



XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH NGOẠI KHÓA MÔN BÓNG RỔ CHO HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ TÂN THỚI HÒA, QUẬN TÂN PHÚ, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

BUILDING AN EXTRACURRICULAR BASKETBALL PROGRAM FOR PUPILS AT TAN THOI HOA SECONDARY SCHOOL, TAN PHU DISTRICT, HO CHI MINH CITY

TÓM TẮT: Nghiên cứu đã xây dựng được chương trình gồm 48 tiết học, trong đó có 4 tiết lý thuyết, 40 tiết thực hành và 4 tiết kiểm tra. Nội dung chương trình được xây dựng dựa trên các nguyên tắc phù hợp, đảm bảo độ tin cậy và phù hợp với đặc điểm của học sinh, điều kiện thực tế tại Trường Trung học cơ sở Tân Thới Hòa, quận Tân Phú, Thành phố Hồ Chí Minh.

TỪ KHÓA: Xây dựng, chương trình ngoại khóa, bóng rổ, học sinh trung học cơ sở

ABSTRACT: The study has developed a program consisting of 48 lessons, including 4 theoretical sessions, 40 practical sessions, and 4 assessment sessions. The content of the program is designed based on appropriate principles, ensuring reliability and alignment with the characteristics of the pupils and the actual conditions at Tan Thoi Hoa secondary school, Tan Phu district, Ho Chi Minh city.

KEYWORDS: Build, extracurricular program, basketball, secondary school pupils.

NGUYỄN HOÀNG HẢI

Trường Đại học Văn Lang

LÊ VĂN BÉ HAI

Công ty Văn hóa Sách Việt

NGUYỄN HOÀNG YẾN ANH

Trường Đại học Văn Lang

NGUYEN HOANG HAI

Van Lang University

LE VAN BE HAI

Vietnamese Book Culture

Corporation

NGUYEN HOANG YEN ANH

Van Lang University

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng rổ là một trong những môn thể thao được yêu thích và phát triển mạnh mẽ trong các trường học trên thế giới. Đây không chỉ là môn thể thao giúp rèn luyện thể lực mà còn có vai trò quan trọng trong việc phát

triển các kỹ năng mềm như tinh thần đồng đội, khả năng giao tiếp, sự kỷ luật và tư duy chiến thuật. Đối với lứa tuổi học sinh (HS) trung học cơ sở (THCS), việc tham gia các hoạt động thể thao ngoại khóa như bóng rổ mang lại nhiều lợi ích cả về thể chất lẫn tinh thần, giúp các em phát triển toàn diện hơn. Tuy nhiên, hiện nay, tại nhiều trường học, trong đó có Trường THCS Tân Thới Hòa, quận Tân Phú, Thành phố Hồ Chí Minh, chương trình ngoại khóa mobóng rổ vẫn chưa được xây dựng và triển khai một cách đồng bộ, khoa học và phù hợp với điều kiện thực tế.

Trong bối cảnh các hoạt động giáo dục thể chất ngày càng

được quan tâm, việc phát triển chương trình ngoại khóa môn bóng rổ là một yêu cầu cấp thiết. Hoạt động thể thao ngoại khóa, đặc biệt là bóng rổ, không chỉ giúp HS nâng cao sức khỏe mà còn là cơ hội để các em giảm căng thẳng sau những giờ học căng thẳng, rèn luyện khả năng phản xạ và tư duy nhanh nhạy, đồng thời phát triển tình bạn và kỹ năng làm việc nhóm. Trên thực tế, chương trình ngoại khóa môn bóng rổ tại Trường THCS Tân Thới Hòa còn nhiều hạn chế, như chưa có sự nhất quán về nội dung giảng dạy. Điều này ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng giảng dạy và hiệu quả của việc tập luyện. Chính vì vậy, cần có một

chương trình ngoại khóa môn bóng rổ cụ thể, phù hợp với lứa tuổi, giới tính, và điều kiện thể chất của HS Trường THCS Tân Thới Hòa.

