

Số: /KH-THCSBC

Bắc Cường, ngày tháng 10 năm 2023

KẾ HOẠCH
Hoạt động câu lạc bộ thể thao ngoài giờ chính khoá
năm học 2023-2024

Căn Thông tư số 04/2014/TT-BGDĐT ngày 28/02/2014 của Bộ GD&ĐT về việc ban hành quy định quản lý hoạt động giáo dục kỹ năng sống và hoạt động giáo dục ngoài giờ chính khoá;

Căn cứ công văn số 189/SGD&ĐT-GD ĐH&GDTX ngày 04/02/2021 của Sở GD&ĐT về việc hướng dẫn quy định quản lý hoạt động giáo dục kỹ năng sống và hoạt động giáo dục ngoài giờ chính khoá;

Căn cứ Kế hoạch 12/KH-THCSBC ngày 18/9/2023 về thực hiện nhiệm vụ năm học 2023-2024 của trường THCS Bắc Cường;

Trường THCS Bắc Cường xây dựng kế hoạch hoạt động các câu lạc bộ thể thao ngoài giờ chính khoá, cụ thể như sau

I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU

1. Mục đích:

- Thành lập và tổ chức các câu lạc bộ thể thao trong nhà trường (gồm CLB Bóng đá, CLB Cầu Lông; CLB Bóng Rổ; CLB Cờ Vua) hoạt động ngoài giờ chính khoá đáp ứng nhu cầu luyện tập thể dục, thể thao của học sinh có hướng dẫn, góp phần phát triển toàn diện học sinh.

- Phấn đấu mỗi học sinh trong nhà trường yêu thích, luyện tập và có kỹ thuật một môn thể thao ở mức độ cơ bản sau khi hoàn thành chương trình giáo dục THCS tại nhà trường.

- Thông qua hoạt động câu lạc bộ nhằm phát hiện, đào tạo, bồi dưỡng những học sinh có năng khiếu về một môn thể thao cụ thể để giới thiệu cho các em học sinh tham gia tập luyện, thi đấu ở các giải thể thao của thành phố, của tỉnh, hướng tới đội tuyển cấp quốc gia.

- Giúp các em có thói quen, ý thức tập luyện thể thao, nâng cao sức khoẻ thể chất có thể lực tốt góp phần nâng cao kết quả học tập các môn văn hoá. Rèn luyện cho cá em các năng lực hợp tác nhóm, tư duy cá nhân, tư duy logic, tư duy kỹ chiến thuật, giúp các em hoàn thiện hơn phẩm chất đoàn kết, trung thực...

2. Yêu cầu:

- Xây dựng được lịch hoạt động cụ thể từng câu lạc bộ; để tổ chức tập luyện hàng tuần để các em có thể tham gia thêm các hoạt động khác.

- Mỗi câu lạc bộ có chương trình giảng dạy chi tiết dựa trên nguyên tắc đi từ dễ đến khó, đảm bảo theo các giáo trình đào tạo vận động viên đúng Luật thi đấu đã được ban hành.

- Chuẩn bị đầy đủ trang thiết bị, dụng cụ tập luyện. Đảm bảo cho việc giảng dạy và tập luyện tại Câu Lạc Bộ.

- Học sinh tham gia tập luyện phải chấp hành tốt nội quy của Câu Lạc Bộ đề ra; đảm bảo an toàn, an ninh trong quá trình tập luyện và thi đấu.

II. NỘI DUNG HOẠT ĐỘNG CÁC CÂU LẠC BỘ

1. Thời gian hoạt động câu lạc bộ

- Các câu lạc bộ duy trì hoạt động trong năm học và thời gian nghỉ hè.
- Mỗi câu lạc bộ hoạt động tối thiểu 03 buổi/tuần;
- Thời gian cụ thể trong ngày: Từ 17h-18h30 các ngày thường và 01 buổi hoạt động trong ngày thứ 7 hoặc Chủ nhật hàng tuần.

2. Đối tượng: Học sinh thuộc trường THCS Bắc Cường có nhu cầu, tự nguyện và được sự đồng thuận của cha mẹ học sinh cho tham gia các câu lạc bộ thể thao do nhà trường tổ chức.

