

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày 21 tháng 9 năm 2020

## **KẾ HOẠCH HOẠT ĐỘNG CÂU LẠC BỘ BÓNG RỔ** **NĂM HỌC 2020 – 2021**

### **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 2020-2021, phù hợp với triết lí 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 hóa 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	Năm 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 chồ, di chuyển, chạy.  Học chuyển bóng và bắt bóng bằng hai tay trước ngực  Học tại chồ 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 chồ bằng hai tay,di chuyển, chạy.  Ôn chuyển và bắt bóng hai tay trước ngực.  Ôn tại chồ ném một tay trên vai	- Huấn luyện viên. - Học sinh.
	Ôn chuyển 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.

<b>Thời gian</b>	<b>Công việc</b>	<b>Người thực hiện</b>
Tháng 01	Ôn nội dung tiết 4 Ôn kỹ thuật hai bước lên rõ bên phải Học kỹ thuật hai bước lên rõ bên trái Học bài tập phối hợp di chuyển chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực	- Huấn luyện viên. - Học sinh.
Tháng 02	Học mới hai bước dừng Học tại chỗ ném rõ một tay trên vai Ôn hai bước ném rõ một tay bên phải, bên trái Ôn bài tập phối hợp di chuyển chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực Học mới kỹ thuật lòn bóng qua qua người	- Huấn luyện viên. - Học sinh.
Tháng 3	Học mới hai bước dừng Học tại chỗ ném rõ một tay trên vai Ôn hai bước ném rõ một tay bên phải, bên trái Ôn bài tập phối hợp di chuyển chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực Học mới kỹ thuật lòn bóng qua qua người	- Huấn luyện viên. - Học sinh.
Tháng 4	Ôn nội dung tiết 5 Học mới kỹ thuật hai bước nhảy dừng và hai bước dừng Ôn nội dung tại chỗ ném rõ một tay trên vai, 2 bước di chuyển lên rõ bên phải, bên trái Ôn kỹ thuật lòn bóng qua người Thực hiện ném rõ nhiều góc độ khác nhau	- Huấn luyện viên. - Học sinh.
Tháng 5	Ôn nội dung tiết 7 Ôn kỹ thuật hai bước nhảy dừng và hai bước dừng Thực hiện ném rõ nhiều khoảng cách khác nhau từ gần đến xa Ôn ném bóng thực hiện nhiều góc độ khác nhau	- Huấn luyện viên. - Học sinh.

Thời gian	Công việc	Người thực hiện
Tháng 6	Ôn ném rõ nhiều góc độ và nhiều khoảng cách khác nhau, di chuyển 2 bước lên rõ bên trái, bên phải Học mới kỹ thuật lén bóng chính diện Ôn và học mới kỹ thuật di chuyển chuyền 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**