

KẾ HOẠCH DẠY HỌC
MÔN GDTC – THPT
Năm học 2023– 2024

I. Đặc điểm tình hình

1. Số lớp: 27 lớp; Số học sinh: 1205 học sinh

2. Tình hình đội ngũ: Số giáo viên: 4 Trình độ đào tạo: Đại học: 04; Trên đại học: 0.

Mức đạt chuẩn nghề nghiệp: Tốt: 04.

3. Thiết bị dạy học

STT	Thiết bị dạy học	Số lượng	Các bài thí nghiệm /thực hành	Ghi chú
1	Máy tính , sách vở, tranh ảnh loa đài, bang đĩa	02 bộ	Tuần 1- Ttuần 4	K10,K11,K12
2	Đồng hồ bấm giây, bàn đạp, dây dích, bộ cột lưới, vợt, cầu	02 cái, 4 bàn đạp, 4 bộ cột lưới, 2hộp cầu, 50 vợt	Tuần 5- Ttuần 8,	K10, K11, K12
3	Bộ cột xà, đệm, thước mét	02 bộ	Tuần 7, 13. 19, 25	K11
4	Cầu đá	100 quả	Tuần 19, 23, 24, 29	K11, k12
5	Bóng chuyền	20 quả	Tuần 13, 14, 17, 18, 29, 32, 34	K11

STT	Thiết bị dạy học	Số lượng	Các bài thí nghiệm/thực hành	Ghi chú
1	Bộ cột xà , lưới, vợt, cầu	04 bộ	Tuần 9-35	K10
2	Bộ cột xà , lưới, vợt, cầu	04 bộ	Tuần 9-35	K10
3	Bộ cột lưới	04 bộ	Tuần 25 29	K11
4	Cầu đá	100 quả	Tuần 25 29	K11
5	Bóng chuyền	20 quả	Tuần 30-35	K12
6	Ván giậm, cuốc xẻng, bục giậm nhảy	01	Tuần 19- 24	K11
7	Dây nhảy	100 cái	Tuần 19- 33	K11+ K12
8	Đồng hồ bấm dây, dây đích	01	Tuần 32	K11
9	Bộ cột lưới	02	Tuần 28-35	K11
10	Vợt	100 cái	Tuần 28-35	K11
11	Cầu	10 hộp	Tuần 28-35	K11
12	Lưới, bộ cột xà	02 bộ	Tuần 19-24	K12
13	Cầu đá	100 quả	Tuần 19-24	K12
14	Dây nhảy	100 cái	Tuần 19-31	K12
15	Lưới, bộ cột xà	02	Tuần 25-29	K12
16	Cầu	10 hộp	Tuần 25-29	K12
17	Vợt	100 cái	Tuần 25-29	K12

4. Phòng học bộ môn/phòng thí nghiệm.

STT	Tên phòng	Số lượng	Phạm vi và nội dung sử dụng	Ghi chú
1	Sân vận động, nhà tập đa năng	01	Dạy thực hành	

II. Kế hoạch dạy học

1. Phân phối chương trình

1.1. Giáo dục thể chất Bóng Đá

* *Lớp 10C7, 10C8, 10C9, 11B2,11B4,11B5,11B6.*

STT	Bài học	Số tiết	Tiết thứ	Tuần dạy dự kiến	Thiết bị dạy học
1	Chủ đề: Sử dụng các yếu tố thiên nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.	2	1-2	1	Sách, vở, tranh.
2	Chủ đề 1- Bài 1: Lịch sử môn bóng đá, kỹ thuật di chuyển và kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.	7	3-9	3,4	Tranh, Bóng đá, còi.
3	Bài 2: Kỹ thuật dừng bóng và dẫn bóng bằng lòng bàn chân.	7	10-16	5,6,7,8	Tranh, Bóng đá, còi.
4	Bài ôn tập kiểm tra đánh giá giữa kì.	2	17-18	9	Bóng đá, còi.
5	Chủ đề 2- Bài 1: Kỹ thuật dừng bóng và dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.	8	19-26	10,11,12,13	Tranh, Bóng đá, còi.
6	Bài 2: Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân và kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân	8	27-34	14,15,17,18	Tranh, Bóng đá, còi.
7	Bài ôn tập kiểm tra học kì 1.	2	35-36	16	Bóng đá, còi.
8	Chủ đề 3- Bài 1: Kỹ thuật dừng bóng bằng đùi.	5	37-41	19,20,21	Tranh, Bóng đá, còi.
9	Bài 2: Kỹ thuật tại chỗ đánh đầu bằng trán giữa.	5	42-46	21,22,23	Tranh, Bóng đá, còi.