Xuất phát từ nhu cầu thực tiễn đó, nghiên cứu này được thực hiện nhằm xây dựng một chương trình ngoại khóa môn bóng rổ bài bản, có tính khoa học, đáp ứng yêu cầu giáo dục thể chất (GSTC) của HS. Chương trình không chỉ giúp các em rèn luyện kỹ năng bóng rổ mà còn tạo ra môi trường học tập năng động, giúp các em phát triển toàn diện về thể chất, tinh thần và kỹ năng xã hội. Bên cạnh đó, chương trình còn góp phần thúc đẩy phong trào thể dục thể thao trong nhà trường, xây dựng thói quen rèn luyện thể thao thường xuyên cho HS, từ đó đóng góp vào sự phát triển chung của giáo dục thể chất tại địa phương.

Phương pháp nghiên cứu: Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn và phương pháp toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu:

Khách thể phỏng vấn: 15 người là các huấn luyện viên bóng rổ, giáo viên bộ môn giáo dục thể chất tại đơn vị và ở các trường Trung học cơ sở tại Thành phố Hồ Chí Minh

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở xây dựng chương trình ngoại khóa môn bóng rổ cho học sinh trường Trung học cơ sở Tân Thới Hòa, quận Tân Phú, Thành phố Hồ Chí Minh

2.1.1. Căn cứ xây dựng chương trình

❖ Căn cứ pháp lý

- Căn cứ Nghị định số 11/2015/NĐ-CP ngày 31 tháng 01 năm 2015 của Chính phủ quy định về giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường.

- Căn cứ vào thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 12 năm 2018 ban hành Chương trình giáo dục phổ thông.

- Căn cứ vào thông tư số 48/2020/TT-BGDĐT ngày 31 tháng 12 năm 2020 quy định về hoạt động thể thao trong nhà trường.

❖ Căn cứ thực tiễn

- Hoạt động tập luyện thể thao ngoại khóa môn bóng rổ của học sinh ở nhà trường cũng được các cấp quan tâm và tạo mọi điều kiện thuận lợi để HS tự tập luyện.

- Đội ngũ giảng viên GDTC của nhà trường đáp ứng giảng dạy chương trình TDTT ngoại khóa và quan tâm đến công tác GDTC nói chung và hoạt động TDTT ngoại khóa cho HS nói riêng.

- Số lượng sân bãi, trang thiết bị phục vụ TDTT ngoại khóa môn bóng rổ có thể đảm bảo triển khai các hoạt động TDTT ngoại khóa cho HS

- Nội dung chương trình các môn thể thao ngoại khóa môn bóng rổ cũ chưa đáp ứng và đáp ứng một phần yêu cầu của nhà trường;

2.1.2. Các nguyên tắc xây dựng chương trình

Chương trình ngoại khóa môn bóng rổ cho HS trường THCS

Tân Thới Hòa, quận Tân Phú, Thành phố Hồ Chí Minh được xây dựng dựa trên các nguyên tắc như sau:

(1) Lựa chọn nội dung phải phù hợp với độ tuổi, giới tính, tâm sinh lý của HS THCS.

(2) Lựa chọn bài tập phải đúng với định hướng yêu cầu chuyên môn, có tác dụng nâng cao hiệu quả GDTC đối với HS theo quy định.

(3) Giáo viên giảng dạy phải có chuyên môn huấn luyện bộ môn bóng rổ.

(4) Lựa chọn các bài tập phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất trường THCS Tân Thới Hòa.

(5) Lựa chọn nội dung và bài tập phải rõ ràng, cụ thể, hình thức tập luyện phù hợp với điều kiện thực tiễn.

(6) Lựa chọn các bài tập có lượng vận động và cường độ vận động phù hợp với HS THCS. Các bài tập từ dễ đến khó và từ đơn giản đến phức tạp.

2.2. Lựa chọn nội dung xây dựng chương trình ngoại khóa môn bóng rổ cho học sinh trường Trung học cơ sở Tân Thới Hòa, quận Tân Phú, Thành phố Hồ Chí Minh

2.2.1. Tổng hợp các nội dung xây dựng chương trình ngoại khóa môn bóng rổ cho học sinh trường Trung học cơ sở Tân Thới Hòa, quận Tân Phú, Thành phố Hồ Chí Minh

Qua kết quả tổng hợp các tài liệu liên quan, tham khảo các chương trình ngoại khóa môn bóng rổ cho HS tại các đơn vị khác có liên quan, nghiên cứu đã tổng hợp được các nội dung của chương trình môn bóng rổ ngoại khóa cho HS tại Trường THCS



