

KẾ HOẠCH GIÁO DỤC MÔN GDTC LỚP 10 – MÔN ĐÁ CẦU
NĂM HỌC: 2022 – 2023

I. Kế hoạch dạy học (Phân phối chương trình)

Học kỳ I: 18 tuần x 2 tiết/tuần = 36 tiết

STT	Bài học (1)	Số tiết (2)	Nội dung theo từng tiết	Thời điểm (3)		Thiết bị dạy học (4)	Địa điểm dạy học (5)
				Tiết	Tuần		
Chủ đề: Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong luyện tập	Không cấu trúc thành bài.	Ghép	Dạy tích hợp vào các tiết dạy thực hành.				
Chủ đề 1: Lịch sử môn Đá cầu; Kỹ thuật di chuyển và kỹ thuật tăng cầu	Bài 1: Lịch sử môn Đá cầu, kỹ thuật di chuyển một bước và kỹ thuật tăng cầu bằng đùi.	7 Tiết	- Học: Sơ lược về lịch sử môn Đá cầu; Kỹ thuật di chuyển một bước.	1	1	- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan.	Sân trường
			- Học: Kỹ thuật di chuyển tiến một bước. Kỹ thuật di chuyển lùi một bước.	2		- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan.	Sân trường
			- Ôn: Kỹ thuật di chuyển một bước Học: Kỹ thuật tăng cầu bằng đùi	3	2	- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan.	Sân trường
			- Học: Một số Quy định cơ bản về sân đá cầu	4		- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị	Sân trường

			- Ôn: Kỹ thuật tăng cầu bằng đùi - Trò chơi			phạm động tác liên quan.	
			- Ôn: Kỹ thuật tăng cầu bằng đùi Bài tập bổ trợ	5	3	- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan.	Sân trường
			- Ôn: Kỹ thuật tăng cầu bằng đùi Bài tập bổ trợ Trò chơi	6		- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan.	Sân trường
			- Ôn: Kỹ thuật tăng cầu bằng đùi Bài tập bổ trợ Trò chơi	7	4	- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan.	Sân trường
	Bài 2: Kỹ thuật di chuyển nhiều bước và kỹ thuật tăng cầu bằng mu bàn chân	8 tiết	Học: Kỹ thuật di chuyển nhiều bước. - Tư thế chuẩn bị - Kỹ thuật di chuyển ngang nhiều bước bằng bước chéo, bước trượt	8		- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan.	Sân trường
			Ôn: - Tư thế chuẩn bị - Kỹ thuật di chuyển ngang nhiều bước bằng bước chéo, bước trượt Kiểm tra thường xuyên	9		- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan.	Sân trường
			- Học: Kỹ thuật di chuyển ngang nhiều bước bằng bước tiến, bước lùi - Ôn: Kỹ thuật di chuyển ngang nhiều	10		- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan.	Sân trường

			bước bằng bước chéo, bước trượt				
			- Ôn: Kỹ thuật di chuyển ngang nhiều bước bằng bước tiến, bước lùi - Học: Kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân	11	6	- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan.	Sân trường
			Ôn:- Kỹ thuật di chuyển ngang nhiều bước - Kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân Bài tập bổ trợ	12		- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan.	Sân trường
			Ôn:- Kỹ thuật di chuyển nhiều bước - Kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân Kiểm tra thường xuyên	13	7	- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan.	Sân trường
			Ôn:- Kỹ thuật di chuyển ngang nhiều bước - Kỹ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân - Bài tập bổ trợ Bài tập phát triển thể lực	14		- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan.	Sân trường

			- Ôn: Kỹ thuật tăng cầu bằng mu bàn chân - Học: Một số quy định về lưới trong môn đá cầu	15	8	- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan.	Sân trường
	Kiểm tra đánh giá giữa kì I	1 tiết	Kiểm tra đánh giá giữa kì I	16		- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan.	Sân trường
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	8 Tiết	Học: - Kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân. - Giao cầu theo hướng quy định Ôn: Kỹ thuật tăng cầu bằng mu bàn chân	17	9	- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan.	Sân trường
			Ôn: - Kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân. - Giao cầu gần.	18		- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan	Sân trường
			Ôn: - Kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân. - Giao cầu xa.	19	10	- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan	Sân trường
			-Học: Một số quy định cơ bản về lỗi giao cầu và đỡ giao cầu -Ôn: Giao cầu xa	20		- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan	Sân trường

			Ôn: - Giao cầu xa - Giao cầu gần - Giao cầu vào ô quy định.	21	11	- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan	Sân trường
			Ôn: - Kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân. - Giao cầu gần. Trò chơi vận động	22		- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan	Sân trường
			Ôn: - Kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân. Bài tập bổ trợ	23	12	- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan	Sân trường
			Ôn: - Kỹ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân. Bài tập bổ trợ	24		- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan	Sân trường
	Bài 2: Kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi, đỡ cầu bằng mu bàn chân và đỡ cầu bằng ngực	8 tiết	Học: -Kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi -Bài tập đỡ cầu bằng đùi có người hỗ trợ	25	13	- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan	Sân trường
			Ôn:- Kỹ thuật đỡ cầu bằng đùi -Bài tập phối hợp di chuyển và đỡ cầu bằng đùi	26		- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan	Sân trường
			Học: -Đỡ cầu bằng mu bàn chân -Bài tập đỡ cầu bằng mu bàn chân có người hỗ trợ	27	14	- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan	Sân trường