3. Giảng viên, huấn luyện viên

- Giáo viên giáo dục thể chất và giáo viên phụ trách công tác giáo dục thể chất của nhà trường.
- Huấn luyện viên tham gia giảng dạy có chứng nhận huấn luyện viên hoặc được đào tạo chuyên sâu các môn thể thao thuộc các câu lạc bộ.

4. Nội dung

4.1. Câu lạc bộ Cờ vua THCS Bắc Cường;

- Tên Tiếng Anh là: *Bac cuong Secondary School Co Kinh Club*
- Tên viết tắt: *BCCK- Club*
- Kế hoạch giảng dạy chi tiết đính kèm (*Phụ lục I*)
- Tổ chức giao hữu với các câu lạc bộ cờ vua của các trường học trên địa bàn thành phố Lào Cai; các câu lạc bộ trong và ngoài tỉnh.
- Tham gia các giải thi đấu trong và ngoài tỉnh.
- Địa điểm sinh hoạt chính của Câu lạc bộ Cờ vua Tại khu vực sân khấu chính, nhà đa năng.
- Huấn luyện viên: Các Huấn luyện viên Câu lạc bộ cờ vua Fansipan Lào Cai và giáo viên nhà trường.

4.2. Câu lạc bộ Bóng đá Fansipan Bắc Cường football

- Tên tiếng Anh: *Fansipan Bac Cuong Football Club*
- Tên viết tắt: *BCFF - Club*
- Kế hoạch giảng dạy chi tiết đính kèm (*Phụ lục II*)
- Tổ chức giao hữu với các câu lạc bộ bóng đá của các trường học trên địa bàn thành phố Lào Cai; các câu lạc bộ trong và ngoài tỉnh.
- Tham gia các giải thi đấu trong và ngoài tỉnh.
- Địa điểm tổ chức hoạt động Câu lạc bộ bóng đá sân cỏ nhân tạo của nhà trường và đăng ký sân thi đấu tại sân cỏ nhân tạo khu nhà khách Đồn Biên phòng tỉnh Lào Cai.
- Huấn luyện viên: Đặng Chung Hiếu và nhà giáo Vương Ngọc Sáng giáo viên nhà trường.

4.3. Câu lạc bộ Cầu lông Fansipan Bắc Cường

- Tên tiếng Anh: *Fansipan Bac Cuong Badminton Club.*
- Tên viết tắt: *BCFC-Club*
- Kế hoạch giảng dạy chi tiết đính kèm (*Phụ lục III*)

- Tổ chức giao hữu với các câu lạc bộ Cầu lông của các trường học trên địa bàn thành phố Lào Cai; các câu lạc bộ trong và ngoài tỉnh.
- Tham gia các giải thi đấu trong và ngoài tỉnh.
- Địa điểm tổ chức hoạt động Câu lạc bộ Cầu lông được tổ chức tại nhà đa năng trường THCS Bắc Cường.

- Huấn luyện viên: Lê Việt Anh và Phan Đăng Thành.

4.4. Câu lạc bộ Fansipan Bóng Rổ Bắc Cường

- Tên tiếng Anh: *Fansipan Bac Cuong Basketbaii Club*
- Tên viết tắt: **BCB - Club**
- Kế hoạch giảng dạy chi tiết đính kèm (**Phụ lục IV**)
- Tổ chức giao hữu với các câu lạc bộ bóng rổ của các trường học trên địa bàn thành phố Lào Cai; các câu lạc bộ trong và ngoài tỉnh.
- Tham gia các giải thi đấu trong và ngoài tỉnh.
- Địa điểm tổ chức hoạt động Câu lạc bộ Bóng Rổ được tổ chức tại sân ngoài trời khu vực nhà để xe của nhà trường.
- Huấn luyện viên: Bùi Anh Tuấn và giáo viên Nguyễn Hoàng Điệp trường THCS Bắc Cường.

III. KINH PHÍ TỔ CHỨC THỰC HIỆN

1. Căn cứ xây dựng kinh phí

- Nghị quyết số 11/2022/NQ-HĐND ngày 15/7/2022 về việc quy định mức thu, chi các dịch vụ hỗ trợ hoạt động giáo dục, đào tạo đối với cơ sở giáo dục công lập trên địa bàn tỉnh Lào Cai.

