.		thực hiện động tác kĩ thuật dẫn bóng: + Mắt quan sát tình hình trên sân, không nên nhìn bóng. + Tay dẫn bóng thả lỏng tự nhiên. Thân trên hơi ngả về trước, chủ động dẫn bóng về phía trước khoảng một bước chân bình thường khi di chuyển chậm. Nếu di chuyển càng nhanh thì dẫn bóng càng xa về trước. Tránh tình trạng người chạy trước bóng. + Hơi khuỵu gối, trọng tâm dồn về phía trước. Tay không dẫn bóng vùng tự nhiên theo bước chạy để giữ thăng bằng. - GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết. - GV mời HS thực hiện đồng loạt, thực hiện cá nhân kĩ thuật trượt ngang phòng thủ. - GV mời HS khác quan sát, nhận xét động tác của bạn. - GV chỉnh sửa động tác và	- HS lắng nghe, quan sát HS thực hiện đồng loạt, thực hiện cá nhân kĩ thuật trượt ngang phòng thủ. - HS quan sát, nhận xét động tác của bạn.

		lưu ý cho HS (nếu chưa chính xác).	- HS lắng nghe
3. Hoạt động luyện tập:(15-17') **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận - tay không thuận **b. Nội dung:** - Bài tập hình thành kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận - tay không thuận **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà. **d. Tổ chức thực hiện**			
Luyện tập cá nhân - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập. GV cần quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng. GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung		- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
Luyện tập cặp đôi - GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS khoảng 5m.		GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi các nội dung GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của các HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác	HS luyện tập cặp đôi theo các nội dung gv yêu cầu

		của HS	
Luyện tập nhóm - GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.		GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ bài tập....) để tiến hành luyện tập. GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm. GV tổ chức cho HS luyện tập các nội dung; GV tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	HS luyện tập nhóm theo các nội dung gv yêu cầu
<u>Trò chơi bổ trợ kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận</u>: + Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật dẫn bóng tay thuận – tay không thuận. Phát triển khả năng phối hợp vận động. + Dụng cụ: Quả bóng rổ,		- GV tổ chức cho HS chơi trò chơi bổ trợ kĩ thuậtdẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận - GV phổ biến mục đích, dụng cụ và cách thực hiện	- HS lắng nghe GV phổ biến mục đích và cách thực hiện trò chơi

cốc hình nón. + Cách thực hiện: Người chơi chia thành hai hoặc ba đội, mỗi đội xếp thành một hàng dọc và đứng sau vạch xuất phát. Phía trước vạch xuất phát của mỗi đội bố trí năm cọc hình nón theo hàng dọc, mỗi cọc cách nhau 50 – 70 cm. Khi có hiệu lệnh "Bắt đầu, từng người chơi ở mỗi đội sẽ dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận hoặc tay không thuận về phía trước theo đường dích dắc, luồn qua các cọc rồi quay về đưa bóng cho bạn tiếp theo và đứng ở cuối hàng. Khi có hiệu lệnh "kết thúc", đội nào có số lượt di chuyển nhiều hơn sẽ giành chiến thắng		- GV mời cả lớp cùng tham gia trò chơi. - GV quan sát thái độ, tác phong của HS trong lúc chơi trò chơi. - GV theo dõi điều chỉnh kịp thời khi người chơi không thực hiện đúng quy định, giám sát chặt để tránh bỏ sót lượt chơi. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	

4. Hoạt động vận dụng:(2-3')

a. **Mục tiêu**: Củng cố lại kiến thức đã học.

b. **Nội dung**: GV trình bày vấn đề.

c. **Sản phẩm học tập**:HS biết vận dụng kĩ thuật dẫn bóng di chuyển từ tay thuận đến tay không thuận vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

d. Tổ chức thực hiện:

- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật dẫn bóng di chuyển từ tay thuận đến tay không thuận vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	4-5’	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật dẫn bóng di chuyển từ tay thuận đến tay không thuận vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS vận dụng kĩ thuật dẫn bóng di chuyển từ tay thuận đến tay không thuận vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5’) a. **Mục tiêu**: HS củng cố lại các kiến thức đã học. b. **Nội dung**: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh,tự giác ôn tập kiến thức đã học. d. Tổ chức thực hiện:			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: kĩ thuật dẫn bóng di chuyển từ tay thuận đến tay không thuận	4-5’	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học về kĩ thuật dẫn bóng di chuyển từ tay thuận đến tay không thuận	*Cả lớp nhận nhiệm vụ. - Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau

Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

KỸ THUẬT DẪN BÓNG DI CHUYỂN BẰNG TAY THUẬN - TAY KHÔNG THUẬN

Tiết PPCT: 20

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Giúp HS hiểu và thực hiện được kĩ thuật dẫn bóng di chuyển đổi tay liên tục theo hiệu lệnh; mắt không nhìn bóng.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

- Năng lực riêng:

- HScó thể kiểm soát bóng tốt khi dẫn bóng, di chuyển đổi hướng và đổi tay. Hướng dẫn để HS vận dụng được kĩ thuật dẫn bóng vào tập luyện và đấu tập; biết điều chỉnh, sửa sai động tác.

3. Phẩm chất

- HS có tinh thần trách nhiệm, chăm chỉ, tích cực tham gia các hoạt động học tập, rèn luyện môn Bóng rổ

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên

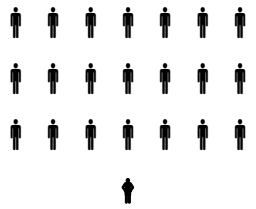
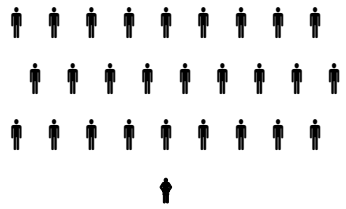
- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng không mấp mô
- Bóng rổ, cọc hình nón.

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).

- Trang phục thể thao phù hợp.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	**Hoạt động của HS**
1. **Hoạt động mở đầu: (6-8’)** a. **Mục tiêu**: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. **Nội dung**: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. **Sản phẩm học tập**: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d. **Tổ chức thực hiện:**			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. ***1.2. Khởi động*** - GV cho HS khởi động:  *1.2. Khởi động* - Cự ly giãn cách một sải tay	6-8’	* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ. - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

- GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. - GV hướng dẫn HS: + Khởi động chung. + Khởi chuyên môn.		chuyên môn. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12')

Kĩ thuật di chuyển đổi hướng

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận - tay không thuận dưới sự hướng dẫn của GV.

b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận - tay không thuận; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận - tay không thuận dưới sự hướng dẫn của GV.

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập đồng loạt kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận - tay không thuận.

d. Tổ chức hoạt động

Kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận - **Tư thế chuẩn bị**: Đứng tại chỗ, chân trước chân sau (chân bên tay dẫn bóng sẽ đặt phía sau), hai đầu gối hơi khuỵu, hạ thấp trọng tâm, thân trên hơi ngả về phía trước; mắt quan sát tình hình trên sân.	10-12'	GV làm mẫu theo các bước sau: + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác. + Lần 2: Thực hiện lại động tác kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật. + Lần 3: GV thực hiện lại hoặc có thể mời 1 – 2 HS bất kì lên thực hiện để cả lớp quan sát, nhận xét và	- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm kĩ thuật trượt ngang phòng thủ. - HS thực hiện đồng loạt dưới sự hướng dẫn của GV.

Hai tay cầm bóng trước bụng ở vị trí ngang thắt lưng, bàn tay xoè rộng tự nhiên; cánh tay, cổ tay và các ngón tay thả lỏng tự nhiên - **Thực hiện động tác**: Hai gối khuỵu, hạ thấp trọng tâm, khi di chuyển thân trên hơi ngả về phía trước, mắt quan sát tình hình trên sân, bàn tay xoè rộng tự nhiên, cánh tay, cổ tay và các ngón tay thả lỏng tự nhiên. Cổ tay, cẳng tay đưa lên theo bóng, lòng bàn tay không chạm bóng. Điểm rơi của bóng ở phía trước thân mình, bên cạnh đường di chuyển và đồng thời phải lấy người yểm hộ cho bỏng - **Kết thúc động tác:** Sau khi kết thúc quá trình dẫn bóng, thực hiện động tác bắt bóng bằng hai tay và quay trở về TTCB.		sửa lỗi sai. - GV lưu ý khi hướng dẫn thực hiện động tác kĩ thuật dẫn bóng: + Mắt quan sát tình hình trên sân, không nên nhìn bóng. + Tay dẫn bóng thả lỏng tự nhiên. Thân trên hơi ngả về trước, chủ động dẫn bóng về phía trước khoảng một bước chân bình thường khi di chuyển chậm. Nếu di chuyển càng nhanh thì dẫn bóng càng xa về trước. Tránh tình trạng người chạy trước bóng. + Hơi khuỵu gối, trọng tâm dồn về phía trước. Tay không dẫn bóng vùng tự nhiên theo bước chạy để giữ thăng bằng. - GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết. - GV mời HS thực hiện đồng loạt, thực hiện cá nhân kĩ thuật trượt ngang phòng thủ. - GV mời HS khác quan sát, nhận xét động tác của	- HS lắng nghe, quan sát HS thực hiện đồng loạt, thực hiện cá nhân kĩ thuật trượt ngang phòng thủ. - HS quan sát, nhận xét động tác của bạn.

		bạn. - GV chỉnh sửa động tác và lưu ý cho HS (nếu chưa chính xác).	- HS lắng nghe
3. Hoạt động luyện tập:(15-17') **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận - tay không thuận **b. Nội dung:** - Bài tập hình thành kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận - tay không thuận **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà. **d. Tổ chức thực hiện**			
Luyện tập cá nhân - GV phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập. GV cần quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng. GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung		- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
Luyện tập cặp đôi - GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS khoảng		GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi các nội dung GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của các HS đối với bạn	HS luyện tập cặp đôi theo các nội dung gv yêu cầu

5m.		cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác của HS	
Luyện tập nhóm - GV căn cứ vào năng lực của HS phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập.		GV hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ bài tập....) để tiến hành luyện tập. GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm. GV tổ chức cho HS luyện tập các nội dung; GV tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	HS luyện tập nhóm theo các nội dung gv yêu cầu
<u>Trò chơi bổ trợ kĩ thuật dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận</u>: + Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật dẫn bóng tay thuận – tay không thuận. Phát triển khả năng phối hợp vận		- GV tổ chức cho HS chơi trò chơi bổ trợ kĩ thuậtdẫn bóng di chuyển bằng tay thuận – tay không thuận	- HS lắng nghe GV phổ biến mục đích và cách thực hiện trò chơi

động. + Dụng cụ: Quả bóng rổ, cốc hình nón. + Cách thực hiện: Người chơi chia thành hai hoặc ba đội, mỗi đội xếp thành một hàng dọc và đứng sau vạch xuất phát. Phía trước vạch xuất phát của mỗi đội bố trí năm cọc hình nón theo hàng dọc, mỗi cọc cách nhau 50 – 70 cm. Khi có hiệu lệnh "Bắt đầu, từng người chơi ở mỗi đội sẽ dẫn bóng di chuyển bằng tay thuận hoặc tay không thuận về phía trước theo đường dích dắc, luồn qua các cọc rồi quay về đưa bóng cho bạn tiếp theo và đứng ở cuối hàng. Khi có hiệu lệnh "kết thúc", đội nào có số lượt di chuyển nhiều hơn sẽ giành chiến thắng		- GV phổ biến mục đích, dụng cụ và cách thực hiện - GV mời cả lớp cùng tham gia trò chơi. - GV quan sát thái độ, tác phong của HS trong lúc chơi trò chơi. - GV theo dõi điều chỉnh kịp thời khi người chơi không thực hiện đúng quy định, giám sát chặt để tránh bỏ sót lượt chơi. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	