BẢNG 1: KẾT QUẢ PHÒNG VẤN LỰA CHỌN CÁC NỘI DUNG XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH NGOẠI KHÓA MÔN BÓNG RỔ CHO HỌC SINH

STT	NỘI DUNG	LẦN 1		LẦN 2		TB	
		điểm	%	điểm	%	điểm	%
Lý thuyết							
1	Sơ lược lịch sử hình thành và phát triển môn bóng rổ	40	88.89	40	88.89	40	88.89
2	Đặc điểm, tính chất, tác dụng và các nguyên lý kỹ thuật môn bóng rổ	41	91.11	41	91.11	41	91.11
3	Luật bóng rổ	44	97.78	44	97.78	44	97.78
Thực hành							
4	Các bài tập làm quen với bóng	42	93.33	41	91.11	41.5	92.22
5	Các bước di chuyển trong bóng rổ.	42	93.33	41	91.11	41.5	92.22
6	Kỹ thuật nhồi bóng tại chỗ.	44	97.78	43	95.56	43.5	96.67
7	Kỹ thuật nhồi bóng đổi tay.	43	95.56	44	97.78	43.5	96.67
8	Kỹ thuật nhồi bóng đổi tay nâng cao (qua lưng, qua chân, kéo bóng xoay)	32	71.11	31	68.89	31.5	70.00
9	Kỹ thuật dẫn bóng đường thẳng.	43	95.56	42	93.33	42.5	94.44
10	Kỹ thuật dẫn bóng đổi hướng.	43	95.56	42	93.33	42.5	94.44
11	Kỹ thuật dẫn bóng đổi hướng nâng cao. (qua lưng, qua chân, kéo bóng xoay)	29	64.44	29	64.44	29	64.44
12	Kỹ thuật tại chỗ chuyển và bắt bóng bằng 2 tay.	42	93.33	42	93.33	42	93.33
13	Kỹ thuật tại chỗ chuyển và bắt bóng bằng 1 tay.	29	64.44	28	62.22	28.5	63.33
14	Kỹ thuật di chuyển chuyển và bắt bóng bằng 2 tay.	44	97.78	44	97.78	44	97.78
15	Kỹ thuật di chuyển chuyển và bắt bóng bằng 1 tay.	29	64.44	28	62.22	28.5	63.33
16	Kỹ thuật tại chỗ ném rổ gần	44	97.78	43	95.56	43.5	96.67
17	Kỹ thuật tại chỗ ném rổ trung bình.	42	93.33	43	95.56	42.5	94.44
18	Kỹ thuật tại chỗ ném rổ 3 điểm.	30	66.67	30	66.67	30	66.67
19	Kỹ thuật nhảy ném rổ.	31	68.89	30	66.67	30.5	67.78
20	Kỹ thuật 2 bước lên rổ tay thuận.	42	93.33	43	95.56	42.5	94.44
21	Kỹ thuật 2 bước lên rổ tay nghịch.	31	68.89	30	66.67	30.5	67.78
22	Kỹ thuật móc rổ.	31	68.89	30	66.67	30.5	67.78
23	Trò chơi với bóng.	41	91.11	40	88.89	40.5	90.00
24	Thi đấu tập.	40	88.89	41	91.11	40.5	90.00
Nội dung kiểm tra							
25	Bật xa tại chỗ (m)	44	97.78	43	95.56	43.5	96.67
26	Chạy 30m XPC (giây)	42	93.33	43	95.56	42.5	94.44
27	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	41	91.11	40	88.89	40.5	90.00
28	Chạy tùy sức 5 phút (m)	41	91.11	42	93.33	41.5	92.22
29	Dẫn bóng luân cộc (giây)	42	93.33	42	93.33	42	93.33
30	Tại chỗ ném phạt (số lần)	41	91.11	40	88.89	40.5	90.00
31	Di chuyển 2 bước lên rổ (số lần)	41	91.11	40	88.89	40.5	90.00
32	Chuyển bóng trúng đích (số lần)	42	93.33	43	95.56	42.5	94.44

Tân Thới Hòa, quận Tân Phú, Thành phố Hồ Chí Minh như sau:
+ Lý thuyết bao gồm các nội dung như sau:
- Sơ lược lịch sử hình thành và phát triển môn bóng rổ.
- Đặc điểm, tính chất, tác dụng và các nguyên lý kỹ thuật môn bóng rổ.

