

KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY GIÁO DỤC THỂ CHẤT KHỐI 10
Năm học 2023-2024

1. Môn bóng rổ

1.1 Phân phối chương trình

STT	BÀI HỌC (1)	SỐ TIẾT (2)	THỜI ĐIỂM (3)	THIẾT BỊ DẠY HỌC (4)	ĐỊA ĐIỂM DẠY HỌC (5)
1	Chủ đề: Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất	2	Tuần 1	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
2	Chủ đề 1 Bài 1: lịch sử môn bóng rổ, kỹ thuật di chuyển cơ bản và kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng	2	Tuần 2	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
3	Ôn: Kỹ thuật di chuyển cơ bản và kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng	2	Tuần 3	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
4	Ôn: Kỹ thuật di chuyển cơ bản và kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng	2	Tuần 4	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
5	Bài 2: Kỹ thuật chạy nghiêng Kỹ thuật di chuyển dẫn bóng	2	Tuần 5	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
6	Ôn: Kỹ thuật chạy nghiêng Kỹ thuật di chuyển dẫn bóng	2	Tuần 6	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
7	Ôn: Kỹ thuật chạy nghiêng Kỹ thuật di chuyển dẫn bóng	2	Tuần 7	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
8	Kiểm tra ĐĐGgk1: Ôn: Kỹ thuật chạy nghiêng Kỹ thuật di chuyển dẫn bóng	2	Tuần 8	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
9	Chủ đề 2: Bài 1: Kỹ thuật chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực	2	Tuần 9	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
10	Ôn: Kỹ thuật chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực	2	Tuần 10	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
11	Ôn: Kỹ thuật chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực	2	Tuần 11	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
12	Ôn: Kỹ thuật chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực	2	Tuần 12	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường

STT	BÀI HỌC (1)	SỐ TIẾT (2)	THỜI ĐIỂM (3)	THIẾT BỊ DẠY HỌC (4)	ĐỊA ĐIỂM DẠY HỌC (5)
13	Bài 2; Kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng một tay trên vai	2	Tuần 13	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
14	Ôn: Kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng một tay trên vai	2	Tuần 14	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
15	Ôn: Kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng một tay trên vai	2	Tuần 15	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
16	Ôn: Kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng một tay trên vai	2	Tuần 16	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
17	Ôn tập HK1: Kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng một tay trên vai	2	Tuần 17	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
18	Kiểm tra ĐĐGck1: Kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng một tay trên vai	2	Tuần 18	Các dụng cụ phục vụ kiểm tra.	Sân trường
19	Chủ đề 3: Bài 1: Kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao	2	Tuần 19	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
20	Ôn: Kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao	2	Tuần 20	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
21	Ôn: Kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao	2	Tuần 21	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
22	Ôn: Kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao	2	Tuần 22	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
23	Bài 2: Kỹ thuật tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực	2	Tuần 23	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
24	Ôn: Kỹ thuật tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực	2	Tuần 24	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
25	Ôn: Kỹ thuật tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực	2	Tuần 25	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
26	Kiểm tra ĐĐGck2: Kỹ thuật tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực	2	Tuần 26	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
27	Chủ đề 4: Bài 1: Kỹ thuật dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên cao	2	Tuần 27	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
28	Ôn: Kỹ thuật dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên cao	2	Tuần 28	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường

STT	BÀI HỌC (1)	SỐ TIẾT (2)	THỜI ĐIỂM (3)	THIẾT BỊ DẠY HỌC (4)	ĐỊA ĐIỂM DẠY HỌC (5)
29	Ôn: Kỹ thuật dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên cao	2	Tuần 29	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
30	Ôn: Kỹ thuật dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên cao	2	Tuần 30	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
31	Bài 2: Phối hợp một số kỹ thuật cơ bản và thi đấu	2	Tuần 31	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
32	Ôn tập HK2: Kỹ thuật dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên cao Kiểm tra ĐDGck2:	2	Tuần 32	Các dụng cụ phục vụ kiểm tra.	Sân trường
33	Phối hợp một số kỹ thuật cơ bản và thi đấu	2	Tuần 33	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
34	Phối hợp một số kỹ thuật cơ bản và thi đấu	2	Tuần 34	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
35	Phối hợp một số kỹ thuật cơ bản và thi đấu	2	Tuần 35	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường

1.2 Kiểm tra đánh giá, định kì

Bài kiểm tra, đánh giá	Thời gian (1)	Thời điểm (2)	Yêu cầu cần đạt (3)	Hình thức (4)
Giữa Học kỳ 1	45 phút	Tuần 8	Thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng - chuyên, bắt bóng hai tay trước ngực	Kiểm tra thực hành
Cuối Học kỳ 1	90 phút	Tuần 16	Thực hiện được kỹ thuật tại chỗ chuyển bóng một tay trên vai	Kiểm tra thực hành
Giữa Học kỳ 2	45 phút	Tuần 26	Thực hiện được kỹ thuật tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực	Kiểm tra thực hành
Cuối Học kỳ 2	90 phút	Tuần 32	Thực hiện đúng kỹ thuật dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên cao	Kiểm tra thực hành