4. Hoạt động vận dụng:(2-3')

a. **Mục tiêu**: Củng cố lại kiến thức đã học.

b. **Nội dung**: GV trình bày vấn đề.

c. **Sản phẩm học tập**:HS biết vận dụng kĩ thuật dẫn bóng di chuyển từ tay thuận đến tay không thuận vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

d. Tổ chức thực hiện:			
- GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật dẫn bóng di chuyển từ tay thuận đến tay không thuận vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	4-5’	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV hướng dẫn HS vận dụng kĩ thuật dẫn bóng di chuyển từ tay thuận đến tay không thuận vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS vận dụng kĩ thuật dẫn bóng di chuyển từ tay thuận đến tay không thuận vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5’) a. **Mục tiêu**: HS củng cố lại các kiến thức đã học. b. **Nội dung**: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh,tự giác ôn tập kiến thức đã học. d. Tổ chức thực hiện:			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: kĩ thuật dẫn bóng di chuyển từ tay thuận đến tay không thuận	4-5’	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học về kĩ thuật dẫn bóng di chuyển từ tay thuận đến tay không thuận	*Cả lớp nhận nhiệm vụ. - Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau

Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

KỸ THUẬT BẮT BÓNG BẰNG HAI TAY TRƯỚC NGỰC

Tiết PPCT: 21

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác; biết phán đoán và xử lí tình huống khi phối hợp với đồng đội.
- Thể hiện tinh thần trách nhiệm, tích cực chủ động và có niềm say mê, thích thú trong việc học tập, rèn luyện và thi đấu bóng rổ.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

- Năng lực riêng:

- HS có thể kiểm soát bóng tốt khi bắt bóng bằng hai tay trước ngực. Hướng dẫn để HS vận dụng được kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và đấu tập; biết điều chỉnh, sửa sai động tác.

3. Phẩm chất

- HS có tinh thần trách nhiệm, chăm chỉ, tích cực tham gia các hoạt động học tập, rèn luyện môn Bóng rổ

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

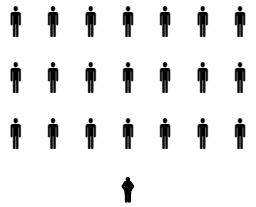
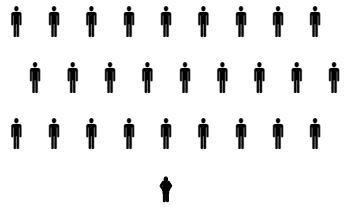
1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng không mấp mô
- Bóng rổ, cọc hình nón.

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Trang phục thể thao phù hợp.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	**Hoạt động của HS**
1. **Hoạt động mở đầu: (6-8')** a. **Mục tiêu**: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. Nội dung: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. **Sản phẩm học tập**: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d. **Tổ chức thực hiện:**			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. ***1.2. Khởi động*** - GV cho HS khởi động:  *1.2. Khởi động* - Cự ly giãn cách một sải	6-8'	* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ. - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. - GV hướng dẫn HS: + Khởi động chung. + Khởi chuyên môn.		- GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12')

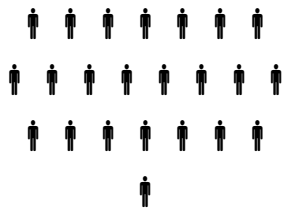
Kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực:

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực; thực hiện được kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực dưới sự hướng dẫn của GV.

b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực dưới sự hướng dẫn của GV.

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập đồng loạt kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực.

d. Tổ chức hoạt động

1. Kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực - *Tư thế chuẩn bị:* Hai chân đứng rộng bằngvai, hai tay xòe rộng tạo thành hình phễu (có đường kính nhỏ hơn đường kính bóng) và đưa về hướng bóng đến; khuỷu tay duỗi tự nhiên. Khi nhận bóng chỉ	10-12'	- GV làm mẫu theo các bước sau: + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác + Lần 2: Thực hiện lại động tác Kĩ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật. - GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi	- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kĩ thuật. Đội hình tập luyện:  - HS thực hiện đồng loạt Kĩ thuật dưới sự hướng

tiếp xúc bóng bằng các ngón tay và phần chai tay, không tiếp xúc bóng ở lòng bàn tay. Hình 14. Tư thế chuẩn bị khi bắt bóng Hình 15. Tạo hình tay khi bắt bóng - *Thực hiện động tác:*Khi bóng đến, chủ động tiếp xúc bóng bằng các ngon tay và phần chai tay, dùng lực siết vào bóng đồng thời co khuỷu tay để thực hiện hoãn xung và kéo bóng xuống trước ngực ở TTCB. (c) (b) (a) Hình 16. Động tác bắt bóng - *Kết thúc động tác:*Kéo bóng xuống bụng ở TTCB cho các động tác tiếp theo.		nhớ. - GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết. - GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác. - GV mời HS thực hiện đồng loạt kĩ thuật	dẫn của GV - HS chú ý lắng nghe, quan sát các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác. - HS quan sát, chú ý lắng nghe - HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kĩ thuật.

3. Hoạt động luyện tập:(15-17')

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực

b. Nội dung:

- Bài tập hình thành kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.

d. Tổ chức thực hiện

Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: *Bài tập 1: Mô phỏng động tác dẫn bóng tại chỗ, bắt lại bóng và chuyền bóng bằng hai tay trước ngực* - GV tổ chức cho HS: Xếp thành các hàng ngang, hai tay thả lỏng tự nhiên. Khi có hiệu lệnh, HS mô phỏng động tác dẫn bóng tại chỗ, bắt lại bóng và chuyền bóng bằng hai tay trước ngực.		- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
4. Hoạt động vận dụng:(2-3') a. **Mục tiêu**: Củng cố lại kiến thức đã học. b. **Nội dung**: GV trình bày vấn đề. c. **Sản phẩm học tập**:HS biết vận dụng bắt bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. d. **Tổ chức thực hiện:**			
- GV hướng dẫn HS vận dụng bắt bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	4-5'	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV hướng dẫn HS vận dụng bắt bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS vận dụng bắt bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

		- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	
5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5') a. **Mục tiêu**: HS củng cố lại các kiến thức đã học. b. **Nội dung**: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh,tự giác ôn tập kiến thức đã học. d. Tổ chức thực hiện:			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực	4-5'	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực	*Cả lớp nhận nhiệm vụ. - Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau

Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

KỸ THUẬT BẮT BÓNG BẰNG HAI TAY TRƯỚC NGỰC

Tiết PPCT: 22

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác; biết phán đoán và xử lí tình huống khi phối hợp với đồng đội.
- Thể hiện tinh thần trách nhiệm, tích cực chủ động và có niềm say mê, thích thú trong việc học tập, rèn luyện và thi đấu bóng rổ.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

- Năng lực riêng:

- HS có thể kiểm soát bóng tốt khi bắt bóng bằng hai tay trước ngực. Hướng dẫn để HS vận dụng được kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và đấu tập; biết điều chỉnh, sửa sai động tác.

3. Phẩm chất

- HS có tinh thần trách nhiệm, chăm chỉ, tích cực tham gia các hoạt động học tập, rèn luyện môn Bóng rổ

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

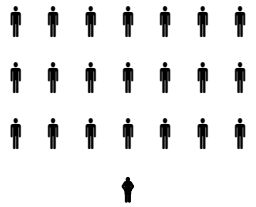
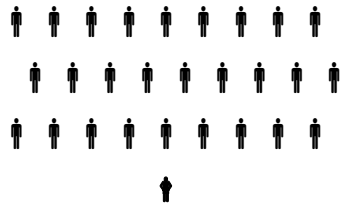
1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng không mấp mô
- Bóng rổ, cọc hình nón.

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Trang phục thể thao phù hợp.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	**Hoạt động của HS**
1. **Hoạt động mở đầu: (6-8')** a. **Mục tiêu**: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. **Nội dung**: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. **Sản phẩm học tập**: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d. **Tổ chức thực hiện:**			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. ***1.2. Khởi động*** - GV cho HS khởi động:  *1.2. Khởi động* - Cự ly giãn cách một sải	6-8'	* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ. - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. - GV hướng dẫn HS: + Khởi động chung. + Khởi chuyên môn.		- GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12')

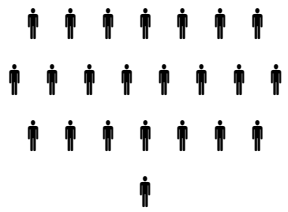
Kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực:

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực; thực hiện được kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực dưới sự hướng dẫn của GV.

b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực dưới sự hướng dẫn của GV.

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập đồng loạt kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực.

d. Tổ chức hoạt động

1. Kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực - *Tư thế chuẩn bị:* Hai chân đứng rộng bằngvai, hai tay xòe rộng tạo thành hình phễu (có đường kính nhỏ hơn đường kính bóng) và đưa về hướng bóng đến; khuỷu tay duỗi tự nhiên. Khi nhận bóng chỉ	10-12'	- GV làm mẫu theo các bước sau: + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác + Lần 2: Thực hiện lại động tác Kĩ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật. - GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi	- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kĩ thuật. Đội hình tập luyện:  - HS thực hiện đồng loạt Kĩ thuật dưới sự hướng

tiếp xúc bóng bằng các ngón tay và phần chai tay, không tiếp xúc bóng ở lòng bàn tay. Hình 14. Tư thế chuẩn bị khi bắt bóng Hình 15. Tạo hình tay khi bắt bóng - *Thực hiện động tác:*Khi bóng đến, chủ động tiếp xúc bóng bằng các ngon tay và phần chai tay, dùng lực siết vào bóng đồng thời co khuỷu tay để thực hiện hoãn xung và kéo bóng xuống trước ngực ở TTCB. (c) (b) (a) Hình 16. Động tác bắt bóng - *Kết thúc động tác:*Kéo bóng xuống bụng ở TTCB cho các động tác tiếp theo.		nhớ. - GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết. - GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác. - GV mời HS thực hiện đồng loạt kĩ thuật	dẫn của GV - HS chú ý lắng nghe, quan sát các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác. - HS quan sát, chú ý lắng nghe - HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kĩ thuật.

3. Hoạt động luyện tập:(15-17')

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực

b. Nội dung:

- Bài tập hình thành kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.

d. Tổ chức thực hiện			
Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: *Bài tập 2: Mô phỏng động tác dẫn bóng di chuyển, dừng lại bắt bóng và chuyền bóng bằng hai tay trước ngực* - GV phổ biến và hướng dẫn cho HS: Tập hợp thành các hàng ngang. Khi có hiệu lệnh, HS mô phỏng động tác dẫn bóng di chuyển, dừng lại bắt bóng và chuyền bóng bằng hai tay trước ngực. *Bài tập 3. Dẫn bóng tại chỗ và bắt lại bóng* - GV phổ biến và hướng dẫn cho HS: Tập hợp thành các hàng ngang. Khi có hiệu lệnh, HS thực hiện dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận và bắt lại bóng ở vị trí ngang thắt lưng trong TTCB chuyền bóng.		- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
4. Hoạt động vận dụng:(2-3’)			

a. **Mục tiêu**: Củng cố lại kiến thức đã học. b. **Nội dung**: GV trình bày vấn đề. c. **Sản phẩm học tập**: HS biết vận dụng bắt bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. d. **Tổ chức thực hiện:**			
- GV hướng dẫn HS vận dụng bắt bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	4-5’	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV hướng dẫn HS vận dụng bắt bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS vận dụng bắt bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5’) a. **Mục tiêu**: HS củng cố lại các kiến thức đã học. b. **Nội dung**: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh,tự giác ôn tập kiến thức đã học. d. Tổ chức thực hiện:			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực	4-5’	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực	*Cả lớp nhận nhiệm vụ. - Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau

Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

KỸ THUẬT BẮT BÓNG BẰNG HAI TAY TRƯỚC NGỰC

Tiết PPCT: 23

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác; biết phán đoán và xử lí tình huống khi phối hợp với đồng đội.
- Thể hiện tinh thần trách nhiệm, tích cực chủ động và có niềm say mê, thích thú trong việc học tập, rèn luyện và thi đấu bóng rổ.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

- Năng lực riêng:

- HS có thể kiểm soát bóng tốt khi bắt bóng bằng hai tay trước ngực. Hướng dẫn để HS vận dụng được kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và đấu tập; biết điều chỉnh, sửa sai động tác.