- Căn cứ tình hình cụ thể số lượng học sinh tham gia tập luyện các của các câu lạc bộ.

- Căn cứ điều kiện cơ sở vật chất, thiết bị nhà trường.

2. Mức thu:

- Huy động đóng góp cơ sở vật chất ban đầu:

+ Cầu lông và cờ vua: 160.000/học sinh;

+ Bóng đá: 200.000đ/học sinh;

+ Bóng Rổ: 70.000đ/học sinh

- Mức thu phục vụ công tác giảng dạy, huấn luyện và công tác quản lý, điện, nước, hao mòn cơ sở vật chất không vượt quá quy định tại Nghị quyết số 11/2022/NQ-HĐND ngày 15/7/2022

3. Nội dung chi

- Chi cho đầu tư cơ sở vật chất, thiết bị dạy học gồm (lắp đặt hệ thống điện chiếu sáng tại sân bóng đá và hệ chống chiếu sáng trong nhà đa năng).

- Chi đầu tư mua mới hệ thống bàn cờ vua; bóng tập luyện; cầu tập luyện.

- 80% chi trả cho giáo viên đứng lớp.

- 20% còn lại chi: Quy ước ra 100% thực hiện mức chi:

- + 60% chi cho công tác tổ chức quản lý chung (Chi công tác chỉ đạo CM, quản lý: 36%; Công tác hành chính, tài chính: 19%; Phúc lợi tập thể: 5%)..
- + 40% chi phí điện, nước, vật tư, văn phòng phẩm, chi phí sửa chữa, thay thế, mua sắm cơ sở vật chất...

(Nội dung thu, chi theo dự toán chi tiết đính kèm)

IV. TỔ CHỨC THỰC HIỆN

1. Ban Giám hiệu nhà trường

- Tổ chức tuyên truyền, triển khai hoạt động của Các câu lạc bộ trên trang truyền thông, Website của nhà trường và thông qua kênh thông tin của giáo viên chủ nhiệm.
- Xây dựng kế hoạch tổ chức các hoạt động câu lạc bộ thể thao ngoài giờ chính khóa.
- Hoàn thiện các văn bản đề nghị với phòng GD&ĐT phê duyệt chương trình, kế hoạch.
- Liên hệ và thẩm định hồ sơ, tiêu chuẩn, trình độ chuyên môn nghiệp vụ đối với giáo viên, huấn luyện viên; tổ chức ký hợp đồng đối với giáo viên, huấn luyện viên.
- Tổ chức khảo sát đăng ký tham gia câu lạc bộ (theo mẫu đính kèm).
- Triển khai các phương án bổ sung cơ sở vật chất, thiết bị, các dụng cụ của học sinh.

2. Ban Chủ nhiệm câu lạc bộ thể thao

- Có trách nhiệm truyền thông, thông tin tới học sinh nhà trường; tiếp nhận đơn đăng ký tham gia câu lạc bộ của các học sinh có nhu cầu; tổ chức luyện tập cho các vận động viên.
- Xây dựng quy chế hoạt động của từng câu lạc bộ thể thao cụ thể phù hợp với đặc thù của môn học.
- Xây dựng kế hoạch giảng dạy của câu lạc bộ trước khi triển khai; kiểm soát giáo án của các giáo viên, huấn luyện viên.
- Xây dựng kế hoạch thi đấu, giao lưu thể thao với cá câu lạc bộ thể thao khác trên địa bàn tỉnh Lào Cai và tham gia các giải thi đấu ngoài tỉnh.
- Kịp thời phát hiện những học sinh có tố chất, năng khiếu bổ sung cho đội tuyển thể thao của nhà trường.
- Xây dựng logo, áo đấu, phụ kiện cổ vũ, Fanpage riêng của từng câu lạc bộ trên cơ sở ý tưởng của các thành viên trong câu lạc bộ.

3. Giáo viên chủ nhiệm

- Tuyên truyền, thông tin tới các em học sinh trong lớp chủ nhiệm hưởng ứng tham gia các câu lạc bộ thể thao.

- Phối hợp với Ban Chủ nhiệm kiểm soát việc tham gia Câu lạc bộ của các em học sinh trong lớp.