2/ Môn bóng chuyền

2.1 Phân phối chương trình

STT	BÀI HỌC (1)	SỐ TIẾT (2)	THỜI GIỜ (3)	THIẾT BỊ DẠY HỌC (4)	ĐỊA ĐIỂM DẠY HỌC (5)
1	Chủ đề: Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất Khái niệm về sức khỏe Vai trò môi trường tự nhiên trong tập luyện thể dục thể thao	2	Tuần 1	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
2	Chủ đề 1: Lịch sử phát triển môn bóng chuyền trên thế giới và ở Việt Nam- Một số điều luật cơ bản về sân tập, dụng cụ và thi đấu bóng chuyền. Bài 1: Sơ lược lịch sử phát triển môn bóng chuyền trên thế giới và ở Việt Nam.	2	Tuần 2	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
3	Bài 2: Một số điều luật cơ bản về sân tập, dụng cụ và thi đấu bóng chuyền.	2	Tuần 3	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
4	Chủ đề 2: Kỹ thuật, tư thế chuẩn bị di chuyển và chuyền bóng cơ bản Bài 1: Kỹ thuật, tư thế chuẩn bị	2	Tuần 4	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
5	Tư thế chuẩn bị	2	Tuần 5	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
6	Bài 2: Kỹ thuật di chuyển cơ bản	2	Tuần 6	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
7	Bài 3: Học kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt	2	Tuần 7	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
8	Kiểm tra ĐĐGgk1: Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt	2	Tuần 8	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
9	Ôn: Học kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt	2	Tuần 9	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
10	Ôn: Học kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt (tiếp theo).	2	Tuần 10	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
11	Ôn: Học kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt (tiếp theo). Đầu tập	2	Tuần 11	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
12	Ôn: Học kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt (tiếp theo).	2	Tuần 12	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
13	Ôn: Học kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt (tiếp theo). Đầu tập	2	Tuần 13	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
14	Kỹ thuật di chuyển cơ bản	2	Tuần 14	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường

STT	BÀI HỌC (1)	SỐ TIẾT (2)	THỜI ĐIỂM (3)	THIẾT BỊ DẠY HỌC (4)	ĐỊA ĐIỂM DẠY HỌC (5)
15	Bài 3: Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt	2	Tuần 15	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
16	Ôn: Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt	2	Tuần 16	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
17	Ôn tập HK1: Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt	2	Tuần 17	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
18	Kiểm tra ĐĐGck1: Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt	2	Tuần 18	Các dụng cụ phục vụ kiểm tra.	Sân trường
19	Ôn: Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt (tiếp theo)	2	Tuần 19	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
20	Ôn: Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt (tiếp theo). Đầu tập	2	Tuần 20	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
21	Chủ đề 2: Kỹ thuật phát bóng, đập bóng và chắn bóng Bài 1: Kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt	2	Tuần 21	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
22	Ôn: Kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt	2	Tuần 22	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
23	Ôn: Kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt	2	Tuần 23	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
24	Ôn: Kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt (tiếp theo). Đầu tập	2	Tuần 24	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
25	Bài 2: Kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà	2	Tuần 25	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
26	Kiểm tra ĐĐGck2: Kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà	2	Tuần 26	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
27	Ôn: Kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà	2	Tuần 27	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
28	Ôn: Kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà (tiếp theo). Đầu tập	2	Tuần 28	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
29	Bài 3: Kỹ thuật chắn bóng	2	Tuần 29	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
30	Kỹ thuật chắn bóng	2	Tuần 30	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
31	Ôn tập HK2: Kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt	2	Tuần 31	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường

STT	BÀI HỌC (1)	SỐ TIẾT (2)	THỜI ĐIỂM (3)	THIẾT BỊ DẠY HỌC (4)	ĐỊA ĐIỂM DẠY HỌC (5)
32	Kiểm tra ĐĐGck2: Kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt	2	Tuần 32	Các dụng cụ phục vụ kiểm tra.	Sân trường
33	Ôn: Kỹ thuật chắn bóng	2	Tuần 33	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
34	Ôn: Kỹ thuật chắn bóng(tiếp theo). Đầu tập	2	Tuần 34	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
35	Ôn: Kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt	2	Tuần 35	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường

2.2 Kiểm tra đánh giá, định kỳ

Bài kiểm tra, đánh giá	Thời gian (1)	Thời điểm (2)	Yêu cầu cần đạt (3)	Hình thức (4)
Giữa Học kỳ 1	45 phút	Tuần 8	Thực hiện được kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt	Kiểm tra thực hành
Cuối Học kỳ 1	90 phút	Tuần 16	Thực hiện đúng kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt.	Kiểm tra thực hành
Giữa Học kỳ 2	45 phút	Tuần 26	Thực hiện được kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lầy đà	Kiểm tra thực hành
Cuối Học kỳ 2	90 phút	Tuần 32	Thực hiện đúng kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt	Kiểm tra thực hành

3. Tổ chức dạy học qua internet:

STT	Nội dung/ chuyên đề	Số tiết	Yêu cầu cần đạt	Hình thức thực hiện	Công cụ/ phần mềm
1	sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng rèn luyện sức khỏe, phát triển thể chất	2	Nhận biết được các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng, rèn luyện thể chất	Video hướng dẫn	LMS
2	Bài khởi động TDDT	4	Thực hiện được các động tác khởi động 3 phần: Chung, Di chuyển, Căng cơ.	Video hướng dẫn Học sinh tự tập luyện tại nhà.	LMS
3	Bài thể dục giữa giờ	8	Thực hiện được bài thể dục giữa giờ 10 động tác.	Video hướng dẫn Học sinh tự tập luyện tại nhà.	LMS

4	Lý thuyết bóng chuyền, bóng rổ	6	Nắm một số nội dung cơ bản về kỹ thuật động tác trong bóng chuyền, Bóng rổ	Video bài giảng Học sinh trả lời câu hỏi trực tuyến.	LMS
5	Một số điều luật cơ bản	6	Nắm một số nội dung cơ bản về luật bóng rổ, bóng chuyền	Video bài giảng Học sinh trả lời câu hỏi trực tuyến.	LMS

BAN GIÁM HIỆU
PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Hồng Anh

NGƯỜI LẬP KẾ HOẠCH



Phạm Trần Phú Vĩnh