3. Phẩm chất

- HS có tinh thần trách nhiệm, chăm chỉ, tích cực tham gia các hoạt động học tập, rèn luyện môn Bóng rổ

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên

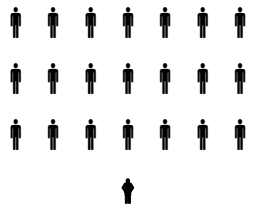
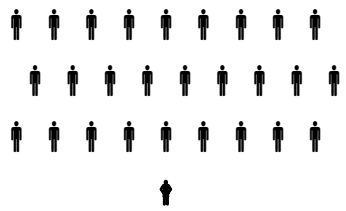
- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng không mấp mô

- Bóng rổ, cọc hình nón.

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Trang phục thể thao phù hợp.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	**Hoạt động của HS**
1. **Hoạt động mở đầu: (6-8’)** a. **Mục tiêu**: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. **Nội dung**: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. **Sản phẩm học tập**: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d. **Tổ chức thực hiện:**			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. ***1.2. Khởi động*** - GV cho HS khởi động:  *1.2. Khởi động*	6-8’	* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ. - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng,	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

- Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. - GV hướng dẫn HS: + Khởi động chung. + Khởi chuyên môn.		đủ các động tác khởi động. - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12')

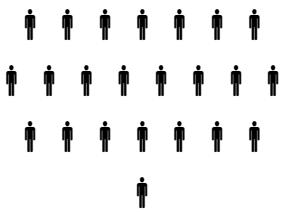
Kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực:

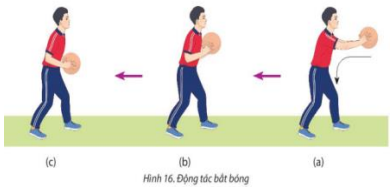
a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực; thực hiện được kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực dưới sự hướng dẫn của GV.

b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực dưới sự hướng dẫn của GV.

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập đồng loạt kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực.

d. Tổ chức hoạt động

1. Kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực - *Tư thế chuẩn bị:* Hai chân đứng rộng bằngvai, hai tay xòe rộng tạo thành hình phễu (có đường kính nhỏ hơn đường kính bóng) và đưa về hướng bóng đến; khuỷu tay duỗi tự	10-12'	- GV làm mẫu theo các bước sau: + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác + Lần 2: Thực hiện lại động tác Kĩ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật. - GV cho HS thực hiện bài	- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kĩ thuật. Đội hình tập luyện:  - HS thực hiện đồng loạt

nhiên. Khi nhận bóng chỉ tiếp xúc bóng bằng các ngón tay và phần chai tay, không tiếp xúc bóng ở lòng bàn tay. Hình 14. Tư thế chuẩn bị khi bắt bóng Hình 15. Tạo hình tay khi bắt bóng - *Thực hiện động tác:*Khi bóng đến, chủ động tiếp xúc bóng bằng các ngon tay và phần chai tay, dùng lực siết vào bóng đồng thời co khuỷu tay để thực hiện hoãn xung và kéo bóng xuống trước ngực ở TTCB.  Hình 16. Động tác bắt bóng - *Kết thúc động tác:*Kéo bóng xuống bụng ở TTCB cho các động tác tiếp theo.		tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ. - GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết. - GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác. - GV mời HS thực hiện đồng loạt kĩ thuật	Kĩ thuật dưới sự hướng dẫn của GV - HS chú ý lắng nghe, quan sát các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác. - HS quan sát, chú ý lắng nghe - HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kĩ thuật.

3. Hoạt động luyện tập:(15-17')

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực

b. Nội dung:

- Bài tập hình thành kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.

d. Tổ chức thực hiện			
Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: *Bài tập 1: Mô phỏng động tác dẫn bóng tại chỗ, bắt lại bóng và chuyền bóng bằng hai tay trước ngực* - GV tổ chức cho HS: Xếp thành các hàng ngang, hai tay thả lỏng tự nhiên. Khi có hiệu lệnh, HS mô phỏng động tác dẫn bóng tại chỗ, bắt lại bóng và chuyền bóng bằng hai tay trước ngực.		- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
4. Hoạt động vận dụng:(2-3') a. **Mục tiêu**: Củng cố lại kiến thức đã học. b. **Nội dung**: GV trình bày vấn đề. c. **Sản phẩm học tập**:HS biết vận dụng bắt bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. d. **Tổ chức thực hiện:**			
- GV hướng dẫn HS vận dụng bắt bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	4-5'	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV hướng dẫn HS vận dụng bắt bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS vận dụng bắt bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng

		hằng ngày. - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5') a. **Mục tiêu**: HS củng cố lại các kiến thức đã học. b. **Nội dung**: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh,tự giác ôn tập kiến thức đã học. d. Tổ chức thực hiện:			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực	4-5'	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực	*Cả lớp nhận nhiệm vụ. - Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau

Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

KỸ THUẬT BẮT BÓNG BẰNG HAI TAY TRƯỚC NGỰC

Tiết PPCT: 24

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác; biết phán đoán và xử lí tình huống khi phối hợp với đồng đội.
- Thể hiện tinh thần trách nhiệm, tích cực chủ động và có niềm say mê, thích thú trong việc học tập, rèn luyện và thi đấu bóng rổ.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

- Năng lực riêng:

- HS có thể kiểm soát bóng tốt khi bắt bóng bằng hai tay trước ngực. Hướng dẫn để HS vận dụng được kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và đấu tập; biết điều chỉnh, sửa sai động tác.

3. Phẩm chất

- HS có tinh thần trách nhiệm, chăm chỉ, tích cực tham gia các hoạt động học tập, rèn luyện môn Bóng rổ

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

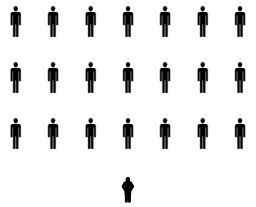
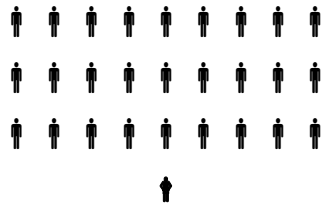
1. Đối với giáo viên

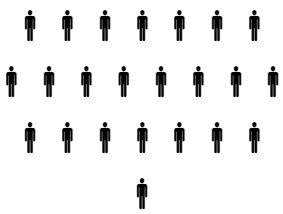
- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng không mấp mô
- Bóng rổ, cọc hình nón.

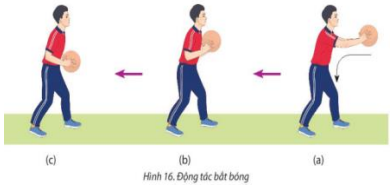
2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Trang phục thể thao phù hợp.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	**Hoạt động của HS**
1. **Hoạt động mở đầu: (6-8’)** a. **Mục tiêu**: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. **Nội dung**: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. **Sản phẩm học tập**: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d. **Tổ chức thực hiện:**			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. ***1.2. Khởi động*** - GV cho HS khởi động:  *1.2. Khởi động* - Cự ly giãn cách một sải	6-8’	* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ. - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. - GV hướng dẫn HS: + Khởi động chung. + Khởi chuyên môn.		- GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12') **Kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực:** **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực; thực hiện được kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực dưới sự hướng dẫn của GV. **b. Nội dung:** GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực dưới sự hướng dẫn của GV. **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực. **d. Tổ chức hoạt động**			
1. Kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực - *Tư thế chuẩn bị:* Hai chân đứng rộng bằngvai, hai tay xòe rộng tạo thành hình phễu (có đường kính nhỏ hơn đường kính bóng) và đưa về hướng bóng	10-12'	- GV làm mẫu theo các bước sau: + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác + Lần 2: Thực hiện lại động tác Kĩ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật.	- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kĩ thuật. Đội hình tập luyện: 

đến; khuỷu tay duỗi tự nhiên. Khi nhận bóng chỉ tiếp xúc bóng bằng các ngón tay và phần chai tay, không tiếp xúc bóng ở lòng bàn tay. Hình 14. Tư thế chuẩn bị khi bắt bóng Hình 15. Tạo hình tay khi bắt bóng - *Thực hiện động tác:*Khi bóng đến, chủ động tiếp xúc bóng bằng các ngon tay và phần chai tay, dùng lực siết vào bóng đồng thời co khuỷu tay để thực hiện hoãn xung và kéo bóng xuống trước ngực ở TTCB.  Hình 16. Động tác bắt bóng - *Kết thúc động tác:*Kéo bóng xuống bụng ở TTCB cho các động tác tiếp theo.		- GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ. - GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết. - GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác. - GV mời HS thực hiện đồng loạt kĩ thuật	- HS thực hiện đồng loạt Kĩ thuật dưới sự hướng dẫn của GV - HS chú ý lắng nghe, quan sát các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác. - HS quan sát, chú ý lắng nghe - HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kĩ thuật.

3. Hoạt động luyện tập:(15-17')

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực

b. Nội dung:

- Bài tập hình thành kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà. **d. Tổ chức thực hiện**			
Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: *Bài tập 2: Mô phỏng động tác dẫn bóng di chuyển, dừng lại bắt bóng và chuyền bóng bằng hai tay trước ngực* - GV phổ biến và hướng dẫn cho HS: Tập hợp thành các hàng ngang. Khi có hiệu lệnh, HS mô phỏng động tác dẫn bóng di chuyển, dừng lại bắt bóng và chuyền bóng bằng hai tay trước ngực. *Bài tập 3. Dẫn bóng tại chỗ và bắt lại bóng* - GV phổ biến và hướng dẫn cho HS: Tập hợp thành các hàng ngang. Khi có hiệu lệnh, HS thực hiện dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận và bắt lại bóng ở vị trí ngang thắt lưng trong TTCB chuyền bóng.		- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
4. Hoạt động vận dụng:(2-3') a. **Mục tiêu**: Củng cố lại kiến thức đã học.			

<table>
<tr><td colspan="4">b. Nội dung: GV trình bày vấn đề.
c. Sản phẩm học tập: HS biết vận dụng bắt bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
d. Tổ chức thực hiện:</td></tr>
<tr><td>- GV hướng dẫn HS vận dụng bắt bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</td><td>4-5’</td><td>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.
- GV hướng dẫn HS vận dụng bắt bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).
* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:
- Mức đạt:
- Mức chưa đạt:</td><td>*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.
- HS vận dụng bắt bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</td></tr>
<tr><td colspan="4">5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5’)
a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.
b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.
c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh,tự giác ôn tập kiến thức đã học.
d. Tổ chức thực hiện:</td></tr>
<tr><td>- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.
- Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực</td><td>4-5’</td><td>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.
- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.
- Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực</td><td>*Cả lớp nhận nhiệm vụ.
- Thực hiện các động tác thả lỏng
- Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau</td></tr>
</table>

Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

KỸ THUẬT BẮT BÓNG BẰNG HAI TAY TRƯỚC NGỰC

Tiết PPCT: 25

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác; biết phán đoán và xử lí tình huống khi phối hợp với đồng đội.
- Thể hiện tinh thần trách nhiệm, tích cực chủ động và có niềm say mê, thích thú trong việc học tập, rèn luyện và thi đấu bóng rổ.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

- Năng lực riêng:

- HS có thể kiểm soát bóng tốt khi bắt bóng bằng hai tay trước ngực. Hướng dẫn để HS vận dụng được kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và đấu tập; biết điều chỉnh, sửa sai động tác.

