

*Thành phố Hồ Chí Minh, ngày 12 tháng 9 năm 2022*

## **KẾ HOẠCH HOẠT ĐỘNG CÂU LẠC BỘ BÓNG RỔ NĂM HỌC 2022-2023**

### **I. MỤC ĐÍCH VÀ CÁCH THỰC HIỆN:**

#### **1. Mục đích:**

- 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 2022-2023, 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 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.

- Giúp kết nối tất cả học sinh có đam mê thể thao về môn bóng rổ cùng sinh hoạt chung tạo ra một phong trào rèn luyện thể thao đồng bộ và chuyên nghiệp.

- Kịp thời phát hiện những nhân tố nổi bật, có năng khiếu phục vụ cho các phong trào thi đấu cấp Quận và thành phố.

- Tạo một sân chơi lành mạnh, bổ ích giúp học sinh của trường kết nối thành một khối đồng nhất, đoàn kết và chia sẻ sở thích cùng nhau.

#### **2. Cách thức thực hiện:**

- Thời gian sinh hoạt

CLB bóng rổ sẽ sinh hoạt định kì vào các ngày thứ 7 trong tuần: buổi sáng từ 8h đến 11h00.

Địa điểm sinh hoạt: tại cơ sở AHS Cao Thắng

- Quy tắc thành lập

CLB: bóng rổ phải có đủ số lượng học sinh đăng ký theo qui định BGH Trường mới thành lập CLB.

CLB phải hoạt động theo qui định và thời gian do nhà trường và giáo viên cố vấn CLB đặt ra.

### **3. Tổ chức quản lí và sinh hoạt:**

#### **\* Tổ chức quản lí:**

Ban quản trị CLB gồm:

- Cố vấn CLB: Thầy Võ Anh Tuấn.

- Quản lí chung tiến trình sinh hoạt CLB: Cô Trần Thị Tâm Tuyền, Cô Tô Huỳnh Thu, Cô Nguyễn Thị Như Lộc và các GVNV trực ngày thứ 7 hàng tuần theo lịch trực hỗ trợ quản lí sinh hoạt CLB.

#### **\* Sinh hoạt:**

- Cuối mỗi kì CLB sẽ tiến hành các hoạt động giao lưu luyện tập giữa các cơ sở với nhau để đẩy mạnh cho các bộ môn phát triển và học sinh cũng có điều kiện thi đấu và giao lưu nhiều hơn.

- Mỗi học kì sẽ có chương trình giao lưu bộ môn: CLB sẽ mời 1 chuyên gia trong lĩnh vực liên quan chia sẻ và giao lưu cùng các thành viên CLB.

- Cuối mỗi năm học, thành viên thuộc các CLB sẽ chủ trì các hoạt động Hội thao cơ sở để cùng Ban Giám đốc cơ sở chọn lọc thành viên trong CLB của mình tham gia Hội thao hệ thống của nhà trường.

- Tất cả học sinh tham gia CLB sẽ được ưu tiên tham gia thi đấu trong đội tuyển của nhà trường để tham dự các giải đấu cũng như các chương trình giao lưu các cấp.

## **II. NỘI DUNG HOẠT ĐỘNG:**

Tháng	Nội dung tập luyện	Chú ý
8	Tuần 1: - Sinh hoạt nội quy - khởi động với bóng - Làm quen với bóng, cảm giác bóng. - Tập kĩ thuật nhồi bóng cơ bản. - Thi Đấu và thể lực.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trong mỗi buổi tập sẽ có phần tập thể lực, tùy vào lứa tuổi của học sinh.</li> <li>• Cuối giờ (khoảng 20 phút cuối buổi tập) học sinh sẽ chia cặp để tập luyện với nhau</li> </ul>
9	Tuần 1: - Khởi động chung và khởi động chuyên sâu. - Làm quen với bóng, cảm giác bóng. - Tập kĩ thuật di chuyển cơ bản. - Tập kĩ thuật nhồi bóng cơ bản. - Thi Đấu và thể lực. Tuần 2: - Khởi động chung và khởi động chuyên sâu. - Làm quen với bóng, cảm giác bóng. - Ôn tập kĩ thuật di chuyển cơ bản. - Ôn tập kĩ thuật nhồi bóng cơ bản. - Thi Đấu và thể lực. Tuần 3: - Khởi động chung và khởi động chuyên sâu. - Làm quen với bóng, cảm giác bóng. - Ôn tập kĩ thuật di chuyển cơ bản. - Ôn tập kĩ thuật nhồi bóng cơ bản. - Tập kĩ thuật chuyên bóng cơ bản. - Thi Đấu và thể lực. Tuần 4: - Khởi động chung và khởi động chuyên sâu. - Làm quen với bóng, cảm giác bóng. - Ôn tập kĩ thuật di chuyển cơ bản. - Ôn tập kĩ thuật nhồi bóng cơ bản. - Ôn tập kĩ thuật chuyên bóng cơ bản. - Thi Đấu và thể lực.	
10	Tuần 1: - Khởi động chung và khởi động chuyên sâu. - Làm quen với bóng, cảm giác bóng. - Tập kĩ thuật nhồi bóng cơ bản. - Ôn tập kĩ thuật chuyên bóng cơ bản. - Thi Đấu và thể lực. Tuần 2: - Khởi động chung và khởi động chuyên sâu. - Làm quen với bóng, cảm giác bóng.	