10	Chủ đề 4- Bài 1: Kỹ thuật tại chỗ ném biên và kỹ thuật bắt bóng lăn sệt.	5	47-51	24,25,26	Tranh, Bóng đá, còi.
11	Bài ôn tập kiểm tra giữa kì 2.	2	52-53	26,27	Bóng đá, còi.
12	Bài 2: Phối hợp một số kỹ thuật cơ bản và thi đấu	15	54-68	27,28,29,30,31, 32,34,35	Tranh, Bóng đá, còi.
13	Bài ôn tập kiểm tra học kì 2.	2	69-70	33	Bóng đá, còi.

1.2. Giáo dục thể chất Đá Cầu

* Các lớp : 10C3, 10C4, 10C5, 10C6.

STT	Bài học	Số tiết	Tiết thứ	Tuần dạy dự kiến	Thiết bị dạy học
1	Chủ đề: Sử dụng các yếu tố thiên nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.	2	1-2	1	Sách, vở, tranh.
2	Chủ đề 1: Lịch sử môn đá cầu , kỹ thuật di chuyển và kỹ thuật tâng cầu Bài 1: Lịch sử môn đá cầu , kỹ thuật di chuyển và kỹ thuật tâng cầu bằng đùi.	6	3-8	2,3,4	Tranh, Cầu đá, còi
3	Bài 2: Kỹ thuật di chuyển nhiều bước và kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân	7	9-15	5,6,7,8	Tranh, Cầu đá, còi
4	Bài ôn tập, kiểm tra đánh giá giữa học kì I.	2	16-17	9	Cầu đá, còi.
5	Chủ đề 2: Kỹ thuật giao cầu và đỡ giao cầu Bài 1: Kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.	6	18-24	10,11,12	Tranh, cầu đá, còi.
6	Bài 2: Kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi, đỡ bằng mu bàn chân, đỡ bằng ngực	10	25-36	13,14,15,17,18	Tranh, cầu đá, còi.
7	Bài ôn tập, kiểm tra học kì I.	2	31-32	16	Cầu đá, còi.
8	Bài 3: Kỹ thuật giao cầu thấp nghiêng mình	5	37-41	19,20,21	Tranh, cầu đá, còi

9	Chủ đề 3: Kỹ thuật chuyền cầu và phối hợp một số kỹ thuật Bài 1: Kỹ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân	5	42-46	21,22,23	Tranh, cầu đá, còi
10	Bài 2: Kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân	7	47-56	24,25,27,28	Tranh, cầu đá, còi
11	Bài ôn tập, kiểm tra giữa học kì II.	2	51-52	26	Cầu đá, còi.
12	Bài 3: Phối hợp một số kỹ thuật cơ bản và thi đấu Đá cầu	12	56-68	28,29,30,31,32,34,35	Tranh, cầu đá, còi
13	Bài ôn tập, kiểm tra học kì II.	2	69-70	33	Cầu đá, còi.