3. Phẩm chất

- HS có tinh thần trách nhiệm, chăm chỉ, tích cực tham gia các hoạt động học tập, rèn luyện môn Bóng rổ

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

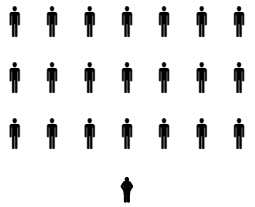
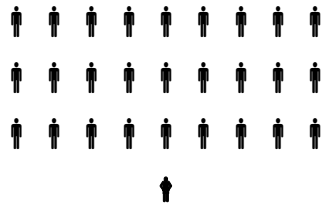
1. Đối với giáo viên

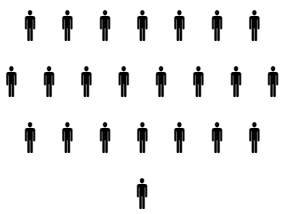
- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng không mấp mô
- Bóng rổ, cọc hình nón.

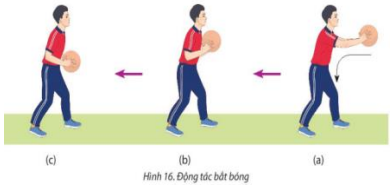
2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Trang phục thể thao phù hợp.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	**Hoạt động của HS**
1. **Hoạt động mở đầu: (6-8')** a. **Mục tiêu**: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. **Nội dung**: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. **Sản phẩm học tập**: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d. **Tổ chức thực hiện:**			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. ***1.2. Khởi động*** - GV cho HS khởi động:  *1.2. Khởi động* - Cự ly giãn cách một sải	6-8'	* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ. - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. - GV hướng dẫn HS: + Khởi động chung. + Khởi chuyên môn.		- GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12') **Kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực:** **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực; thực hiện được kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực dưới sự hướng dẫn của GV. **b. Nội dung:** GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực dưới sự hướng dẫn của GV. **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực. **d. Tổ chức hoạt động**			
1. Kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực - *Tư thế chuẩn bị:* Hai chân đứng rộng bằngvai, hai tay xòe rộng tạo thành hình phễu (có đường kính nhỏ hơn đường kính bóng) và đưa về hướng bóng	10-12'	- GV làm mẫu theo các bước sau: + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác + Lần 2: Thực hiện lại động tác Kĩ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật.	- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kĩ thuật. Đội hình tập luyện: 

đến; khuỷu tay duỗi tự nhiên. Khi nhận bóng chỉ tiếp xúc bóng bằng các ngón tay và phần chai tay, không tiếp xúc bóng ở lòng bàn tay. Hình 14. Tư thế chuẩn bị khi bắt bóng Hình 15. Tạo hình tay khi bắt bóng - *Thực hiện động tác:*Khi bóng đến, chủ động tiếp xúc bóng bằng các ngon tay và phần chai tay, dùng lực siết vào bóng đồng thời co khuỷu tay để thực hiện hoãn xung và kéo bóng xuống trước ngực ở TTCB.  Hình 16. Động tác bắt bóng - *Kết thúc động tác:*Kéo bóng xuống bụng ở TTCB cho các động tác tiếp theo.		- GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ. - GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết. - GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác. - GV mời HS thực hiện đồng loạt kĩ thuật	- HS thực hiện đồng loạt Kĩ thuật dưới sự hướng dẫn của GV - HS chú ý lắng nghe, quan sát các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác. - HS quan sát, chú ý lắng nghe - HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kĩ thuật.

3. Hoạt động luyện tập:(15-17')

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực

b. Nội dung:

- Bài tập hình thành kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà. **d. Tổ chức thực hiện**			
Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: *Bài tập 2: Mô phỏng động tác dẫn bóng di chuyển, dừng lại bắt bóng và chuyền bóng bằng hai tay trước ngực* - GV phổ biến và hướng dẫn cho HS: Tập hợp thành các hàng ngang. Khi có hiệu lệnh, HS mô phỏng động tác dẫn bóng di chuyển, dừng lại bắt bóng và chuyền bóng bằng hai tay trước ngực. *Bài tập 3. Dẫn bóng tại chỗ và bắt lại bóng* - GV phổ biến và hướng dẫn cho HS: Tập hợp thành các hàng ngang. Khi có hiệu lệnh, HS thực hiện dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận và bắt lại bóng ở vị trí ngang thắt lưng trong TTCB chuyền bóng.		- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
4. Hoạt động vận dụng:(2-3') a. **Mục tiêu**: Củng cố lại kiến thức đã học.			

<table>
<tr><td colspan="4">b. Nội dung: GV trình bày vấn đề.
c. Sản phẩm học tập: HS biết vận dụng bắt bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
d. Tổ chức thực hiện:</td></tr>
<tr><td>- GV hướng dẫn HS vận dụng bắt bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</td><td>4-5’</td><td>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.
- GV hướng dẫn HS vận dụng bắt bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).
* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:
- Mức đạt:
- Mức chưa đạt:</td><td>*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.
- HS vận dụng bắt bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</td></tr>
<tr><td colspan="4">5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5’)
a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.
b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.
c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh,tự giác ôn tập kiến thức đã học.
d. Tổ chức thực hiện:</td></tr>
<tr><td>- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.
- Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực</td><td>4-5’</td><td>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.
- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.
- Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực</td><td>*Cả lớp nhận nhiệm vụ.
- Thực hiện các động tác thả lỏng
- Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau</td></tr>
</table>

Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

KỸ THUẬT BẮT BÓNG BẰNG HAI TAY TRƯỚC NGỰC

Tiết PPCT: 26

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác; biết phán đoán và xử lí tình huống khi phối hợp với đồng đội.
- Thể hiện tinh thần trách nhiệm, tích cực chủ động và có niềm say mê, thích thú trong việc học tập, rèn luyện và thi đấu bóng rổ.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

- Năng lực riêng:

- HS có thể kiểm soát bóng tốt khi bắt bóng bằng hai tay trước ngực. Hướng dẫn để HS vận dụng được kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và đấu tập; biết điều chỉnh, sửa sai động tác.

3. Phẩm chất

- HS có tinh thần trách nhiệm, chăm chỉ, tích cực tham gia các hoạt động học tập, rèn luyện môn Bóng rổ

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

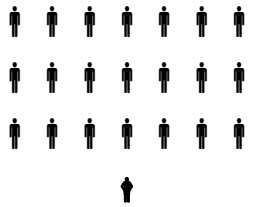
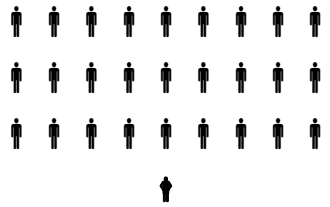
1. Đối với giáo viên

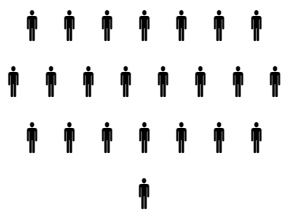
- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng không mấp mô
- Bóng rổ, cọc hình nón.

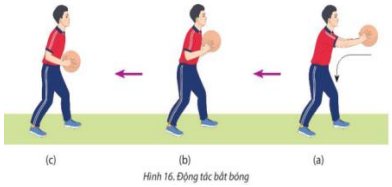
2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Trang phục thể thao phù hợp.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	**Hoạt động của HS**
1. **Hoạt động mở đầu: (6-8’)** a. **Mục tiêu**: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. **Nội dung**: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. **Sản phẩm học tập**: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d. **Tổ chức thực hiện:**			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. ***1.2. Khởi động*** - GV cho HS khởi động:  *1.2. Khởi động* - Cự ly giãn cách một sải	6-8’	* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ. - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. - GV hướng dẫn HS: + Khởi động chung. + Khởi chuyên môn.		- GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12') **Kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực:** **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực; thực hiện được kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực dưới sự hướng dẫn của GV. **b. Nội dung:** GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực dưới sự hướng dẫn của GV. **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực. **d. Tổ chức hoạt động**			
1. Kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực - *Tư thế chuẩn bị:* Hai chân đứng rộng bằngvai, hai tay xòe rộng tạo thành hình phễu (có đường kính nhỏ hơn đường kính bóng) và đưa về hướng bóng	10-12'	- GV làm mẫu theo các bước sau: + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác + Lần 2: Thực hiện lại động tác Kĩ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật.	- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kĩ thuật. Đội hình tập luyện: 

đến; khuỷu tay duỗi tự nhiên. Khi nhận bóng chỉ tiếp xúc bóng bằng các ngón tay và phần chai tay, không tiếp xúc bóng ở lòng bàn tay. Hình 14. Tư thế chuẩn bị khi bắt bóng Hình 15. Tạo hình tay khi bắt bóng - *Thực hiện động tác:*Khi bóng đến, chủ động tiếp xúc bóng bằng các ngon tay và phần chai tay, dùng lực siết vào bóng đồng thời co khuỷu tay để thực hiện hoãn xung và kéo bóng xuống trước ngực ở TTCB.  Hình 16. Động tác bắt bóng - *Kết thúc động tác:*Kéo bóng xuống bụng ở TTCB cho các động tác tiếp theo.		- GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ. - GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết. - GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác. - GV mời HS thực hiện đồng loạt kĩ thuật	- HS thực hiện đồng loạt Kĩ thuật dưới sự hướng dẫn của GV - HS chú ý lắng nghe, quan sát các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác. - HS quan sát, chú ý lắng nghe - HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kĩ thuật.

3. Hoạt động luyện tập:(15-17')

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực

b. Nội dung:

- Bài tập hình thành kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà. **d. Tổ chức thực hiện**			
Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: *Bài tập 2: Mô phỏng động tác dẫn bóng di chuyển, dừng lại bắt bóng và chuyền bóng bằng hai tay trước ngực* - GV phổ biến và hướng dẫn cho HS: Tập hợp thành các hàng ngang. Khi có hiệu lệnh, HS mô phỏng động tác dẫn bóng di chuyển, dừng lại bắt bóng và chuyền bóng bằng hai tay trước ngực. *Bài tập 3. Dẫn bóng tại chỗ và bắt lại bóng* - GV phổ biến và hướng dẫn cho HS: Tập hợp thành các hàng ngang. Khi có hiệu lệnh, HS thực hiện dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận và bắt lại bóng ở vị trí ngang thắt lưng trong TTCB chuyền bóng.		- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
4. Hoạt động vận dụng:(2-3') a. **Mục tiêu**: Củng cố lại kiến thức đã học.			