- Luật bóng rổ.
+ Thực hành bao gồm các nội dung như sau:
- Các bài tập làm quen với bóng.
- Các bước di chuyển trong bóng rổ.
- Kỹ thuật nhồi bóng tại chỗ.
- Kỹ thuật nhồi bóng đổi tay.
- Kỹ thuật nhồi bóng đổi tay

nâng cao (qua lưng, qua chân, kéo bóng xoay)
- Kỹ thuật dẫn bóng đường thẳng.
- Kỹ thuật dẫn bóng đổi hướng.
- Kỹ thuật dẫn bóng đổi hướng nâng cao. (qua lưng, qua chân, kéo bóng xoay)
- Kỹ thuật tại chỗ chuyển và

bắt bóng bằng 2 tay.

- Kỹ thuật tại chỗ chuyển và bắt bóng bằng 1 tay.

- Kỹ thuật di chuyển chuyên và bắt bóng bằng 2 tay.

- Kỹ thuật di chuyển và bắt bóng bằng 1 tay.

- Kỹ thuật tại chỗ ném rổ cự ly gần.

- Kỹ thuật tại chỗ ném rổ cự ly trung bình.

- Kỹ thuật tại chỗ ném 3 điểm.

- Kỹ thuật nhảy ném rổ.

- Kỹ thuật hai bước lên rổ tay thuận.

- Kỹ thuật hai bước lên rổ tay nghịch.

- Kỹ thuật móc rổ.

- Trò chơi với bóng.

- Thi đấu tập.

+ Nội dung kiểm tra đánh giá chương trình bao gồm các nội dung như sau:

- Thể lực chung: Các test đánh giá thể lực theo quyết định 53/2008/BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo gồm: Bật xa tại chỗ (m), Chạy 30m XPC (giây), Chạy con thoi 4 x 10m (giây), Chạy tùy sức 5 phút (m).

- Kỹ thuật bóng rổ: Tại chỗ ném rổ (số lần), Di chuyển hai bước lên rổ (số lần), Dẫn bóng luôn cọc (giây), Tại chỗ chuyển bóng trúng đích (số lần).

2.2.2. *Phỏng vấn lựa chọn các nội dung xây dựng chương trình ngoại khóa môn bóng rổ cho học sinh trường Trung học cơ sở Tân Thới Hòa, quận Tân Phú, Thành phố Hồ Chí Minh*

Từ các nội dung đã tổng hợp, nghiên cứu tiến hành xây dựng phiếu và gửi đến các khách thể phỏng vấn. Phiếu phỏng vấn được tiến hành 2 lần, mỗi lần cách nhau 1 tuần. Kết quả phát

BẢNG 2: PHÂN BỐ THỜI GIAN CHUNG CHƯƠNG TRÌNH NGOẠI KHÓA MÔN BÓNG RỔ CHO HỌC SINH

STT	NỘI DUNG GIẢNG DẠY	THỜI LƯỢNG	TỈ LỆ (%)	TỔNG SỐ TIẾT
1	Lý thuyết	4	8.33	48
2	Thực hành	40	83.34	
3	Kiểm tra	4	8.33	

BẢNG 3: PHÂN BỐ THỜI GIAN CHI TIẾT CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY NGOẠI KHÓA MÔN BÓNG RỔ CHO HỌC SINH