1.3. Giáo dục thể chất Bóng Rổ:

* Các lớp : 10C1, 10C2, 11B1, 11B3, 11B7, 11B8

STT	Bài học	Số tiết	Tiết thứ	Tuần dạy dự kiến	Thiết bị dạy học
1	Sử dụng các yếu tố thiên nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất	2	1-2	1	Sách, vở, tranh.
2	Chủ đề 1 : Lịch sử môn Bóng Rổ , kỹ thuật chuyền, kỹ thuật dẫn bóng . Bài 1 : Lịch sử môn Bóng Rổ , kỹ thuật di chuyển cơ bản và kỹ thuật tại chỗ dẫn bóng.	3	3-5	2,3	Tranh, bóng rổ.
3	Bài 2 : Kỹ thuật chạy nghiêng và kỹ thuật di chuyển dẫn bóng.	4	6-9	3,4,5	Tranh, bóng rổ.
4	Chủ đề 2 Kỹ thuật chuyền và bắt bóng . Bài 1: Kỹ thuật chuyền , bắt bóng hai tay trước ngực	6	10-15	5,6,7,8	Tranh, bóng rổ.
5	Bài 2 : Kỹ thuật tại chỗ chuyền bóng một tay trên vai	2	16-17	8,9	Tranh, bóng rổ.
6	Bài Ôn tập ,kiểm tra đánh giá giữa kỳ I	2	18-19	9,10	Tranh, bóng rổ.

7	Chủ đề 3 : Kỹ thuật tại chỗ ném rổ. Bài 1 :Kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao	8	20-27	10,11,12,13,	Tranh, bóng rổ.
8	Bài 2 : Kỹ thuật tại chỗ ném rổ hai tay trước ngực.	7	28-34	14,15,17,18	Tranh, bóng rổ.
9	Bài ôn tập ,kiểm tra đánh giá cuối kỳ I	2	35-36	16	Tranh, bóng rổ.
10	Chủ đề 4 : Dẫn bóng ném rổ và phối hợp một số kỹ thuật cơ bản . Bài 1: Kỹ thuật dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên cao	16	37-52	19,12,21,22,23,24, ,25,27,28	Tranh, bóng rổ.
11	Bài Kiểm tra, đánh giá giữa kỳ II	1	53	26	Bóng rổ
12	Bài 2: Phối hợp một số kỹ thuật cơ bản và thi đấu, thực hành phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài	15	54-68	28,29,30,31,32, 34,35	Bóng rổ
13	Bài kiểm tra, đánh giá cuối kỳ II	2	69-70	33	Bóng rổ

2. Kiểm tra:

2.1. Giáo dục thể chất nội dung bóng đá:

Bài kiểm tra, đánh giá	Thời gian	Thời điểm	Yêu cầu cần đạt	Hình thức
Giữa học kì I	45 phút	Tuần 9	Nhận biết	Thực hành

			<ul style="list-style-type: none"> - Nêu được tên các bài tập, các kỹ thuật động tác đá bóng bằng lòng bàn chân <p>Thông hiểu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phân biệt được các giai đoạn của kỹ thuật động tác đá bóng bằng lòng bàn chân <p>Vận dụng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phân biệt sự giống và khác nhau của các bài tập, kỹ thuật động tác. <p>Vận dụng cao</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vận dụng các bài tập, kỹ thuật để áp dụng vào sinh hoạt , vào rèn luyện sức khỏe, vào cuộc sống. 	
Cuối học kì I	45 phút	Tuần 16	<p>Nhận biết</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nêu được tên các bài tập, các kỹ thuật động tác đá bóng bằng lòng bàn chân. <p>Thông hiểu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phân biệt được các giai đoạn của kỹ thuật động tác đá bóng bằng lòng bàn chân. - Phân biệt sự giống và khác nhau của các bài tập, kỹ thuật động tác. <p>Vận dụng cao</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vận dụng các bài tập, kỹ thuật để áp dụng vào sinh hoạt, vào rèn luyện sức khỏe, vào cuộc sống. 	Thực hành

Bài kiểm tra, đánh giá	Thời gian	Thời điểm	Yêu cầu cần đạt	Hình thức
-------------------------------	------------------	------------------	------------------------	------------------

