

*Thành phố Hồ Chí Minh, ngày 11 tháng 9 năm 2018*

## **KẾ HOẠCH HOẠT ĐỘNG CÂU LẠC BỘ BÓNG RỔ NĂM HỌC 2018 – 2019**

### **I. MỤC ĐÍCH – YÊU CẦU**

Giáo viên theo hướng dẫn của BGH trường xây dựng kế hoạch hoạt động câu lạc bộ bóng rổ đáp ứng các yêu cầu về thực hiện nhiệm vụ của năm học 2018-2019, phù hợp với triết lý giáo dục, tầm nhìn, sứ mệnh của nhà trường.

Các hoạt động của giáo viên cần chú trọng mục tiêu dạy học cho học sinh đảm bảo các tiêu chí về học tập chất lượng cao và học tập liên văn hoá của nhà trường nhằm giúp các em học sinh hướng đến việc học tập để có nhận thức đúng đắn, làm một công dân tốt, có đầy đủ kỹ năng để trở thành một công dân kỹ thuật số, công dân toàn cầu, trang bị kiến thức liên văn hóa để thích ứng với đô thị thông minh và quá trình hội nhập quốc tế; học tập để trở thành một công dân có trách nhiệm, người con hiếu thảo, xây dựng gia đình hạnh phúc; học tập để có nghề nghiệp hiệu quả, nuôi mình và gia đình; học tập để đóng góp cho thành phố và đất nước. Các em có thể làm việc và học tập như một công dân toàn cầu nhưng vẫn giữ được nét văn hóa và truyền thống của dân tộc Việt Nam.

Nhằm rèn luyện cho học sinh tính kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn, tính tập thể và các kỹ thuật cơ bản trong bóng rổ.

Nhằm trang bị cho học sinh một số kiến thức và kỹ năng trong bóng rổ. Rèn luyện sự nhanh nhẹn, khéo léo và phát triển thể lực cho học sinh.

Học sinh tuân theo sự hướng dẫn của HLV, tập luyện nghiêm túc, không đùa giỡn, không làm việc riêng.

Tích cực tập luyện, phát triển kỹ năng cần thiết cho môn học. Vận dụng các kiến thức đã học vào thực tiễn và trong thi đấu.

### **II. ĐỐI TƯỢNG THAM DỰ**

Học sinh trường Quốc Tế Á Châu có đam mê, yêu thích bộ môn bóng rổ.

### III. KẾ HOẠCH THỜI GIAN

Thời gian	Công việc	Người thực hiện
Tháng 9	Nắm bắt danh sách, số điện thoại học sinh, sinh hoạt nội quy, điều lệ câu lạc bộ, bầu ban chủ tịch, phó chủ tịch, thủ quỹ, thư ký của câu lạc bộ, định hướng phát triển câu lạc bộ trong một năm.	- Huấn luyện viên. - Học sinh.
Tháng 10	Hướng dẫn khởi động chuyên môn, các bước di chuyển trong đặc thù trong môn bóng rổ Học cách cầm bóng 2 tay trước ngực, 2 tay trên cao, nhồi bóng tại chỗ, di chuyển, chạy. Học chuyền bóng và bắt bóng bằng hai tay trước ngực Học tại chỗ ném một tay trên vai	- Huấn luyện viên. - Học sinh.
Tháng 11	Ôn các bài khởi động chuyên môn và các bước di chuyển Ôn cách cầm bóng 2 tay trước ngực, hai tay trên cao, nhồi bóng chỗ bằng hai tay, di chuyển, chạy. Ôn chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực. Ôn tại chỗ ném một tay trên vai	- Huấn luyện viên. - Học sinh.
	Ôn chuyền và bắt bóng 2 tay trước ngực, hai tay trên cao, nhồi bóng bằng hai tay Ôn ném bóng một tay trên vai Học nhồi bóng 2 tay phía trước, phía sau, từ trái sang phải, phải sang trái	- Huấn luyện viên. - Học sinh.
Tháng 12	Ôn ném bóng một tay trên vai Ôn nhồi bóng 2 tay phía trước, phía sau, từ trái sang phải, phải sang trái Học mới kỹ thuật 2 bước lên rổ bên phải Ôn nội dung tiết 2	- Huấn luyện viên. - Học sinh.
Tháng 01	Ôn nội dung tiết 4 Ôn kỹ thuật hai bước lên rổ bên phải Học kỹ thuật hai bước lên rổ bên trái	- Huấn luyện viên. - Học sinh.

Thời gian	Công việc	Người thực hiện
	Học bài tập phối hợp di chuyển chuyên và bắt bóng hai tay trước ngực	
Tháng 02	<p>Học mới hai bước dừng</p> <p>Học tại chỗ ném rổ một tay trên vai</p> <p>Ôn hai bước ném rổ một tay bên phải, bên trái</p> <p>Ôn bài tập phối hợp di chuyển chuyên và bắt bóng hai tay trước ngực</p> <p>Học mới kỹ thuật lòn bóng qua qua người</p>	<p>- Huấn luyện viên.</p> <p>- Học sinh.</p>
Tháng 3	<p>Học mới hai bước dừng</p> <p>Học tại chỗ ném rổ một tay trên vai</p> <p>Ôn hai bước ném rổ một tay bên phải, bên trái</p> <p>Ôn bài tập phối hợp di chuyển chuyên và bắt bóng hai tay trước ngực</p> <p>Học mới kỹ thuật lòn bóng qua qua người</p>	<p>- Huấn luyện viên.</p> <p>- Học sinh.</p>
Tháng 4	<p>Ôn nội dung tiết 5</p> <p>Học mới kỹ thuật hai bước nhảy dừng và hai bước dừng</p> <p>Ôn nội dung tại chỗ ném rổ một tay trên vai, 2 bước di chuyển lên rổ bên phải, bên trái</p> <p>Ôn kỹ thuật lòn bóng qua người</p> <p>Thực hiện ném rổ nhiều góc độ khác nhau</p>	<p>- Huấn luyện viên.</p> <p>- Học sinh.</p>
Tháng 5	<p>Ôn nội dung tiết 7</p> <p>Ôn kỹ thuật hai bước nhảy dừng và hai bước dừng</p> <p>Thực hiện ném rổ nhiều khoảng cách khác nhau từ gần đến xa</p> <p>Ôn ném bóng thực hiện nhiều góc độ khác nhau</p>	<p>- Huấn luyện viên.</p> <p>- Học sinh.</p>

Thời gian	Công việc	Người thực hiện
Tháng 6	Ôn ném rổ nhiều góc độ và nhiều khoảng cách khác nhau, di chuyển 2 bước lên rổ bên trái, bên phải Học mới kỹ thuật lên bóng chính diện Ôn và học mới kỹ thuật di chuyển chuyên và bắt bóng hai tay ở nhiều góc độ khác nhau	- Huấn luyện viên. - Học sinh.

#### IV. KẾT QUẢ TẬP LUYỆN

Huấn luyện viên tiến hành nhận xét tình hình tập luyện của từng học sinh, chỉ ra các khuyết điểm và hướng dẫn cách cải thiện nhằm nâng cao các kỹ năng cho học sinh.

Tổng kết các kết quả đạt được và đúc kết các kiến thức để cho học sinh nắm rõ hơn nhằm nâng cao chất lượng của câu lạc bộ ngày càng phát triển.

**HIỆU TRƯỞNG**

**GV lập kế hoạch**

**Lâm Quốc Luân**