Tháng	Nội dung tập luyện	Chú ý
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn tập kĩ thuật nhồi bóng cơ bản.</li> <li>- Ôn tập kĩ thuật chuyên bóng cơ bản.</li> <li>- Thi Đấu và thể lực.</li> </ul> <p>Tuần 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung và khởi động chuyên sâu.</li> <li>- Làm quen với bóng, cảm giác bóng.</li> <li>- Ôn tập kĩ thuật nhồi bóng cơ bản.</li> <li>- Tập kĩ thuật nhồi bóng chữ V bóng cơ bản.</li> <li>- Thi Đấu và thể lực.</li> </ul> <p>Tuần 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung và khởi động chuyên sâu.</li> <li>- Làm quen với bóng, cảm giác bóng.</li> <li>- Ôn tập kĩ thuật nhồi bóng cơ bản.</li> <li>- Ôn tập kĩ thuật nhồi bóng chữ V.</li> <li>- Thi Đấu và thể lực.</li> </ul>	
11	<p>Tuần 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung và khởi động chuyên sâu.</li> <li>- Làm quen với bóng, cảm giác bóng.</li> <li>- Ôn tập kĩ thuật nhồi bóng chữ V.</li> <li>- Tập kĩ thuật nhồi bóng sau lưng (Behind the back).</li> <li>- Thi Đấu và thể lực.</li> </ul> <p>Tuần 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung và khởi động chuyên sâu.</li> <li>- Làm quen với bóng, cảm giác bóng.</li> <li>- Ôn tập kĩ thuật nhồi bóng chữ V.</li> <li>- Ôn kĩ thuật nhồi bóng sau lưng (Behind the back).</li> <li>- Thi Đấu và thể lực.</li> </ul> <p>Tuần 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung và khởi động chuyên sâu.</li> <li>- Làm quen với bóng, cảm giác bóng.</li> <li>- Ôn kĩ thuật nhồi bóng sau lưng (Behind the back).</li> <li>- Tập kĩ thuật nhồi bóng nhồi bóng nước rút.</li> <li>- Thi Đấu và thể lực.</li> </ul> <p>Tuần 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung và khởi động chuyên sâu.</li> <li>- Làm quen với bóng, cảm giác bóng.</li> <li>- Ôn kĩ thuật nhồi bóng sau lưng (Behind the back).</li> <li>- Ôn kĩ thuật nhồi bóng nhồi bóng nước rút.</li> <li>- Thi Đấu và thể lực.</li> </ul>	

Tháng	Nội dung tập luyện	Chú ý
12	<p>Tuần 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung và khởi động chuyên sâu.</li> <li>- Làm quen với bóng, cảm giác bóng.</li> <li>- Ôn kĩ thuật nhồi bóng nhồi bóng nước rút.</li> <li>- Tập kĩ thuật nhồi bóng nhồi hai bóng</li> <li>- Thi Đấu và thể lực.</li> </ul> <p>Tuần 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung và khởi động chuyên sâu.</li> <li>- Làm quen với bóng, cảm giác bóng.</li> <li>- Ôn kĩ thuật nhồi bóng nhồi bóng nước rút.</li> <li>- Ôn tập kĩ thuật nhồi bóng nhồi hai bóng.</li> <li>- Thi Đấu và thể lực.</li> </ul> <p>Tuần 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung và khởi động chuyên sâu.</li> <li>- Làm quen với bóng, cảm giác bóng.</li> <li>- Ôn tập kĩ thuật nhồi bóng, nhồi hai bóng.</li> <li>- Học lỗi nhồi bóng và luật nhồi bóng.</li> <li>- Thi Đấu và thể lực.</li> </ul> <p>Tuần 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung và khởi động chuyên sâu.</li> <li>- Làm quen với bóng, cảm giác bóng.</li> <li>- Ôn tập kĩ thuật nhồi bóng nhồi hai bóng.</li> <li>- Ôn lỗi nhồi bóng và luật nhồi bóng.</li> <li>- Thi Đấu và thể lực.</li> </ul>	
1	<p>Tuần 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung và khởi động chuyên sâu.</li> <li>- Làm quen với bóng, cảm giác bóng.</li> <li>- Ôn lỗi nhồi bóng và luật nhồi bóng.</li> </ul>	