<table>
<tr><td colspan="4">b. Nội dung: GV trình bày vấn đề.
c. Sản phẩm học tập: HS biết vận dụng bắt bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
d. Tổ chức thực hiện:</td></tr>
<tr><td>- GV hướng dẫn HS vận dụng bắt bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</td><td>4-5’</td><td>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.
- GV hướng dẫn HS vận dụng bắt bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).
* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:
- Mức đạt:
- Mức chưa đạt:</td><td>*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện.
- HS vận dụng bắt bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.</td></tr>
<tr><td colspan="4">5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5’)
a. Mục tiêu: HS củng cố lại các kiến thức đã học.
b. Nội dung: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà.
c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh,tự giác ôn tập kiến thức đã học.
d. Tổ chức thực hiện:</td></tr>
<tr><td>- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu.
- Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực</td><td>4-5’</td><td>* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.
- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học.
- Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực</td><td>*Cả lớp nhận nhiệm vụ.
- Thực hiện các động tác thả lỏng
- Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau</td></tr>
</table>

Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

KỸ THUẬT CHUYỀN BÓNG BẰNG HAI TAY TRƯỚC NGỰC

Tiết PPCT: 27

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác; biết phán đoán và xử lí tình huống khi phối hợp với đồng đội.
- Thể hiện tinh thần trách nhiệm, tích cực chủ động và có niềm say mê, thích thú trong việc học tập, rèn luyện và thi đấu bóng rổ.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

- Năng lực riêng:

- HS có thể kiểm soát bóng tốt khi chuyền bóng bằng hai tay trước ngực. Hướng dẫn để HS vận dụng được kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và đấu tập; biết điều chỉnh, sửa sai động tác.

3. Phẩm chất

- HS có tinh thần trách nhiệm, chăm chỉ, tích cực tham gia các hoạt động học tập, rèn luyện môn Bóng rổ

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên

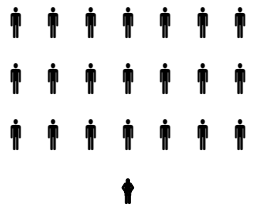
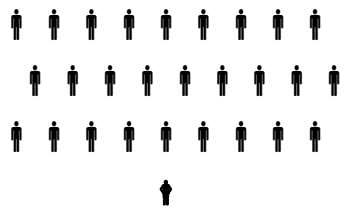
- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng không mấp mô

- Bóng rổ, cọc hình nón.

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Trang phục thể thao phù hợp.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	**Hoạt động của HS**
1. **Hoạt động mở đầu: (6-8’)** a. **Mục tiêu**: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. **Nội dung**: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. **Sản phẩm học tập**: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d. **Tổ chức thực hiện:**			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. ***1.2. Khởi động*** - GV cho HS khởi động:  *1.2. Khởi động*	6-8’	* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ. - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng,	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

- Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. - GV hướng dẫn HS: + Khởi động chung. + Khởi chuyên môn.		đủ các động tác khởi động. - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12')

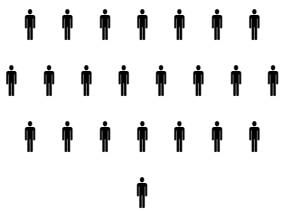
Kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực:

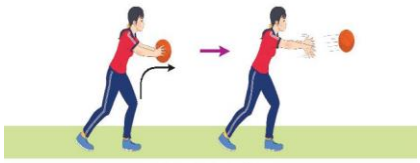
a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực; thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực dưới sự hướng dẫn của GV.

b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực dưới sự hướng dẫn của GV.

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập đồng loạt kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực.

d. Tổ chức hoạt động

1. Kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực - *Tư thế chuẩn bị:*Đứng chân trước chân sau, hai tay cầm bóng tự nhiên trước bụng ở TTCB, mắt quan sát tình hình trên sân. Hai tay cùng với các ngón tay giữu bóng một	10-12'	- GV làm mẫu theo các bước sau: + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác + Lần 2: Thực hiện lại động tác Kĩ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật. - GV cho HS thực hiện bài	- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kĩ thuật. Đội hình tập luyện:  - HS thực hiện đồng loạt

cách thoải mái ngang thắt lưng. Hình 17. Tư thế chuẩn bị chuyền bóng - *Thực hiện động tác:*Giữ nguyên tư thế ở phần thân dưới, hai tay kéo bóng từ dưới lên trước ngực theo đường vòng cung và đẩy bóng thẳng về phía trước. Khi hai cánh tay gần duỗi thẳng thì miết các ngón tay vào bóng để đẩy bóng đi.  Hình 18. Động tác chuyền bóng - *Kết thúc động tác:*Sau khi bóng rời khỏi tay, hai cánh tay thả lỏng và chuẩn bị cho động tác bắt bóng tiếp theo.		tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ. - GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết. - GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác. - GV mời HS thực hiện đồng loạt kĩ thuật	Kĩ thuật dưới sự hướng dẫn của GV - HS chú ý lắng nghe, quan sát các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác. - HS quan sát, chú ý lắng nghe - HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kĩ thuật.

3. Hoạt động luyện tập:(15-17’)

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực

b. Nội dung:

- Bài tập hình thành kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.

d. Tổ chức thực hiện			
Nhiệm vụ 1: Luyện tập cặp đôi *Bài tập 4: Chuyền bóng bằng hai tay trước ngực* - GV phổ biến và hướng dẫn cho HS: Tập hợp thành các hàng ngang. Khi có hiệu lệnh, người cầm bóng thực hiện chuyền bóng từ TTCB về phía trước cho bạn mình.		* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để tránh chấn thương trong luyện tập. - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi di chuyển theo người chỉ huy - GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS cho phù hợp khi thực hiện các bài tập, khuyến khích HS giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi cùng luyện tập. - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp. - Sau mỗi lượt thực hiện, GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của các HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác của HS	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS chủ động luyện tập cặp đội với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

		* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	
4. Hoạt động vận dụng:(2-3') a. **Mục tiêu**: Củng cố lại kiến thức đã học. b. **Nội dung**: GV trình bày vấn đề. c. **Sản phẩm học tập**:HS biết vận dụng chuyền bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. d. **Tổ chức thực hiện:**			
- GV hướng dẫn HS vận dụng chuyền bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	4-5'	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV hướng dẫn HS vận dụng chuyền bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS vận dụng chuyền bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5') a. **Mục tiêu**: HS củng cố lại các kiến thức đã học. b. **Nội dung**: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh,tự giác ôn tập kiến thức đã học. d. Tổ chức thực hiện:			
	4-5'	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp.	*Cả lớp nhận nhiệm vụ. - Thực hiện các động tác

- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: kĩ thuật chuyền bóng		- GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực	thả lỏng - Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau

Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

KỸ THUẬT CHUYỀN BÓNG BẰNG HAI TAY TRƯỚC NGỰC

Tiết PPCT: 28

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác; biết phán đoán và xử lí tình huống khi phối hợp với đồng đội.
- Thể hiện tinh thần trách nhiệm, tích cực chủ động và có niềm say mê, thích thú trong việc học tập, rèn luyện và thi đấu bóng rổ.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

- Năng lực riêng:

- HS có thể kiểm soát bóng tốt khi chuyền bóng bằng hai tay trước ngực. Hướng dẫn để HS vận dụng được kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và đấu tập; biết điều chỉnh, sửa sai động tác.

3. Phẩm chất

- HS có tinh thần trách nhiệm, chăm chỉ, tích cực tham gia các hoạt động học tập, rèn luyện môn Bóng rổ

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

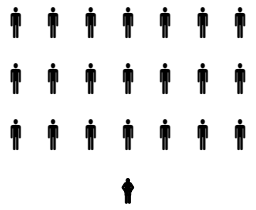
1. Đối với giáo viên

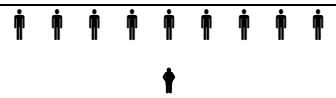
- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng không mấp mô
- Bóng rổ, cọc hình nón.

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Trang phục thể thao phù hợp.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	**Hoạt động của HS**
1. **Hoạt động mở đầu: (6-8’)** a. **Mục tiêu**: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. **Nội dung**: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. **Sản phẩm học tập**: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d. **Tổ chức thực hiện:**			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. ***1.2. Khởi động*** -	6-8’	* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ. - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

 *1.2. Khởi động* - Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. - GV hướng dẫn HS: + Khởi động chung. + Khởi chuyên môn.		dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12')

Kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực:

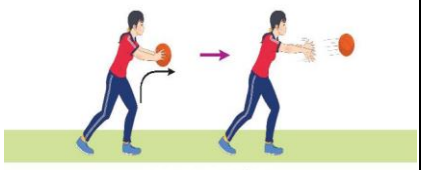
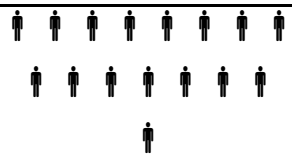
a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực; thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực dưới sự hướng dẫn của GV.

b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực dưới sự hướng dẫn của GV.

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập đồng loạt kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực.

d. Tổ chức hoạt động

1. Kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực - *Tư thế chuẩn bị:*Đứng chân trước chân sau, hai tay cầm bóng tự nhiên	10-12'	- GV làm mẫu theo các bước sau: + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác + Lần 2: Thực hiện lại động	- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kĩ thuật. Đội hình tập luyện:

trước bụng ở TTCB, mắt quan sát tình hình trên sân. Hai tay cùng với các ngón tay giữu bóng một cách thoải mái ngang thắt lưng. Hình 17. Tư thế chuẩn bị chuyền bóng - *Thực hiện động tác:*Giữ nguyên tư thế ở phần thân dưới, hai tay kéo bóng từ dưới lên trước ngực theo đường vòng cung và đẩy bóng thẳng về phía trước. Khi hai cánh tay gần duỗi thẳng thì miết các ngón tay vào bóng để đẩy bóng đi.  Hình 18. Động tác chuyền bóng - *Kết thúc động tác:*Sau khi bóng rời khỏi tay, hai cánh tay thả lỏng và chuẩn bị cho động tác bắt bóng tiếp theo.		tác Kĩ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật. - GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ. - GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết. - GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác. - GV mời HS thực hiện đồng loạt kĩ thuật	 - HS thực hiện đồng loạt Kĩ thuật dưới sự hướng dẫn của GV - HS chú ý lắng nghe, quan sát các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác. - HS quan sát, chú ý lắng nghe - HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kĩ thuật.

3. Hoạt động luyện tập:(15-17')

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

bằng hai tay trước ngực **b. Nội dung:** - Bài tập hình thành kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà. **d. Tổ chức thực hiện**			
Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân nội dung sau đây: *Bài tập 6: Chuyền bóng sau khi dẫn bóng di chuyển* - GV phổ biến và hướng dẫn cho HS: Tập hợp thành các hàng ngang. Sau khi đã thực hiện tốt động tác chuẩn bị và động tác chuyền bóng, HS sẽ phối hợp động tác dẫn bóng di chuyển và bắt lại bóng rồi chuyền bóng về phía trước.		- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.
Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi: *Bài tập 5: Chuyền bóng sau khi dẫn bóng tại chỗ* - GV phổ biến và hướng dẫn cho HS: Tập hợp thành các hàng ngang đối		* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...),	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS chủ động luyện tập cặp đội với nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

diện nhau theo cặp, mỗi cặp sử dụng một quả bóng. Sau khi đã thực hiện tốt động tác chuẩn bị và động tác chuyền bóng, HS sẽ phối hợp động tác dẫn bóng tại chỗ và bắt lại bóng rồi chuyền bóng về phía trước. Khi có hiệu lệnh, bên cầm bóng thực hiện chuyền bóng từ TTCB và chuyền bóng cho bạn mình.		giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để tránh chấn thương trong luyện tập. - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi di chuyển theo người chỉ huy - GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS cho phù hợp khi thực hiện các bài tập, khuyến khích HS giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi cùng luyện tập. - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp. - Sau mỗi lượt thực hiện, GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của các HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác của HS * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	

4. Hoạt động vận dụng:(2-3')

a. **Mục tiêu**: Củng cố lại kiến thức đã học.

b. **Nội dung**: GV trình bày vấn đề.

c. **Sản phẩm học tập**:HS biết vận dụng chuyền bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện

và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. d. **Tổ chức thực hiện:**			
- GV hướng dẫn HS vận dụng chuyền bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	4-5’	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV hướng dẫn HS vận dụng chuyền bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS vận dụng chuyền bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5’) a. **Mục tiêu**: HS củng cố lại các kiến thức đã học. b. **Nội dung**: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh,tự giác ôn tập kiến thức đã học. d. Tổ chức thực hiện:			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực	4-5’	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực	*Cả lớp nhận nhiệm vụ. - Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau

Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

KỸ THUẬT CHUYỀN BÓNG BẰNG HAI TAY TRƯỚC NGỰC

Tiết PPCT: 29

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác; biết phán đoán và xử lí tình huống khi phối hợp với đồng đội.
- Thể hiện tinh thần trách nhiệm, tích cực chủ động và có niềm say mê, thích thú trong việc học tập, rèn luyện và thi đấu bóng rổ.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

- Năng lực riêng:

- HS có thể kiểm soát bóng tốt khi chuyền bóng bằng hai tay trước ngực. Hướng dẫn để HS vận dụng được kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và đấu tập; biết điều chỉnh, sửa sai động tác.