STT	NỘI DUNG	SỐ TIẾT
Lý Thuyết		
1	Sơ lược lịch sử hình thành và phát triển môn bóng rổ.	1
2	Đặc điểm, tính chất, tác dụng và các nguyên lý kỹ thuật môn bóng rổ.	1
3	Luật bóng rổ.	2
Thực hành		
4	Các bài tập làm quen với bóng	2
5	Các bước di chuyển trong bóng rổ	2
6	Kỹ thuật nhồi bóng tại chỗ	2
7	Kỹ thuật nhồi bóng đối tay	2
8	Kỹ thuật dẫn bóng đường thẳng	2
9	Kỹ thuật dẫn bóng đổi hướng	4
10	Kỹ thuật tại chỗ chuyển và bắt bóng bằng 2 tay	4
11	Kỹ thuật di chuyển chuyên và bắt bóng bằng 2 tay	4
12	Kỹ thuật tại chỗ ném rổ cự ly gần	4
13	Kỹ thuật tại chỗ ném rổ cự ly trung bình	4
14	Kỹ thuật hai bước lên rổ tay thuận	6
15	Trò chơi với bóng	2
16	Thi đấu tập	2
Kiểm tra		
17	Bật xa tại chỗ (m)	4
18	Chạy 30m XPC (giây)	
19	Chạy tùy sức 5 phút (m)	
20	Tại chỗ ném rổ (số lần)	
21	Di chuyển hai bước lên rổ (số lần)	
22	Dẫn bóng luôn cọc (giây)	
23	Tại chỗ chuyển bóng trúng đích (số lần)	

ra 15 phiếu, thu về 15 phiếu trong cả 2 lần. Các nội dung có số điểm trung bình qua 2 lần đánh giá dưới 36 điểm (80%) sẽ không được chọn để xây dựng chương trình.

Kết quả thống kê ở bảng 1 cho thấy các nội dung đạt yêu cầu như sau:

+ Lý thuyết với 3 nội dung bao gồm:

- Sơ lược lịch sử hình thành và phát triển môn bóng rổ.

- Đặc điểm, tính chất, tác dụng và các nguyên lý kỹ thuật môn bóng rổ.

- Luật bóng rổ.

+ Thực hành với 13 nội dung

**BẢNG 4: PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY NGOẠI KHÓA MÔN BÓNG RỔ CHO HỌC SINH**

TUẦN	TIẾT	NỘI DUNG
1	1	Sơ lược lịch sử hình thành và phát triển môn bóng rổ.
	2	Các bài tập làm quen với bóng
2	3	Đặc điểm, tính chất, tác dụng và các nguyên lý kỹ thuật môn bóng rổ.
	4	Các bước di chuyển trong bóng rổ
3	5	Các bài tập làm quen với bóng
	6	Các bước di chuyển trong bóng rổ
4	7	Kỹ thuật nhồi bóng tại chỗ
	8	Kỹ thuật nhồi bóng đối tay
5	9	Kỹ thuật nhồi bóng tại chỗ
	10	Kỹ thuật nhồi bóng đối tay
6	11	Kỹ thuật dẫn bóng đường thẳng
	12	Kỹ thuật dẫn bóng đối hướng
7	13	Kỹ thuật dẫn bóng đường thẳng
	14	Kỹ thuật dẫn bóng đối hướng
8	15	Kỹ thuật dẫn bóng đối hướng
	16	Kỹ thuật tại chỗ chuyển và bắt bóng bằng 2 tay
9	17	Kỹ thuật dẫn bóng đối hướng
	18	Kỹ thuật tại chỗ chuyển và bắt bóng bằng 2 tay
10	19	Kỹ thuật tại chỗ chuyển và bắt bóng bằng 2 tay
	20	Kỹ thuật di chuyển chuyển và bắt bóng bằng 2 tay
11	21	Kỹ thuật tại chỗ chuyển và bắt bóng bằng 2 tay
	22	Kỹ thuật di chuyển chuyển và bắt bóng bằng 2 tay
12	23	Kỹ thuật di chuyển chuyển và bắt bóng bằng 2 tay
	24	Kỹ thuật tại chỗ ném rổ cự ly gần
13	25	Kỹ thuật di chuyển chuyển và bắt bóng bằng 2 tay
	26	Kỹ thuật tại chỗ ném rổ cự ly gần
14	27	Kiểm tra giữa chương trình
	28	Kiểm tra giữa chương trình
15	29	Kỹ thuật tại chỗ ném rổ cự ly gần
	30	Kỹ thuật tại chỗ ném rổ cự ly trung bình
16	31	Kỹ thuật tại chỗ ném rổ cự ly gần
	32	Kỹ thuật tại chỗ ném rổ cự ly trung bình
17	33	Kỹ thuật tại chỗ ném rổ cự ly trung bình
	34	Kỹ thuật 2 bước lên rổ
18	35	Kỹ thuật tại chỗ ném rổ cự ly trung bình
	36	Kỹ thuật 2 bước lên rổ
19	37	Kỹ thuật 2 bước lên rổ
	38	Trò chơi với bóng
20	39	Kỹ thuật 2 bước lên rổ
	40	Trò chơi với bóng
21	41	Kỹ thuật 2 bước lên rổ
	42	Kỹ thuật 2 bước lên rổ
22	43	Luật bóng rổ
	44	Thi đấu tập
23	45	Luật bóng rổ
	46	Thi đấu tập
24	47	Kiểm tra cuối chương trình
	48	Kiểm tra cuối chương trình

bao gồm:

- Các bài tập làm quen với bóng.
- Các bước di chuyển trong bóng rổ.
- Kỹ thuật nhồi bóng tại chỗ.
- Kỹ thuật nhồi bóng đối tay.
- Kỹ thuật dẫn bóng đường thẳng.
- Kỹ thuật dẫn bóng đối hướng.
- Kỹ thuật tại chỗ chuyển và bắt bóng bằng 2 tay.
- Kỹ thuật di chuyển chuyển và bắt bóng bằng 2 tay.
- Kỹ thuật tại chỗ ném rổ cự ly gần.
- Kỹ thuật tại chỗ ném rổ cự ly trung bình.
- Kỹ thuật hai bước lên rổ tay thuận.
- Trò chơi với bóng.
- Thi đấu tập.

+ *Nội dung kiểm tra đánh giá chương trình với 2 nội dung bao gồm:*

- Thể lực: Các test đánh giá thể lực theo quyết định 53/2008/BGDDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo gồm: Bật xa tại chỗ (m), Chạy 30m XPC (giây), Chạy con thoi 4 x 10m, Chạy tùy sức 5 phút (m).
- Kỹ thuật bóng rổ: Tại chỗ ném rổ (số lần), Di chuyển hai bước lên rổ (số lần), Dẫn bóng luồn cọc (giây), Tại chỗ chuyển bóng trúng đích (số lần).

2.3. Kết quả xây dựng chương trình ngoại khóa môn bóng rổ cho học sinh trường Trung học cơ sở Tân Thới Hòa, quận Tân Phú, Thành phố Hồ Chí Minh

Từ kết quả lựa chọn nội dung như trên, nghiên cứu tiến hành xây dựng chương trình ngoại

BẢNG 5: TIẾN TRÌNH GIẢNG DẠY THỰC NGHIỆM NGOẠI KHÓA MÔN BÓNG RỔ TRƯỜNG CHO HỌC SINH

NỘI DUNG	THÁNG			3			4			5			6			7			8					
	TUẦN																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
NGÀY	1,3	8,10	15,17	22,24	29,31	5,7	12,14	19,21	26,28	3,5	10,12	17,19	24,26	31,52/6	7,9	14,16	21,23	28,30	5,7	12,14	19,21	26,28	24	9,11
Lý Thuyết	x	x																						
Các bài tập làm quen với bóng	x		x																					
Các bước di chuyển trong bóng rổ		x	x																					
Kỹ thuật nhồi bóng tại chỗ				x	x																			
Kỹ thuật nhồi bóng đối tay				x	x																			
Kỹ thuật dẫn bóng đường thẳng						x	x																	
Kỹ thuật dẫn bóng đối hướng						x	x	x	x															
Kỹ thuật tại chỗ chuyển và bắt bóng bằng 2 tay								x	x	x	x													
Kỹ thuật di chuyển chuyển và bắt bóng bằng 2 tay										x	x	x	x											
Kỹ thuật tại chỗ ném rổ cự ly gần												x	x			x								
Kỹ thuật tại chỗ ném rổ cự ly trung bình															x	x	x	x						
Kỹ thuật hai bước lên rổ tay thuận																	x	x	x	x	x			
Trò chơi với bóng																		x						
Thi đấu tập																				x	x			
Kiểm tra														x									x	x



khóa môn bóng rổ cho HS trường THCS Tân Thới Hòa, quận Tân Phú, Thành phố Hồ Chí Minh cụ thể như sau:

1. *Mục tiêu của chương trình*
- Góp phần nâng cao sức khỏe, thể lực, trang bị kỹ thuật cơ bản Bóng rổ cho HS. Giúp HS hình thành thói quen tập luyện TDTT thường xuyên.
- Tạo cho HS một sân chơi tập luyện môn thể thao yêu thích sau giờ học căng thẳng. Góp phần làm đa dạng, phong phú các hoạt động TDTT trong nhà trường.