Tháng	Nội dung tập luyện	Chú ý
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập các bước di chuyển trong bóng rổ.</li> <li>- Thi Đấu và thể lực.</li> <li>Tuần 2:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung và khởi động chuyên sâu.</li> <li>- Làm quen với bóng, cảm giác bóng.</li> <li>- Ôn tập lỗi nhồi bóng và luật nhồi bóng.</li> <li>- Ôn Tập các bước di chuyển trong bóng rổ.</li> </ul> </li> <li>- Thi Đấu và thể lực.</li> <li>Tuần 3:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung và khởi động chuyên sâu.</li> <li>- Làm quen với bóng, cảm giác bóng.</li> <li>- Ôn Tập các bước di chuyển trong bóng rổ.</li> <li>- Học kỹ thuật hai bước lên rổ.</li> </ul> </li> <li>- Thi Đấu và thể lực.</li> <li>Tuần 4:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung và khởi động chuyên sâu.</li> <li>- Làm quen với bóng, cảm giác bóng.</li> <li>- Ôn Tập các bước di chuyển trong bóng rổ.</li> <li>- Ôn tập kỹ thuật hai bước lên rổ.</li> </ul> </li> <li>- Thi Đấu và thể lực.</li> </ul>	
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tuần 1:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung và khởi động chuyên sâu.</li> <li>- Làm quen với bóng, cảm giác bóng.</li> <li>- Ôn Tập các bước di chuyển trong bóng rổ.</li> <li>- Ôn tập kỹ thuật hai bước lên rổ.</li> </ul> </li> <li>- Thi Đấu và thể lực.</li> <li>Tuần 2:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung và khởi động chuyên sâu.</li> <li>- Làm quen với bóng, cảm giác bóng.</li> <li>- Ôn Tập các bước di chuyển trong bóng rổ.</li> <li>- Ôn tập kỹ thuật hai bước lên rổ.</li> </ul> </li> <li>- Thi Đấu và thể lực.</li> <li>Tuần 3:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung và khởi động chuyên sâu.</li> <li>- Làm quen với bóng, cảm giác bóng.</li> <li>- Ôn Tập các bước di chuyển trong bóng rổ.</li> <li>- Ôn tập kỹ thuật hai bước lên rổ.</li> </ul> </li> <li>- Thi Đấu và thể lực.</li> </ul>	

Tháng	Nội dung tập luyện	Chú ý
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung và khởi động chuyên sâu.</li> <li>- Làm quen với bóng, cảm giác bóng.</li> <li>- Ôn tập kỹ thuật hai bước lên rổ.</li> <li>- Học chiến thuật chạy chỗ 5 vị trí.</li> <li>- Thi Đấu và thể lực.</li> </ul> <p>Tuần 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung và khởi động chuyên sâu.</li> <li>- Làm quen với bóng, cảm giác bóng.</li> <li>- Ôn tập kỹ thuật hai bước lên rổ.</li> <li>- Học chiến thuật chạy chỗ 5 vị trí.</li> <li>- Thi Đấu và thể lực.</li> </ul>	
3	<p>Tuần 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung và khởi động chuyên sâu.</li> <li>- Làm quen với bóng, cảm giác bóng.</li> <li>- Ôn tập kỹ thuật tất cả các kỹ thuật nhồi bóng đã học.</li> <li>- Học chiến thuật chạy chỗ 5 vị trí.</li> <li>- Thi Đấu và thể lực.</li> </ul> <p>Tuần 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung và khởi động chuyên sâu.</li> <li>- Làm quen với bóng, cảm giác bóng.</li> <li>- Ôn tập kỹ thuật tất cả các kỹ thuật nhồi bóng đã học.</li> <li>- Học chiến thuật chạy chỗ 5 vị trí.</li> <li>- Thi Đấu và thể lực.</li> </ul> <p>Tuần 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung và khởi động chuyên sâu.</li> <li>- Làm quen với bóng, cảm giác bóng.</li> <li>- Ôn tập kỹ thuật tất cả các kỹ thuật nhồi bóng đã học.</li> <li>- Học chiến thuật chạy chỗ 5 vị trí.</li> <li>- Thi Đấu và thể lực.</li> </ul> <p>Tuần 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung và khởi động chuyên sâu.</li> <li>- Làm quen với bóng, cảm giác bóng.</li> </ul>	