- Phối hợp thông tin, thống nhất với cha mẹ học sinh tham gia các giải thể thao giao hữu (nếu có).

- Hỗ trợ Tổ hành chính quản trị thu khoản kinh phí học sinh tham gia câu lạc bộ.

4. Tổ Hành chính

- Theo dõi tỉ lệ chuyên cần, tổng hợp sĩ số của các lớp, tổng hợp số buổi học của các câu lạc bộ

- Quản lý chìa khóa các khu vực luyện tập thể thao. Mở và đóng cổng ra vào, cửa phòng học đúng giờ qui định. Trục cổng trường, ngăn chặn mọi hành vi gây rối an ninh trật tự trong nhà trường, đảm bảo môi trường học tập an toàn cho học sinh.

Trường THCS Bắc Cường xây dựng kế hoạch tổ chức các hoạt động câu lạc bộ thể thao ngoài giờ chính khoá năm học 2023-2024, đề nghị các tập thể, cá nhân có liên quan tổ chức triển khai thực hiện./.

Nơi nhận:

- Phòng GD&ĐT Lào Cai;
- UBND phường Bắc Cường;
- Hội đồng trường THCS Bắc Cường;
- GVCN các lớp;
- Ban Chủ nhiệm các CLB Thể thao;
- CQBL, GV, NV nhà trường;
- Lưu VT.

HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Xuân Hùng

PHỤ LỤC I

Kế hoạch giảng dạy CLB Cờ vua THCS Bắc Cường

- Tên Tiếng Anh là: *Bac cuong Secondary School Co Kinh Club*

- Tên viết tắt: *BCKK- Club*

(Kèm theo kế hoạch số: /KH-THCSBC ngày /10/2023 về việc tổ chức các câu lạc bộ thể thao ngoài giờ chính khóa)

Thời gian	Nội dung	Ghi chú
Tháng 9/2023	Cờ vua là gì? Bàn cờ, quân cờ. Xe và tượng. Mã Hậu và Vua. Chốt	
Tháng 10/2023	Luật chơi Ký hiệu và cách ghi chép Nhập thành. Chốt ăn qua đường Chiếu – Chống đỡ nước chiếu	
Tháng 11/2023	Hòa cờ Chiếu hết bằng Hậu, Xe Vài cách chiếu hết điển hình Giá trị của các quân Chốt	
Tháng 12/2023	Khai cuộc - Những ván cờ minh họa Quy tắc hình vuông Vua và chốt chống Vua Tấn công đôi	
Tháng 01/2023	Ghim quân Mở đường tấn công Mở đường chiếu Chiếu đôi	
Tháng 02/2023	Các kỹ thuật cơ bản về chiến thuật	
Tháng 3/2023	Đòn phối hợp	
Tháng 4/2023	Cờ tàn	
Tháng 5/2023	Các thế cờ	

PHỤ LỤC 2

Kế hoạch giảng dạy Câu lạc bộ Bóng đá Fansipan Bắc Cường football

- Tên tiếng Anh: *Fansipan Bac Cuong Football Club*

- Tên viết tắt: *BCFF – Club*

(Kèm theo kế hoạch số: /KH-THCSBC ngày /10/2023 về việc tổ chức các câu lạc bộ thể thao ngoài giờ chính khóa)