Giữa học kì II	45 phút	Tuần 26	<p>Nhận biết</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nêu được tên các bài tập, các kỹ thuật động tác ném biên và kỹ thuật bắt bóng sệt. <p>Thông hiểu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phân biệt được các giai đoạn của kỹ thuật động tác ném biên và kỹ thuật bắt bóng sệt. <p>Vận dụng</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phân biệt sự giống và khác nhau của các bài tập, kỹ thuật động tác. <p>Vận dụng cao</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vận dụng các bài tập, kỹ thuật để áp dụng vào sinh hoạt, vào rèn luyện sức khỏe, vào cuộc sống.. 	Thực hành
Cuối học kì II	45 phút	Tuần 33	<p>Nhận biết</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nêu được tên các bài tập, các kỹ thuật động tác phối hợp đá bóng. <p>Thông hiểu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phân biệt được các giai đoạn của kỹ thuật động tác phối hợp đá bóng. - Phân biệt sự giống và khác nhau của các bài tập, kỹ thuật động tác. <p>Vận dụng cao</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vận dụng các bài tập, kỹ thuật để áp dụng vào sinh hoạt, vào rèn luyện sức khỏe, vào cuộc sống. 	Thực hành

2.2. Giáo dục thể chất nội dung đá cầu :

Bài kiểm tra, đánh giá	Thời gian	Thời điểm	Yêu cầu cần đạt	Hình thức
Giữa học kì I	45 phút	Tuần 9	<p>Nhận biết - Nêu được tên các bài tập, các kỹ thuật động tác tâng cầu bằng mu bàn chân</p> <p>Thông hiểu - Phân biệt được các giai đoạn của kỹ thuật động tác, các bài tập.</p> <p>Vận dụng - Phân biệt sự giống và khác nhau của các bài tập, kỹ thuật động tác.</p> <p>Vận dụng cao - Vận dụng các bài tập, kỹ thuật để áp dụng vào sinh hoạt, vào rèn luyện sức khỏe, vào cuộc sống.</p>	Thực hành
Cuối học kì I	45 phút	Tuần 18	<p>Nhận biết - Nêu được tên các bài tập, các kỹ thuật động tác đỡ cầu bằng đùi và mu bàn chân</p> <p>Thông hiểu - Phân biệt được các giai đoạn của kỹ thuật động tác, kỹ thuật bằng đùi và mu bàn chân.</p> <p>Vận dụng - Phân biệt sự giống và khác nhau của các bài tập, kỹ thuật động tác.</p> <p>Vận dụng cao - Vận dụng các bài tập, kỹ thuật để áp dụng vào sinh hoạt, vào rèn luyện sức khỏe, vào cuộc sống.</p>	Thực hành

Bài kiểm tra, đánh giá	Thời gian	Thời điểm	Yêu cầu cần đạt	Hình thức
Giữa học kì II	45 phút	Tuần 26	<p>Nhận biết - Nêu được tên các bài tập, các kỹ thuật động tác chuyên cầu bằng mu bàn chân.</p> <p>Thông hiểu- Phân biệt được các giai đoạn của kỹ thuật động tác chuyên cầu bằng mu bàn chân.</p> <p>Vận dụng- Phân biệt sự giống và khác nhau của các bài tập, kỹ thuật động tác.</p> <p>Vận dụng cao - Vận dụng các bài tập, kỹ thuật để áp dụng vào sinh hoạt, vào rèn luyện sức khỏe, vào cuộc sống.</p>	Thực hành
Cuối học kì II	45 phút	Tuần 33	<p>Nhận biết : Nêu được tên các bài tập, các kỹ thuật động tác phối hợp và thi đấu.</p> <p>Thông hiểu - Phân biệt được các giai đoạn của kỹ thuật động tác tác phối hợp và thi đấu.</p> <p>Vận dụng - Phân biệt sự giống và khác nhau của các bài tập, kỹ thuật động tác.</p> <p>Vận dụng cao - Vận dụng các bài tập, kỹ thuật để áp dụng vào sinh hoạt, vào rèn luyện sức khỏe, vào cuộc sống.</p>	Thực hành