Tháng	Nội dung tập luyện	Chú ý
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn tập kỹ tất cả các kỹ thuật nhồi bóng đã học.</li> <li>- Học chiến thuật chạy chỗ 5 vị trí.</li> <li>- Thi Đấu và thể lực.</li> </ul>	
4	<p>Tuần 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung và khởi động chuyên sâu.</li> <li>- Làm quen với bóng, cảm giác bóng.</li> </ul> <p>- Ôn tập kỹ tất cả các kỹ thuật chuyền bóng và chạy vị trí đã học.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học chiến thuật chạy chỗ 5 vị trí.</li> <li>- Thi Đấu và thể lực.</li> </ul> <p>Tuần 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung và khởi động chuyên sâu.</li> <li>- Làm quen với bóng, cảm giác bóng.</li> </ul> <p>- Ôn tập kỹ tất cả các kỹ thuật chuyền bóng và chạy vị trí đã học.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học chiến thuật chạy chỗ 5 vị trí.</li> <li>- Thi Đấu và thể lực.</li> </ul> <p>Tuần 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung và khởi động chuyên sâu.</li> <li>- Làm quen với bóng, cảm giác bóng.</li> </ul> <p>- Ôn tập kỹ tất cả các kỹ thuật chuyền bóng và chạy vị trí đã học.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học chiến thuật chạy chỗ 5 vị trí.</li> <li>- Thi Đấu và thể lực.</li> </ul> <p>Tuần 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung và khởi động chuyên sâu.</li> <li>- Làm quen với bóng, cảm giác bóng.</li> </ul> <p>- Ôn tập kỹ tất cả các kỹ thuật chuyền bóng và chạy vị trí đã học.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học chiến thuật chạy chỗ 5 vị trí.</li> <li>- Thi Đấu và thể lực.</li> </ul>	



Tháng	Nội dung tập luyện	Chú ý
5	<p>Tuần 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung và khởi động chuyên sâu.</li> <li>- Làm quen với bóng, cảm giác bóng.</li> <li>- Chạy vị trí cả sân 5-5 và chạy các bài chiến thuật.</li> <li>- Thi Đấu và thể lực.</li> <li>- Thi Đấu và thể lực.</li> </ul> <p>Tuần 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung và khởi động chuyên sâu.</li> <li>- Làm quen với bóng, cảm giác bóng.</li> <li>- Chạy vị trí cả sân 5-5 và chạy các bài chiến thuật.</li> <li>- Thi Đấu và thể lực.</li> </ul> <p>Tuần 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung và khởi động chuyên sâu.</li> <li>- Làm quen với bóng, cảm giác bóng.</li> <li>- Chạy vị trí cả sân 5-5 và chạy các bài chiến thuật.</li> <li>- Thi Đấu và thể lực.</li> </ul> <p>Tuần 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung và khởi động chuyên sâu.</li> <li>- Làm quen với bóng, cảm giác bóng.</li> <li>- Chạy vị trí cả sân 5-5 và chạy các bài chiến thuật.</li> <li>- Thi Đấu và thể lực.</li> </ul>	

### III. QUI ĐỊNH CHUNG:

- Học sinh tham gia Câu lạc bộ đến trường và ra về đúng giờ, tuân thủ nội quy học sinh...
- Khi tham gia sinh hoạt câu lạc bộ, học sinh cần phải theo dõi, tuân thủ những thông báo trực tiếp từ GV hoặc thông báo liên quan được dán tại trường hoặc trên website của trường và tuân thủ những thông báo đó.
- Học sinh phải tuân thủ theo các yêu cầu của giáo viên cố vấn.
- Học sinh phải giữ gìn cơ sở vật chất, các trang thiết bị dạy và học và các dịch vụ khác tại trường.
- Nhà trường sẽ không chịu trách nhiệm cho bất kỳ hành động liều lĩnh, huỷ hoại, mất mát hoặc các tai nạn mà học sinh có thể gặp phải trong thời gian sinh hoạt câu lạc bộ.

- Học sinh tự bảo quản đồ dùng học tập và vật dụng cá nhân.
- Học sinh cần có đồng phục thể thao đúng tiêu chuẩn bộ môn hoặc đồ thể thao thoải mái có thể học để sinh hoạt bóng rổ (đồng phục thể dục của trường,...). Nếu học sinh không tuân thủ quy định, giáo viên cố vấn của trường có thể yêu cầu học sinh không được tham gia tập luyện.

**HIỆU TRƯỞNG**

**GV lập kế hoạch**

**Lâm Quốc Luân**