3. Phẩm chất

- HS có tinh thần trách nhiệm, chăm chỉ, tích cực tham gia các hoạt động học tập, rèn luyện môn Bóng rổ

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên

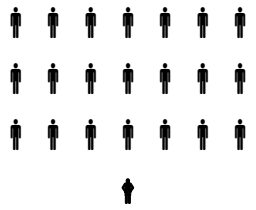
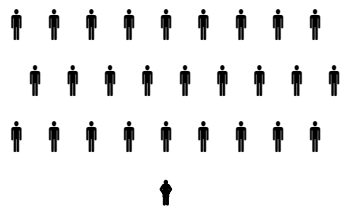
- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng không mấp mô

- Bóng rổ, cọc hình nón.

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Trang phục thể thao phù hợp.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	**Hoạt động của HS**
1. **Hoạt động mở đầu: (6-8’)** a. **Mục tiêu**: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. **Nội dung**: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. **Sản phẩm học tập**: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d. **Tổ chức thực hiện:**			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. ***1.2. Khởi động*** - GV cho HS khởi động:  *1.2. Khởi động*	6-8’	* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ. - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng,	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

- Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. - GV hướng dẫn HS: + Khởi động chung. + Khởi chuyên môn.		đủ các động tác khởi động. - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12')

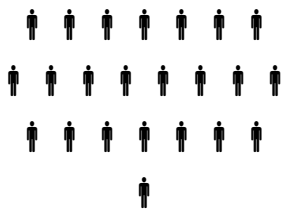
Kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực:

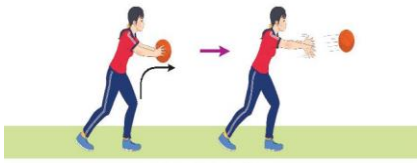
a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực; thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực dưới sự hướng dẫn của GV.

b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực dưới sự hướng dẫn của GV.

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập đồng loạt kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực.

d. Tổ chức hoạt động

1. Kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực - *Tư thế chuẩn bị:*Đứng chân trước chân sau, hai tay cầm bóng tự nhiên trước bụng ở TTCB, mắt quan sát tình hình trên sân. Hai tay cùng với các ngón tay giữu bóng một	10-12'	- GV làm mẫu theo các bước sau: + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác + Lần 2: Thực hiện lại động tác Kĩ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật. - GV cho HS thực hiện bài	- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kĩ thuật. Đội hình tập luyện: 

cách thoải mái ngang thắt lưng. Hình 17. Tư thế chuẩn bị chuyền bóng - *Thực hiện động tác:*Giữ nguyên tư thế ở phần thân dưới, hai tay kéo bóng từ dưới lên trước ngực theo đường vòng cung và đẩy bóng thẳng về phía trước. Khi hai cánh tay gần duỗi thẳng thì miết các ngón tay vào bóng để đẩy bóng đi.  Hình 18. Động tác chuyền bóng - *Kết thúc động tác:*Sau khi bóng rời khỏi tay, hai cánh tay thả lỏng và chuẩn bị cho động tác bắt bóng tiếp theo.		tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ. - GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết. - GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác. - GV mời HS thực hiện đồng loạt kĩ thuật	- HS thực hiện đồng loạt Kĩ thuật dưới sự hướng dẫn của GV - HS chú ý lắng nghe, quan sát các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác. - HS quan sát, chú ý lắng nghe - HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kĩ thuật.

3. Hoạt động luyện tập:(15-17')

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực

b. Nội dung:

- Bài tập hình thành kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.

d. Tổ chức thực hiện			
Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: Hoàn thiện các động tác ở TTCB và động tác chuyền bóng.		- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	***Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá nhân*** GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: Hoàn thiện các động tác ở TTCB và động tác chuyền bóng.
Nhiệm vụ 2: Luyện tập cặp đôi: GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi theo các nội dung sau: Thực hiện động tác chuyền và bắt bóng bằng hai tay.		* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ (năng lực vận động, chiều cao,...), giới tính (nam tập với nam, nữ tập với nữ) để tránh chấn thương trong luyện tập. - GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi di chuyển theo người chỉ huy - GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS	HS luyện tập cặp đôi theo các nội dung gv yêu cầu

		cho phù hợp khi thực hiện các bài tập, khuyến khích HS giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi cùng luyện tập. - GV mời đại diện cặp đôi thực hiện động tác trước lớp. - Sau mỗi lượt thực hiện, GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của các HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác của HS * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	
Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm GV tổ chức cho HS luyện tập nhóm theo các nội dung sau: Cho HS chia thành các nhóm nhỏ 5 – 6 người, đứng thành vòng tròn. Các thành viên trong mỗi nhóm thực hiện chuyền bóng cho nhau theo hướng quy định hoặc ngẫu nhiên.	4-5’	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV căn cứ vào năng lực của HS 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 luyện tập theo nhóm.	***Nhiệm vụ 3: Luyện tập nhóm*** GV tổ chức cho HS luyện tập nhóm theo các nội dung sau: Cho HS chia thành các nhóm nhỏ 5 – 6 người, đứng thành vòng tròn. Các thành viên trong mỗi nhóm thực hiện chuyền bóng cho nhau theo hướng quy định hoặc ngẫu nhiên.

		- GV tổ chức cho HS luyện tập nhóm thực hiện chuyền bóng cho nhau theo hướng quy định hoặc ngẫu nhiên. - GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện TTCB đúng. - GV tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai. - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả tập luyện) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	
Nhiệm vụ 4: Luyện tập đồng loạt GV tổ chức cho cả lớp xếp	4-5’	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. GV tổ chức cả lớp xếp đội	***Nhiệm vụ 4: Luyện tập đồng loạt*** GV tổ chức cho cả lớp

thành đội hình các hàng ngang theo chiều dài sân, mặt đối diện với nhau và thực hiện chuyền bóng cho bạn mình theo hiệu lệnh.		hình hàng ngang theo chiều dài sân, mặt đối diện với nhau và thực hiện chuyền bóng cho bạn mình theo hiệu lệnh. - Khi tiến hành luyện tập đồng loạt, GV có thể sử dụng các tín hiệu âm thanh, tín hiệu tay để điều khiển thực hiện bài tập. - Khi cần thiết, GV có thể thực hiện lại, sửa các lỗi sai để HS có thể quan sát và củng cố lại kĩ thuật động tác - GV tổ chức cho HS thực hiện đồng loạt nội dung - GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của cả lớp. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	xếp thành đội hình các hàng ngang theo chiều dài sân, mặt đối diện với nhau và thực hiện chuyền bóng cho bạn mình theo hiệu lệnh.
4. Hoạt động vận dụng:(2-3') a. **Mục tiêu**: Củng cố lại kiến thức đã học. b. **Nội dung**: GV trình bày vấn đề. c. **Sản phẩm học tập**:HS biết vận dụng chuyền bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. d. **Tổ chức thực hiện:**			
- GV hướng dẫn HS vận	4-5'	* Giao nhiệm vụ học tập	*Cả lớp nhận nhiệm vụ

dụng chuyền bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.		cho cả lớp. - GV hướng dẫn HS vận dụng chuyền bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	tập luyện. - HS vận dụng chuyền bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5') a. **Mục tiêu**: HS củng cố lại các kiến thức đã học. b. **Nội dung**: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.**Sản phẩm**:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh,tự giác ôn tập kiến thức đã học. d. **Tổ chức thực hiện:**			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực	4-5'	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực	*Cả lớp nhận nhiệm vụ. - Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau

Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

KỸ THUẬT CHUYỀN BÓNG BẰNG HAI TAY TRƯỚC NGỰC

Tiết PPCT: 30

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác; biết phán đoán và xử lí tình huống khi phối hợp với đồng đội.
- Thể hiện tinh thần trách nhiệm, tích cực chủ động và có niềm say mê, thích thú trong việc học tập, rèn luyện và thi đấu bóng rổ.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

- Năng lực riêng:

- HS có thể kiểm soát bóng tốt khi chuyền bóng bằng hai tay trước ngực. Hướng dẫn để HS vận dụng được kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và đấu tập; biết điều chỉnh, sửa sai động tác.

3. Phẩm chất

- HS có tinh thần trách nhiệm, chăm chỉ, tích cực tham gia các hoạt động học tập, rèn luyện môn Bóng rổ

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

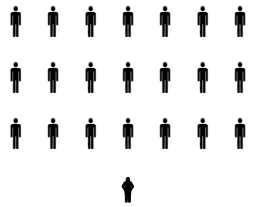
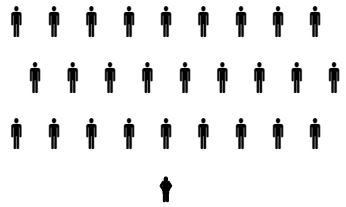
1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng không mấp mô
- Bóng rổ, cọc hình nón.

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Trang phục thể thao phù hợp.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	**Hoạt động của HS**
1. **Hoạt động mở đầu: (6-8')** a. **Mục tiêu**: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. **Nội dung**: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. **Sản phẩm học tập**: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d. **Tổ chức thực hiện:**			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. ***1.2. Khởi động*** - GV cho HS khởi động:  *1.2. Khởi động* - Cự ly giãn cách một sải	6-8'	* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ. - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. - GV hướng dẫn HS: + Khởi động chung. + Khởi chuyên môn.		- GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12')

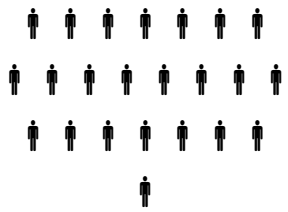
Kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực:

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực; thực hiện được kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực dưới sự hướng dẫn của GV.

b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực dưới sự hướng dẫn của GV.