THÁNG	TUẦN	NỘI DUNG TẬP LUYỆN	
Tháng 11/2023	1	- Kiểm tra đầu vào - Một số động tác hỗ trợ bước nhỏ nâng cao đùi đạp sau... -Luật bóng đá: nhận biết lỗi và các thẻ phạt.	
	2	- Một số động tác hỗ trợ bước nhỏ nâng cao đùi đạp sau.... - Kỹ thuật di chuyển: chạy thường, chạy giật lùi -Sút bóng bằng mu trong bàn chân	
	3	- Chuyên bóng bằng lòng bàn chân. - Kỹ thuật di chuyển: chạy thường, chạy giật lùi - Dẫn bóng bằng má ngoài, má trong, mu chính diện	
	4	- Kỹ thuật di chuyển: chạy đường vòng , chạy zig zắc - Dẫn bóng bằng má ngoài, má trong, mu chính diện -Ôn chuyên bóng bằng lòng bàn chân	
12/2023	1	- Kỹ thuật dừng bóng bằng lòng bàn chân - Dẫn bóng bằng má ngoài, má trong, mu chính diện -Ôn sút bóng bằng mu trong bàn chân - Ôn chuyên bóng bằng lòng bàn chân	
	2	- Tâng bóng. - Chuyên bóng bằng mu trong bàn chân -Ôn sút bóng bằng mu trong bàn chân -Luật bóng đá: sân bãi và thời gian	
	3	-Sút bóng bằng mu trong bàn chân - Tâng bóng. - Chuyên bóng bằng mu trong bàn chân -Kỹ thuật ném biên -Ôn Sút bóng bằng mu trong bàn chân -Một số mẹo nhỏ trong khi thi đấu -Đấu tập	
	4	Nghỉ tết dương lịch	
01/2024	1	- Kỹ thuật giữ bóng - Ôn Kỹ thuật ném biên -Cách phân phối sức -Đấu tập	
	2	- Sút bóng bằng mu ngoài bàn chân - Ôn Kỹ thuật giữ bóng - Luật bóng đá: giao bóng, đá phạt, penalty, phạt góc - Đấu tập	
	3	Nghỉ tết âm lịch	
	4	Nghỉ tết âm lịch	
02/2024	1	Nghỉ tết âm lịch	
	2	Nghỉ tết âm lịch	
	3	- Kỹ thuật tranh cướp bóng - Ôn Kỹ thuật thủ môn - Đấu tập- Động tác giả đổi thân đổi hướng - Đấu tập	
	4	- Ôn Kỹ thuật tranh cướp bóng - Ôn kỹ thuật đánh đầu - Ôn Động tác giả đổi thân đổi hướng - Đấu tập	

03/2024	1	- Động tác giả đá bóng rồi đổi hướng dẫn bóng - Chiến thuật tấn công cánh	
	2	- Kỹ thuật thủ môn - Ôn Kỹ thuật đánh đầu - Ôn sút bóng bằng mu trong bàn chân - Đấu tập	
	3	Kỹ thuật đánh đầu - Ôn Sút bóng bằng mu ngoài bàn chân - Ôn kỹ thuật dẫn bóng - Đấu tập	
	4	- Ôn kỹ thuật đánh đầu - Ôn Động tác giả đá bóng rồi đổi hướng dẫn bóng - Động tác giả dừng bóng rồi tiếp tục dẫn bóng - Đấu tập	
04/2024	1	- Luật việt vị - Ôn Động tác giả dừng bóng rồi tiếp tục dẫn bóng- Đấu tập	
	2	-Động tác giả đánh đầu rồi đỡ ngực dẫn bóng - Đấu tập	
	3	-Tiêu sảo trong khi thi đấu - Chiến thuật ném biên - Ôn Động tác giả đánh đầu rồi đỡ ngực dẫn bóng - Đấu tập	
	4	- Phương pháp phối hợp tấn công hai người - Chiến thuật đá phạt góc - Đấu tập	
05/2024	1	- Ôn kỹ thuật ném biên - Ôn Phương pháp phối hợp tấn công hai người - Đấu tập	
	2	- Phương pháp phối hợp tấn công ba người - Đấu tập	
	3	- Chiến thuật phòng thủ - Ôn Phương pháp phối hợp tấn công ba người - Đấu tập	
	4	- Ôn Chiến thuật phòng thủ - Chiến thuật đá phạt -Đá giao - Liên hoan	

PHỤ LỤC 3

Kế hoạch giảng dạy Câu lạc bộ Cầu lông Fansipan Bắc Cường - Tên tiếng Anh: *Fansipan Bac Cuong Badminton Club*. - Tên viết tắt: *BCFC-Club*

(Kèm theo kế hoạch số: /KH-THCSBC ngày /10/2023 về việc tổ chức các câu lạc bộ thể thao ngoài giờ chính khóa)