2. *Thời gian tập luyện*
Tập luyện 6 tháng trong đó 2 tiết/1 tuần vào các buổi chiều từ 17 giờ 30 đến 19 giờ 00 các ngày thứ 3 hoặc thứ 5.

3. *Hình thức tập luyện*
Học sinh lựa chọn đăng ký theo giờ tập trên. Nam và nữ tập chung đồng loạt, phân nhóm và cá nhân tùy vào mục tiêu và nhiệm vụ của từng nội dung trong chương trình.

4. *Thời lượng chương trình*
Thời lượng giảng dạy của chương trình được cụ thể tại bảng 2. Trong đó:
+ Phần lý thuyết 4 tiết, chiếm 8.33% nội dung chương trình, nội dung lý thuyết được giảng dạy lồng ghép trong giờ thực hành.
+ Phần thực hành 44 tiết chiếm 83.34% nội dung chương trình.
+ Phần kiểm tra 4 tiết chiếm 8.33% nội dung chương trình

5. *Phân phối chương trình*
Nghiên cứu tiến hành phân bổ thời lượng giảng dạy và phân phối chương trình giảng dạy ngoại khóa môn bóng rổ cho được trình bày ở bảng 3. Chương trình ngoại khóa môn bóng rổ được xây dựng với số tiết là 48 gồm 24 tuần liên tục. Do câu lạc bộ ngoại khóa bóng rổ hoạt động liên tục nên trong thời gian hệ HS vẫn có thể tập luyện bình thường. Phân phối nội dung và

tiến trình giảng dạy của chương trình cụ thể ở bảng 4 và bảng 5.

3. KẾT LUẬN

Bằng các phương pháp định tính và định lượng nghiên cứu đã xây dựng được Chương trình ngoại khóa môn bóng rổ cho HS Trường THCS Tân Thới Hòa, Quận Tân Phú, Thành phố Hồ Chí Minh gồm 48 tiết. Trong đó 4 tiết lý thuyết, 40 tiết thực hành và 4 tiết kiểm tra đảm bảo độ tin cậy và khoa học.

Chương trình này không chỉ đáp ứng yêu cầu về mặt thể thao mà còn góp phần nâng cao sức khỏe, rèn luyện kỷ luật, tinh thần đồng đội, sự tự tin và góp phần vào sự phát triển toàn diện cho HS khi học tập tại Trường THCS Tân Thới Hòa, Quận Tân Phú, Thành phố Hồ Chí Minh. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 16/07/2024;
ngày phản biện đánh giá: 02/08/2024;
ngày chấp nhận đăng: 12/08/2024)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 12 năm 2018 ban hành *Chương trình giáo dục phổ thông*.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020), Thông tư số 48/2020/TT-BGDĐT ngày 31 tháng 12 năm 2020 ban hành *Quy định về hoạt động thể thao trong nhà trường*.
3. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2003), *Đo lường Thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
4. Nguyễn Ngọc Hải, Lê Minh Chí, Nguyễn Thị Minh Cẩm (2016), *Giáo trình Bóng rổ*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
5. Nguyễn Thị Mỹ Linh, Nguyễn Đức Bằng (2020), *Xây dựng chương trình giảng dạy môn bơi lội trong giờ học thể dục tự chọn ngoại khóa cho học sinh khối 10 Trường Trung học Phổ thông Trần Quốc Tuấn, huyện Trảng Bom, tỉnh Đồng Nai*, *Tạp chí Khoa học và Đào tạo Thể dục thể thao*, số 5.
6. Nguyễn Tiên Tiến và cộng sự (2016), *Giáo trình Nghiên cứu khoa học trong Thể dục Thể thao*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh
7. Thủ Tướng chính phủ (2015), Nghị định số 11/2015/NĐ-CP, ngày 31/1/2015 về việc *Quy định về giáo dục thể chất và hoạt động Thể thao trong nhà trường*.
8. Phạm Đình Tráng (2015), *Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập kỹ - chiến thuật nhằm nâng cao hiệu quả tấn công cho đội tuyển bóng rổ nam trường Trung học phổ thông Nguyễn Hiền, Quận 11, Thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.