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập đồng loạt kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực.

d. Tổ chức hoạt động

1. Kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực - *Tư thế chuẩn bị:*Đứng chân trước chân sau, hai tay cầm bóng tự nhiên trước bụng ở TTCB, mắt quan sát tình hình trên sân. Hai tay cùng với các ngón tay giữu bóng một cách thoải mái ngang thắt	10-12'	- GV làm mẫu theo các bước sau: + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác + Lần 2: Thực hiện lại động tác Kĩ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật. - GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi	- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kĩ thuật. Đội hình tập luyện:  - HS thực hiện đồng loạt Kĩ thuật dưới sự hướng

lưng. Hình 17. Tư thế chuẩn bị chuyền bóng - *Thực hiện động tác:*Giữ nguyên tư thế ở phần thân dưới, hai tay kéo bóng từ dưới lên trước ngực theo đường vòng cung và đẩy bóng thẳng về phía trước. Khi hai cánh tay gần duỗi thẳng thì miết các ngón tay vào bóng để đẩy bóng đi. Hình 18. Động tác chuyền bóng - *Kết thúc động tác:*Sau khi bóng rời khỏi tay, hai cánh tay thả lỏng và chuẩn bị cho động tác bắt bóng tiếp theo.		nhớ. - GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết. - GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác. - GV mời HS thực hiện đồng loạt kĩ thuật	dẫn của GV - HS chú ý lắng nghe, quan sát các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác. - HS quan sát, chú ý lắng nghe - HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kĩ thuật.

3. Hoạt động luyện tập:(15-17')

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực

b. Nội dung:

- Bài tập hình thành kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà.

d. Tổ chức thực hiện

<u>Trò chơi bổ trợ kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực</u> + Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực. + Chuẩn bị: Quả bóng rổ. + Cách thực hiện: Mỗi người chơi cầm một quả bóng rổ ở TTCB, đứng cách tường 2 m. Khi nghe hiệu lệnh "Bắt đầu", người chơi sẽ chuyền bóng thật nhanh vào tường và bắt lại bóng. Trong vòng 30 giây, người chơi có số lần chuyền bóng nhiều nhất sẽ chiến thắng. Các người chơi còn lại sẽ chia ra để đếm số lần chuyền bóng cho bạn mình. Hình 19. Sơ đồ trò chơi Ai chuyền nhanh hơn		- GV tổ chức cho HS chơi trò chơi bổ trợ kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực *–Ai chuyền nhanh hơn.* - GV phổ biến mục đích, dụng cụ và cách thực hiện - GV lưu ý: Tuỳ theo thể lực của HS mà điều chỉnh khoảng cách phù hợp, số lượng người chơi ở mỗi đội phải bằng nhau về số nam và nữ. - GV mời cả lớp cùng tham gia trò chơi *Ai chuyền nhanh hơn.* - GV quan sát thái độ, tác phong của HS trong lúc chơi trò chơi. - GV theo dõi điều chỉnh kịp thời khi người chơi không thực hiện đúng quy định, giám sát chặt để tránh bỏ sót lượt chơi. - GV công bố kết quả, động viên và khen thưởng người chơi.	- HS lắng nghe GV phổ biến mục đích và cách thực hiện trò chơi *Ai chuyền nhanh hơn.*

4. Hoạt động vận dụng:(2-3’)

a. **Mục tiêu**: Củng cố lại kiến thức đã học.

b. **Nội dung**: GV trình bày vấn đề.

c. **Sản phẩm học tập**:HS biết vận dụng chuyền bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. d. **Tổ chức thực hiện:**			
- GV hướng dẫn HS vận dụng chuyền bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	4-5’	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV hướng dẫn HS vận dụng chuyền bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS vận dụng chuyền bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5’) a. **Mục tiêu**: HS củng cố lại các kiến thức đã học. b. **Nội dung**: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh,tự giác ôn tập kiến thức đã học. d. Tổ chức thực hiện:			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực	4-5’	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật chuyền bóng bằng hai tay trước ngực	*Cả lớp nhận nhiệm vụ. - Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau

Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

KỸ THUẬT BẮT BÓNG BẰNG HAI TAY TRƯỚC NGỰC

Tiết PPCT: 31

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Thực hiện được kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác; biết phán đoán và xử lí tình huống khi phối hợp với đồng đội.
- Thể hiện tinh thần trách nhiệm, tích cực chủ động và có niềm say mê, thích thú trong việc học tập, rèn luyện và thi đấu bóng rổ.

2. Năng lực

- Năng lực chung:

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

- Năng lực riêng:

- HS có thể kiểm soát bóng tốt khi bắt bóng bằng hai tay trước ngực. Hướng dẫn để HS vận dụng được kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và đấu tập; biết điều chỉnh, sửa sai động tác.

3. Phẩm chất

- HS có tinh thần trách nhiệm, chăm chỉ, tích cực tham gia các hoạt động học tập, rèn luyện môn Bóng rổ

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

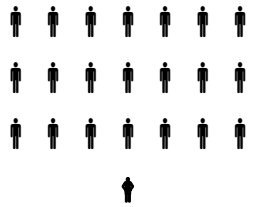
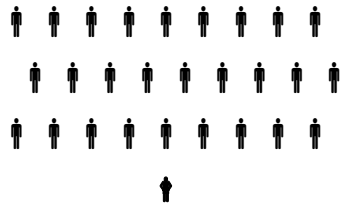
1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Sân bóng rổ sạch sẽ, không có vật cản, mặt sân phẳng không mấp mô
- Bóng rổ, cọc hình nón.

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Trang phục thể thao phù hợp.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

NỘI DUNG	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	**Hoạt động của HS**
1. **Hoạt động mở đầu: (6-8')** a. **Mục tiêu**: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. **Nội dung**: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. **Sản phẩm học tập**: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d. **Tổ chức thực hiện:**			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. ***1.2. Khởi động*** - GV cho HS khởi động:  *1.2. Khởi động* - Cự ly giãn cách một sải	6-8'	* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ. - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các bài tập di chuyển. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. - GV hướng dẫn HS: + Khởi động chung. + Khởi chuyên môn.		- GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	

2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(10-12')

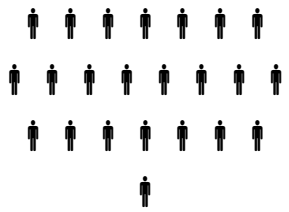
Kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực:

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS lắng nghe và nắm được kĩ thuật bóng bằng hai tay trước ngực; thực hiện được kĩ thuật bóng bằng hai tay trước ngực dưới sự hướng dẫn của GV.

b. Nội dung: GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS thực hiện kĩ thuật bóng bằng hai tay trước ngực; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện kĩ thuật bóng bằng hai tay trước ngực dưới sự hướng dẫn của GV.

c. Sản phẩm học tập: HS luyện tập đồng loạt kĩ thuật bóng bằng hai tay trước ngực.

d. Tổ chức hoạt động

1. Kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực - *Tư thế chuẩn bị:* Hai chân đứng rộng bằngvai, hai tay xòe rộng tạo thành hình phễu (có đường kính nhỏ hơn đường kính bóng) và đưa về hướng bóng đến; khuỷu tay duỗi tự nhiên. Khi nhận bóng chỉ tiếp xúc bóng bằng các	10-12'	- GV làm mẫu theo các bước sau: + Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác + Lần 2: Thực hiện lại động tác Kĩ thuật kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật. - GV cho HS thực hiện bài tập thử theo hình ảnh đã ghi nhớ.	- HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kĩ thuật. Đội hình tập luyện:  - HS thực hiện đồng loạt Kĩ thuật dưới sự hướng dẫn của GV

ngón tay và phần chai tay, không tiếp xúc bóng ở lòng bàn tay. Hình 14. Tư thế chuẩn bị khi bắt bóng Hình 15. Tạo hình tay khi bắt bóng - *Thực hiện động tác:*Khi bóng đến, chủ động tiếp xúc bóng bằng các ngon tay và phần chai tay, dùng lực siết vào bóng đồng thời co khuỷu tay để thực hiện hoãn xung và kéo bóng xuống trước ngực ở TTCB. Hình 16. Động tác bắt bóng - *Kết thúc động tác:*Kéo bóng xuống bụng ở TTCB cho các động tác tiếp theo.		- GV tổ chức cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV. - GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết. - GV chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác. - GV mời HS thực hiện đồng loạt kĩ thuật	- HS chú ý lắng nghe, quan sát các lỗi sai thường mắc khi thực hiện động tác. - HS quan sát, chú ý lắng nghe - HS lắng nghe, quan sát GV giới thiệu, thị phạm Kĩ thuật.
3. Hoạt động luyện tập:(15-17') **a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực **b. Nội dung:** - Bài tập hình thành kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực **c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm kĩ thuật trên lớp và ở nhà. **d. Tổ chức thực hiện**			
Nhiệm vụ 1: Luyện tập cá			

nhân - GV phân công cho HS luyện tập cá nhân các nội dung sau đây: *Bài tập 1: Mô phỏng động tác dẫn bóng tại chỗ, bắt lại bóng và chuyền bóng bằng hai tay trước ngực* - GV tổ chức cho HS: Xếp thành các hàng ngang, hai tay thả lỏng tự nhiên. Khi có hiệu lệnh, HS mô phỏng động tác dẫn bóng tại chỗ, bắt lại bóng và chuyền bóng bằng hai tay trước ngực. *Bài tập 2: Mô phỏng động tác dẫn bóng di chuyển, dừng lại bắt bóng và chuyền bóng bằng hai tay trước ngực* - GV phổ biến và hướng dẫn cho HS: Tập hợp thành các hàng ngang. Khi có hiệu lệnh, HS mô phỏng động tác dẫn bóng di chuyển, dừng lại bắt bóng và chuyền bóng bằng hai tay trước ngực. *Bài tập 3. Dẫn bóng tại*		- GV phân công cho HS luyện tập cá nhân - GV mời đại diện HS thực hiện động tác trước lớp. - GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS chủ động luyện tập cá nhân trên lớp, ở nhà nội dung theo sự hướng dẫn của GV.

chỗ và bắt lại bóng - GV phổ biến và hướng dẫn cho HS: Tập hợp thành các hàng ngang. Khi có hiệu lệnh, HS thực hiện dẫn bóng tại chỗ bằng tay thuận và bắt lại bóng ở vị trí ngang thắt lưng trong TTCB chuyền bóng.			
4. Hoạt động vận dụng:(2-3') a. **Mục tiêu**: Củng cố lại kiến thức đã học. b. **Nội dung**: GV trình bày vấn đề. c. **Sản phẩm học tập**: HS biết vận dụng bắt bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. d. **Tổ chức thực hiện:**			
- GV hướng dẫn HS vận dụng bắt bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	4-5'	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV hướng dẫn HS vận dụng bắt bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết). * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS vận dụng bắt bóng bằng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5') a. **Mục tiêu**: HS củng cố lại các kiến thức đã học.			

b. **Nội dung**: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh,tự giác ôn tập kiến thức đã học. d. Tổ chức thực hiện:			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà: kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực	4-5’	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ học. - Ôn lại kiến thức đã học: kĩ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực	*Cả lớp nhận nhiệm vụ. - Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau

Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

KIỂM TRA CUỐI KÌ I:

Tiết PPCT: 32

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được Kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng hai tay trước ngực
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai của Kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng hai tay trước ngực

2. Năng lực

- ***Năng lực chung:***
  - Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm.
  - Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.
- ***Năng lực riêng:***
  - HS biết xem trước nội dung bài học trước giờ lên lớp, phối hợp với bạn cùng học giải quyết được các nhiệm vụ học tập theo phân công của GV.

Giúp HS có thể vận dụng Kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng hai tay trước ngực trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu môn Bóng rổ

3. Phẩm chất

- Nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên

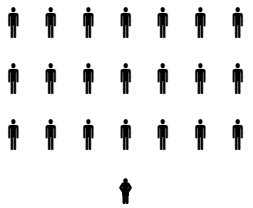
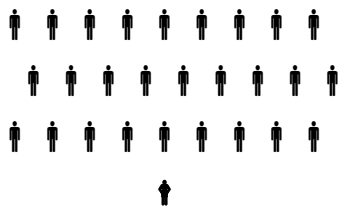
- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Sân bóng rổ, bóng rổ, rổ đựng bóng, còi, cọc nhựa.

- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Đồng phục thể dục, giày tập đúng quy định.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

Nội dung	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	**Hoạt động của HS**
1. **Hoạt động mở đầu: (8-10')** a. **Mục tiêu**: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. **Nội dung**: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. **Sản phẩm học tập**: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d. **Tổ chức thực hiện:**			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. ***1.2. Khởi động*** - GV cho HS khởi động:  *1.2. Khởi động*	6-8'	* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ. - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

- Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. - GV hướng dẫn HS: + Khởi động chung. + Khởi chuyên môn.		bài tập di chuyển. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(không có)			
3. Hoạt động kiểm tra:(25-27') **a. Mục tiêu:** Học sinh thực hiện cơ bản đúng Kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng hai tay trước ngực **b. Nội dung:** Kiểm tra Kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng hai tay trước ngực **c. Sản phẩm học tập:** Học sinh thực hiện cơ bản đúng Kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng hai tay trước ngực **d. Tổ chức hoạt động:**			
Kiểm tra Kỹ thuật ném bóng vào rổ		- GV nêu yêu cầu bài kiểm tra cho HS thực hiện - GV gọi lần lượt từng HS lên thực hiện, mỗi	- HS lần lượt lên thực hiện yêu cầu bài kiểm tra

		HS thực hiện chuyền và bắt 10 quả **** Cách xếp loại:*** + ***Loại Đạt:*** thực hiện cơ bản đúng Kỹ thuật, chuyền và bắt bóng tốt được 5 quả , ý thức tập luyện tốt + ***Loại Chưa Đạt:*** thực hiện chưa đúng Kỹ thuật, chuyền và bắt được <5 quả bóng, ý thức tập luyện chưa tốt	
4. Hoạt động vận dụng:(2-3') a. **Mục tiêu**: Củng cố lại kiến thức đã học. b. **Nội dung**: GV trình bày vấn đề. c. **Sản phẩm học tập**:HS biết vận dụng Kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. d. **Tổ chức thực hiện:**			
- GV hướng dẫn HS vận dụng Kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	4-5'	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV hướng dẫn HS vận dụng Kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. - GV hướng dẫn, hỗ trợ	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS vận dụng Kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

		HS (nếu cần thiết). * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	
5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5') a. **Mục tiêu**: HS củng cố lại các kiến thức đã học, công bố điểm b. **Nội dung**: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh,tự giác ôn tập kiến thức đã học. d. Tổ chức thực hiện:			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà	4-5'	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ kiểm tra. - Ôn lại kiến thức đã học	*Cả lớp nhận nhiệm vụ. - Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau

Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

KIỂM TRA CUỐI KÌ I:

Tiết PPCT: 32

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được Kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng hai tay trước ngực
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai của Kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng hai tay trước ngực

2. Năng lực

- ***Năng lực chung:***
  - Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm.
  - Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.
- ***Năng lực riêng:***
  - HS biết xem trước nội dung bài học trước giờ lên lớp, phối hợp với bạn cùng học giải quyết được các nhiệm vụ học tập theo phân công của GV.

Giúp HS có thể vận dụng Kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng hai tay trước ngực trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu môn Bóng rổ

3. Phẩm chất

- Nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên

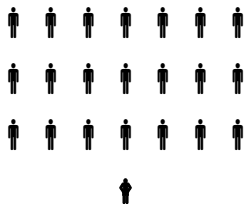
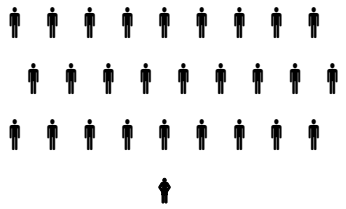
- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Sân bóng rổ, bóng rổ, rổ đựng bóng, còi, cọc nhựa.

- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Đồng phục thể dục, giày tập đúng quy định.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

Nội dung	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	**Hoạt động của HS**
1. **Hoạt động mở đầu: (8-10')** a. **Mục tiêu**: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. **Nội dung**: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. **Sản phẩm học tập**: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d. **Tổ chức thực hiện:**			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. ***1.2. Khởi động*** - GV cho HS khởi động:  *1.2. Khởi động*	6-8'	* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ. - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

- Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. - GV hướng dẫn HS: + Khởi động chung. + Khởi chuyên môn.		bài tập di chuyển. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(không có)			
3. Hoạt động kiểm tra:(25-27') **a. Mục tiêu:** Học sinh thực hiện cơ bản đúng Kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng hai tay trước ngực **b. Nội dung:** Kiểm tra Kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng hai tay trước ngực **c. Sản phẩm học tập:** Học sinh thực hiện cơ bản đúng Kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng hai tay trước ngực **d. Tổ chức hoạt động:**			
Kiểm tra Kỹ thuật ném bóng vào rổ		- GV nêu yêu cầu bài kiểm tra cho HS thực hiện - GV gọi lần lượt từng HS lên thực hiện, mỗi	- HS lần lượt lên thực hiện yêu cầu bài kiểm tra

		HS thực hiện chuyền và bắt 10 quả **** Cách xếp loại:*** + ***Loại Đạt:*** thực hiện cơ bản đúng Kỹ thuật, chuyền và bắt bóng tốt được 5 quả , ý thức tập luyện tốt + ***Loại Chưa Đạt:*** thực hiện chưa đúng Kỹ thuật, chuyền và bắt được <5 quả bóng, ý thức tập luyện chưa tốt	
4. Hoạt động vận dụng:(2-3') a. **Mục tiêu**: Củng cố lại kiến thức đã học. b. **Nội dung**: GV trình bày vấn đề. c. **Sản phẩm học tập**:HS biết vận dụng Kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. d. **Tổ chức thực hiện:**			
- GV hướng dẫn HS vận dụng Kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	4-5'	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV hướng dẫn HS vận dụng Kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. - GV hướng dẫn, hỗ trợ	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS vận dụng Kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

		HS (nếu cần thiết). * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	
5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5') a. **Mục tiêu**: HS củng cố lại các kiến thức đã học, công bố điểm b. **Nội dung**: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh,tự giác ôn tập kiến thức đã học. d. Tổ chức thực hiện:			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà	4-5'	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ kiểm tra. - Ôn lại kiến thức đã học	*Cả lớp nhận nhiệm vụ. - Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau

Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

KIỂM TRA CUỐI KÌ I:

Tiết PPCT: 33

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- HS nhận biết và thực hiện được Kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng hai tay trước ngực
- Biết điều chỉnh, sửa các lỗi sai của Kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng hai tay trước ngực

2. Năng lực

- ***Năng lực chung:***
  - Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo cặp đôi, theo tổ, theo nhóm.
  - Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động trao đổi, thực hiện nhiệm vụ học tập với giáo viên.
- ***Năng lực riêng:***
  - HS biết xem trước nội dung bài học trước giờ lên lớp, phối hợp với bạn cùng học giải quyết được các nhiệm vụ học tập theo phân công của GV.

Giúp HS có thể vận dụng Kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng hai tay trước ngực trong các tình huống cụ thể khi tập luyện và thi đấu môn Bóng rổ

3. Phẩm chất

- Nghiêm túc, tích cực, tôn trọng và giúp đỡ nhau trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên

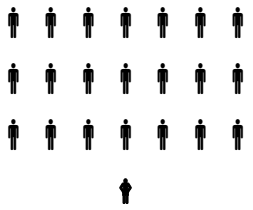
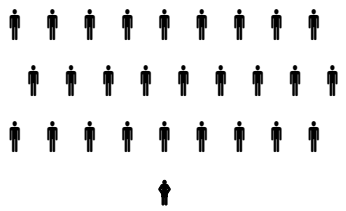
- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Sân bóng rổ, bóng rổ, rổ đựng bóng, còi, cọc nhựa.

- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 10 (Bóng rổ).
- Đồng phục thể dục, giày tập đúng quy định.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

Nội dung	Định lượng	Phương pháp và hình thức tổ chức	
		Hoạt động của GV	**Hoạt động của HS**
1. **Hoạt động mở đầu: (8-10')** a. **Mục tiêu**: Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học. b. **Nội dung**: - GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn. c. **Sản phẩm học tập**: HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV. d. **Tổ chức thực hiện:**			
1.1. Nhận lớp Đội hình nhận lớp  + Cán sự lớp báo cáo sĩ số và tình hình của lớp. - Giáo viên nhận lớp với đội hình 3 hàng ngang. ***1.2. Khởi động*** - GV cho HS khởi động:  *1.2. Khởi động*	6-8'	* Giáo viên chuyển giao nhiệm vụ. - Khởi động chung: GV tập hợp lớp thành các hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện các động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ. - Khởi chuyên môn: GV tập trung lớp thành các hàng dọc, cho HS lần lượt thực hiện các	* Học sinh tiếp nhận nhiệm vụ. - HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

- Cự ly giãn cách một sải tay - GV kết hợp với cán sự lớp hướng dẫn học sinh khởi động kỹ - GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động. - GV hướng dẫn HS: + Khởi động chung. + Khởi chuyên môn.		bài tập di chuyển. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. - GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn. - GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động. * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	
2. Hoạt động hình thành kiến thức mới:(không có)			
3. Hoạt động kiểm tra:(25-27') **a. Mục tiêu:** Học sinh thực hiện cơ bản đúng Kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng hai tay trước ngực **b. Nội dung:** Kiểm tra Kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng hai tay trước ngực **c. Sản phẩm học tập:** Học sinh thực hiện cơ bản đúng Kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng hai tay trước ngực **d. Tổ chức hoạt động:**			
Kiểm tra Kỹ thuật ném bóng vào rổ		- GV nêu yêu cầu bài kiểm tra cho HS thực hiện - GV gọi lần lượt từng HS lên thực hiện, mỗi	- HS lần lượt lên thực hiện yêu cầu bài kiểm tra

		HS thực hiện chuyền và bắt 10 quả **** Cách xếp loại:*** + ***Loại Đạt:*** thực hiện cơ bản đúng Kỹ thuật, chuyền và bắt bóng tốt được 5 quả , ý thức tập luyện tốt + ***Loại Chưa Đạt:*** thực hiện chưa đúng Kỹ thuật, chuyền và bắt được <5 quả bóng, ý thức tập luyện chưa tốt	
4. Hoạt động vận dụng:(2-3') a. **Mục tiêu**: Củng cố lại kiến thức đã học. b. **Nội dung**: GV trình bày vấn đề. c. **Sản phẩm học tập**:HS biết vận dụng Kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. d. **Tổ chức thực hiện:**			
- GV hướng dẫn HS vận dụng Kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.	4-5'	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV hướng dẫn HS vận dụng Kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày. - GV hướng dẫn, hỗ trợ	*Cả lớp nhận nhiệm vụ tập luyện. - HS vận dụng Kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng hai tay trước ngực vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

		HS (nếu cần thiết). * Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập: - Mức đạt: - Mức chưa đạt:	
5. Hoạt động kết thúc tiết học (4-5') a. **Mục tiêu**: HS củng cố lại các kiến thức đã học, công bố điểm b. **Nội dung**: Thực hiện các động tác hồi tĩnh, ôn tập kiến thức đã học và giao bài tập về nhà. c.Sản phẩm:HS thực hiện được các động tác hồi tĩnh,tự giác ôn tập kiến thức đã học. d. Tổ chức thực hiện:			
- Thả lỏng tay, chân, toàn thân kết hợp với hít thở sâu. - Giao nhiệm vụ bài tập về nhà	4-5'	* Giao nhiệm vụ học tập cho cả lớp. - GV cho HS thả lỏng; nhận xét giờ kiểm tra. - Ôn lại kiến thức đã học	*Cả lớp nhận nhiệm vụ. - Thực hiện các động tác thả lỏng - Ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho tiết sau