THÁNG	TUẦN	NỘI DUNG TẬP LUYỆN
Tháng 11/2023	1	Bài tập bổ trợ; cách cầm vợt, cầm cầu, tư thế chuẩn bị, xoay vợt và lắc cổ tay, tung cầu. Trò chơi
	2	- Một số động tác bổ trợ bước nhỏ nâng cao đùi đập sau.... - Kỹ thuật di chuyển: chạy thường, chạy giật lùi - Sút bóng bằng mu trong bàn chân
	3	Bài tập bổ trợ, di chuyển đơn bước tiến phải và trái. Trò chơi
	4	Bài tập bổ trợ, di chuyển đơn bước sang phải và trái. Trò chơi
12/2023	1	Ôn bài tập bổ trợ. Học Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải. Trò chơi
	2	Ôn bài tập bổ trợ. Học Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên trái. Trò chơi
	3	Ôn bài tập bổ trợ, kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, trái. Đánh cầu qua lại. Trò chơi
	4	Ôn bài tập bổ trợ, kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, trái. Học một số điều luật trong thi đấu cầu lông. Trò chơi
1/2024	1	Ôn các động tác bổ trợ. Học kỹ thuật phát cầu trái tay.
	2	Ôn các động tác bổ trợ, kỹ thuật phát cầu trái tay, đánh cầu qua lại
	3	Nghỉ tết âm lịch
	4	Nghỉ tết âm lịch
2/2024	1	Nghỉ tết âm lịch
	2	Nghỉ tết âm lịch
	3	Ôn các động tác bổ trợ, kỹ thuật phát cầu trái tay, đánh cầu qua lại
	4	Kỹ thuật phát cầu trái tay.
3/2024	1	Ôn các động tác bổ trợ, kỹ thuật phát cầu trái tay, đánh cầu qua lại. Một số điều luật cơ bản trong thi đấu cầu lông
	2	Ôn các động tác bổ trợ, kỹ thuật phát cầu trái tay, đánh cầu qua lại. Một số điều luật cơ bản trong thi đấu cầu lông
	3	Ôn các động tác bổ trợ, kỹ thuật phát cầu trái tay, kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, trái.
	4	Ôn các động tác bổ trợ, kỹ thuật phát cầu trái tay, kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, trái.
4/2024	1	Luyện tập các kỹ thuật đã học - Thi đấu tập.
	2	Luyện tập các kỹ thuật đã học - Thi đấu tập.
	3	Luyện tập các kỹ thuật đã học - Thi đấu tập.
	4	Luyện tập các kỹ thuật đã học - Thi đấu tập.
5/2025	1	Luyện tập các kỹ thuật đã học - Thi đấu tập.
	2	Luyện tập các kỹ thuật đã học - Thi đấu tập.
	3	Luyện tập các kỹ thuật đã học - Thi đấu tập.
	4	Kiểm tra đánh giá chất lượng.

PHỤ LỤC 4
Kế hoạch giảng dạy Câu lạc bộ Fansipan Bóng Rổ Bắc Cường
 - Tên tiếng Anh: *Fansipan Bac Cuong Basketbaii Club*
 - Tên viết tắt: **BCB - Club**

CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY BÓNG RỔ CHO TRẺ EM 6 - 14 TUỔI