2.3. Giáo dục thể chất nội dung bóng rổ :

Bài kiểm tra, đánh giá	Thời gian	Thời điểm	Yêu cầu cần đạt	Hình thức
Giữa học kì I	45 phút	Tuần 9	Nhận biết - Nêu được tên các bài tập, các kỹ thuật động tác chuyền bóng bằng 1 tay trên vai. Thông hiểu - Phân biệt được các giai đoạn của kỹ thuật động tác chuyền bóng bằng 1 tay trên vai. Vận dụng - Phân biệt sự giống và khác nhau của các bài tập, kỹ thuật động tác. Vận dụng cao - Vận dụng các bài tập, kỹ thuật để áp dụng vào sinh hoạt, vào rèn luyện sức khỏe, vào cuộc sống.	Thực hành
Cuối học kì I	45 phút	Tuần 16	Nhận biết - Nêu được tên các bài tập, các kỹ thuật động tác ném rổ hai tay trước ngực. Thông hiểu - Phân biệt được các giai đoạn của kỹ thuật động tác ném rổ hai tay trước ngực. Vận dụng - Phân biệt sự giống và khác nhau của các bài tập, kỹ thuật động tác. Vận dụng cao	Thực hành

			- Vận dụng các bài tập, kỹ thuật để áp dụng vào sinh hoạt, vào rèn luyện sức khỏe, vào cuộc sống.	
Giữa học kì II	45 phút	Tuần 26	<p>Nhận biết</p> <p>- Nêu được tên các bài tập, các kỹ thuật động tác dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên cao.</p> <p>Thông hiểu- Phân biệt được các giai đoạn của kỹ thuật động tác dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên cao.</p> <p>Vận dụng- Phân biệt sự giống và khác nhau của các bài tập, kỹ thuật động tác.</p> <p>Vận dụng cao</p> <p>- Vận dụng các bài tập, kỹ thuật để áp dụng vào sinh hoạt, vào rèn luyện sức khỏe, vào cuộc sống.</p>	Thực hành
Cuối học kì II	45 phút	Tuần 33	<p>Nhận biết : Nêu được tên các bài tập, các kỹ thuật động tác phối hợp và thi đấu.</p> <p>Thông hiểu</p> <p>- Phân biệt được các giai đoạn của kỹ thuật động tác phối hợp và thi đấu.</p> <p>Vận dụng</p> <p>- Phân biệt sự giống và khác nhau của các bài tập, kỹ thuật động tác.</p> <p>Vận dụng cao</p> <p>- Vận dụng các bài tập, kỹ thuật để áp dụng vào sinh hoạt, vào rèn luyện sức khỏe, vào cuộc sống.</p>	Thực hành

3. Đánh giá định kì :

1. Học kì I:

STT	Bài KTĐG	Hình thức	Thời gian KTĐG	Thời điểm KTĐG	Thời điểm vào điểm
1	ĐĐGtx số 1	Thực hành	5-15 phút	Tuần 2-6	Tuần 2-7
2	ĐĐGtx số2	Thực hành	5-15 phút	Tuần 7-15	Tuần 8-16
3	ĐĐGgk	Thực hành	45 phút	Tuần 9	Tuần 10
4	ĐĐGck	Thực hành	45 phút	Tuần 16	Tuần 17

2. Học kì II:

STT	Bài KTĐG	Hình thức	Thời gian KTĐG	Thời điểm KTĐG	Thời điểm vào điểm
1	ĐĐGtx số 1	Thực hành	5-15 phút	Tuần 19 - 24	Tuần 20 - 25
2	ĐĐGtx số2	Thực hành	5-15 phút	Tuần 26 - 32	Tuần 27 - 33
3	ĐĐGgk	Thực hành	45 phút	Tuần 26	Tuần 27
4	ĐĐGck	Thực hành	45 phút	Tuần 33	Tuần 34

III. Các kế hoạch khác :

- 1. Kế hoạch hội khỏe phù đồng***
- 2. Kế hoạch huấn luyện đội tuyển***

An Lão, ngày 20 tháng 8 năm 2023

HIỆU TRƯỞNG

NHÓM TRƯỞNG

Phạm Văn Lợi