ĐỐI TƯỢNG: LỚP CƠ BẢN 1		THỜI GIAN:																	
TT	Nội dung	Giáo án	Thời gian																
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
I		LÝ THUYẾT	5'					10'					10'						
1	Lịch sử phát triển môn bóng rổ							+											
2	Mục đích và tác dụng môn bóng rổ							+											
3	Luật thi đấu (Luật 2 lần dẫn bóng, chạy bước, Lỗi và chạm)												+						
4	Phòng tránh chấn thương (Lật cổ chân, bong gân cổ tay)		+																
II		THỰC HÀNH																	
		Nhận lớp - Khởi động	25'	30'	30'	25'	20'	15'	20'	20'	20'	20'	15'	20'	20'	20'	20'	20'	
		- Bước nhỏ, nâng cao gối, đá lăng trước, đá lăng sau.	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		- Tư thế cơ bản bóng rổ	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
1	- Chạy tăng tốc + Chạy đổi hướng		+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		- Xuất phát và dừng nhanh				+	-	-											
		- Chạy nghiêng + Chạy lùi.				+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		- Trượt ngang phòng thủ							+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		- Di chuyển liên hoàn 5m x 5m									+	-	-	-	-	-	-	-	
		Kỹ thuật dẫn bóng	20'	20'	15'	0'	25'	0'	25'	25'	0'	25'	25'	0'	25'	10'	20'		
		- Tại chỗ DB tay phải cao tay, thấp tay	+	-	-		-		-										
		- Tại chỗ DB tay trái cao tay, thấp tay	+	-	-		+		-										
		- Tại chỗ DB thay đổi độ cao	+	-	-		-		-										
		- Tại chỗ DB chữ V trước mặt.							+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		- Di chuyển DB cao tay và thấp tay	+	-	-		-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		- Di chuyển DB tiến và lùi								+	-	-	-	-	-	-	-	-	
		- Di chuyển DB chữ V									+	-	-	-	-	-	-	-	
		- Dẫn bóng tổng hợp 5 năm x 1,5m										+	-	-	-	-	-	-	
		Kỹ thuật chuyền và bắt bóng	20'	20'	0'	20'	0'	25'	0'	25'	25'	0'	20'	25'	0'	20'	20'		
		- Tại chỗ mô phỏng kỹ thuật chuyền bắt bóng	+	-	-		-		-										
		- Tại chỗ C&B 2 tay bắt đất 2 người	+	-	-		-		-										
		- Tại chỗ C&B 2 tay bắt đất 3 góc, 4 góc				+		-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		- Tại chỗ C&B 2 tay trước ngực 2 người								+	-	-	-	-	-	-	-	-	
		- Tại chỗ C&B 2 tay trước ngực 3 góc, 4 góc									+	-	-	-	-	-	-	-	
		- Tại chỗ phối hợp chuyền bắt đất và trước ngực										+	-	-	-	-	-	-	
		- Di chuyển C&B 2 tay bắt đất và trước ngực											+	-	-	-	-	-	
		Kỹ thuật ném rổ	0'	0'	25'	25'	25'	20'	25'	0'	25'	25'	0'	25'	25'	20'	20'		
		- Tại chỗ mô phỏng kỹ thuật ném rổ 1 tay			+	-	-	-	-										
		- Tại chỗ ném rổ 1 tay trên cao cự ly 2m			+	-	-	-											
		- Tại chỗ ném rổ 1 tay trên cao cự ly 3m									+	-	-	-	-	-	-	-	
		- Tại chỗ ném rổ 1 tay góc 45 độ cự ly 2 m- 3m					+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		- Tại chỗ ném rổ 1 tay góc 135 độ cự ly 2 - 3m							+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Trò chơi và thi đấu	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	0'		
		- Trò chơi chạy tiếp sức- Cướp cờ - Kết bạn	+	+	+														
		- Trò chơi dẫn bóng tiếp sức - Su mô - Chìm tha mồi	+	+	+				+							+			
		- Trò chơi chuyền tiếp sức - Bóng ma - Chuyền 7 số		+		+				+					+				
		- Trò chơi ném rổ tính điểm - Ném rổ tính thời gian				+	+	+					+						
		- Trò chơi thi đấu - Thi đấu theo số							+	+	+	+				+			
6	Căng cơ thả lỏng		5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	
7	Nhận xét xuống lớp và giao bài tập về nhà		5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	
TỔNG THỜI GIẢNG DẠY			90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	

1 giáo án thực hiện trong 90 phút.

+ Nội dung học mới kỹ thuật

- Nội dung ôn lại kỹ thuật

CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY BÓNG RỔ CHO TRẺ EM 6 - 14 TUỔI (CƠ BẢN 2)

ĐỐI TƯỢNG: LỚP CƠ BẢN 2

THỜI GIAN:

TT	Nội dung	Thời gian															16
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
I	LÝ THUYẾT	10'						10'							10'		
	1 Phương pháp xử lý chấn thương	+															
	2 Luật thi đấu							+									
	3 Kiến thức thi đấu bóng rổ													+			
II	THỰC HÀNH																
	Nhận lớp - khởi động	15'	20'	20'	20'	20'	15'	15'	T	20'	20'	20'	20'	15'	20'	15'	
	- Chạy tăng tốc + Chạy đổi hướng	-	-			-	-		H			-	-	-	-		
	- Chạy nghiêng + Chạy lùi.	-	-	-	-				I			-	-	-	-		
	- Trượt ngang phòng thủ	-		-	-	-	-	-			-	-	-	-	-		
	- Trượt phòng thủ tiến, lùi					+	-	-			-	-	-	-	-		
	- Bật nhảy bằng 1 chân , bằng 2 chân		+	-	-	-	-	-			-	-	-	-	-		
	- Chạy quay người đổi hướng										+	-	-	-	-		
	Kỹ thuật dẫn bóng	20'		25'		20'		15'			15'	20'	0'	10'	10'	15'	
	- Tại chỗ DB chữ V trước mặt	-	-	-													
	- Di chuyển DB chữ V qua năm	-		-		-		-	Đ		-				-		
	- Di chuyển DB tiến lùi	-		-		-		-	Á						-		
	- Di chuyển DB zic zac qua năm	-		-		-		-	U		-	-			-		
	- Di chuyển DB qua chân, qua lưng					+		-			-	-					
	- Di chuyển DB bằng 2 tay đi thẳng, vòng qua năm										+	-					
	- Dẫn bóng tổng hợp qua 5 năm x 1.5m											+		-	-		
	Kỹ thuật chuyền và bắt bóng	25'	20'	0'	15'	0'	20'	0'			25'	0'	15'	0'	15'	0'	15'
- Tại chỗ tập mô phỏng kỹ thuật chuyền bắt bóng	-	-	-	-						-							
- Tại chỗ C&B 1 tay bắt đất	+	-	-	-				G		-							
- Tại chỗ C&B 1 tay trên cao				+				I									
- Di chuyển C&B 1 tay bắt đất						+		A		-	-		-				
- Di chuyển C&B 1 tay trên cao								O	+		-	-	-				
- Tại chỗ phối hợp chuyền bóng 1 tay bắt đất + trước ngực											+		-		-		
Kỹ thuật ném rổ	0'	30'	0'	15'	20'	0'	20'			0'	15'	0'	25'	20'	15'	15'	
- Tại chỗ tập mô phỏng kỹ thuật ném rổ		-	-	-	-						-		-				
- Tại chỗ ném rổ 1 tay trên cao cự ly 3m		+		-	-												
- Tại chỗ ném rổ 1 tay trên cao cự ly 4m					+		-										
- Tại chỗ ném rổ 1 tay trên cao góc 0,90,180		-	-	-	-												
- Dẫn bóng kết hợp ném rổ							+	H		-	-	-	-				
- Chuyền bắt bóng kết hợp ném rổ								Û		+		-	-				
Kỹ thuật 2 bước ném rổ (Lên rổ)	0'	0'	25'	15'	10'	25'	0'	U	25'	20'	15'	25'	0'	25'	20'		
- Tại chỗ tập mô phỏng kỹ thuật 2 bước ném rổ				+	-	-				-	-	-					
- Tại chỗ 2 bước ném rổ 1 tay trên cao 45 độ				+	-	-				-	-	-					
- Dẫn bóng 2 bước ném rổ 1 tay trên cao 45 độ						+				-	-	-					
- Tại chỗ 2 bước ném rổ 1 tay trên cao 135 độ										+	-						
- Dẫn bóng 2 bước ném rổ 1 tay trên cao 135 độ											+	-					
- Chuyền bắt bóng 2 bước ném rổ 1 tay trên cao												+					
- Dẫn-chuyền bắt bóng 2 bước ném rổ 1 tay trên cao															+		
Thể lực chuyên môn và thi đấu	10'	10'	10'	15'	10'	20'	20'			10'	10'	10'	10'	10'	10'	0'	
- Phát triển thân trên	+											+			+		
+Chống đẩy chạm vai, chống đẩy co chân - bật chân																	
- Phát triển thân dưới		+			+					+				+			
+ Squat, Bật squat, Giã chân giữ thăng bằng																	
- Thi đấu				+	+		+	+			+		+				
+Đấu 1-2;3-3;5-5																	
Căng cơ thả lỏng	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'			5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	
8 Nhận xét xuống lớp và giao bài tập về nhà	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'			5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	
TỔNG THỜI GIAN DẠY	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	

1 giáo án thực hiện trong 90 phút.

+ Nội dung học mới kỹ thuật

- Nội dung ôn lại kỹ thuật