			Ôn: Đỡ cầu bằng mu bàn chân Bài tập phối hợp di chuyển và đỡ cầu bằng mu bàn chân	28	15	- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan	Sân trường
			Học: -Đỡ cầu bằng ngực -Bài tập đỡ cầu bằng ngực có người hỗ trợ	29		- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan	Sân trường
			Ôn: -Đỡ cầu bằng ngực -Bài tập phối hợp di chuyển và đỡ cầu bằng ngực	30		- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan	Sân trường
			-Một số quy định cơ bản về các nội dung thi đấu trong môn Đá cầu -Bài tập phát triển thể lực	31	16	- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan	Sân trường
			Ôn: - Đỡ cầu bằng đùi - Đỡ cầu bằng mu bàn chân - Bài tập phát triển thể lực	32		- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan	Sân trường
			Ôn tập Học kì I	33	17	- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan	Sân trường
			Ôn tập Học kì I	34		- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan	Sân trường

			Kiểm tra học kì I	35	18	- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan	Sân trường
			Ôn tập	36		- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan	Sân trường

Học kì II: 17 tuần x 2 tiết/tuần = 34 tiết

STT	Bài học (1)	Số tiết (2)	Nội dung theo từng tiết	Thời điểm		Thiết bị dạy học (4)	Địa điểm dạy học (5)
				Tiết	Tuần		
Chủ đề 2: Kỹ thuật giao cầu và đỡ giao cầu	Bài 3: Kỹ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình	4 tiết	Học: Kỹ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình Luyện tập giao cầu theo hướng quy định.	37	19	- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan.	Sân trường
			Ôn: Kỹ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình Luyện tập giao cầu vào ô quy định Bài tập phát triển thể lực	38		- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan.	Sân trường
			Học: Một số quy định cơ bản về giao cầu. Luyện tập giao cầu vào ô sát biên Bài tập phát triển thể lực	39	20	- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan.	Sân trường

			Ôn: Kỹ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình Bài tập phát triển thể lực	40		- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan.	Sân trường
Chủ đề 3: Kỹ thuật chuyển cầu và phối hợp một số kỹ thuật	Bài 1: Kỹ thuật chuyển cầu bằng mu bàn chân	4 tiết	Học: Kỹ thuật chuyển cầu bằng mu bàn chân. Luyện tập chuyển cầu bằng mu bàn chân có người hỗ trợ.	41	21	- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan.	Sân trường
			Ôn: Kỹ thuật chuyển cầu bằng mu bàn chân. Luyện tập chuyển cầu qua lại bằng mu bàn chân .	42		- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan.	Sân trường
			Học: Một số quy định cơ bản về tình trạng của cầu. Bài tập phát triển thể lực	43	22	- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan.	Sân trường
			Ôn: Kỹ thuật chuyển cầu bằng mu bàn chân. Trò chơi	44		- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan.	Sân trường
	Bài 2: Kỹ thuật chuyển cầu bằng má trong bàn chân	7 Tiết	Học: Kỹ thuật chuyển cầu bằng má trong bàn chân Trò chơi	45	23	- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan.	Sân trường
			Ôn: Kỹ thuật chuyển cầu bằng má trong bàn chân có người hỗ trợ Bài tập phát triển thể lực	46		- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan.	Sân trường

			Ôn: Kỹ thuật chuyên cầu qua lại bằng má trong bàn chân. Bài tập phát triển thể lực	47	24	- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan.	Sân trường
			Luyện tập chuyên cầu qua lại bằng mu bàn chân .	48		- Sân bãi, dụng cụ, tranh ảnh thị phạm động tác liên quan.	Sân trường
			Kiểm tra thường xuyên: Phối hợp tăng cầu và chuyên cầu Bài tập phát triển thể lực	49	25	- Sân bãi, dụng cụ.	Sân trường
			Luyện tập chuyên cầu bằng má trong bàn chân đổi hướng đột ngột Bài tập phát triển thể lực	50		- Sân bãi, dụng cụ.	Sân trường
			Luyện tập chuyên cầu bằng má trong bàn chân đổi hướng đến nhiều vị trí trên sân. Bài tập phát triển thể lực	51	26	- Sân bãi, dụng cụ.	Sân trường
	Bài 3: Phối hợp một số kỹ thuật trong tập luyện và thi đấu đá cầu.		Học: Phối hợp kỹ thuật đỡ cầu, kỹ thuật tăng cầu và kỹ thuật chuyên cầu. Bài tập phát triển thể lực.	52		- Sân bãi, dụng cụ.	Sân trường
		14 tiết	Ôn: Phối hợp kỹ thuật đỡ cầu, kỹ thuật tăng cầu và kỹ thuật chuyên cầu.	53	27	- Sân bãi, dụng cụ.	Sân trường

			Học: Phối hợp kỹ thuật đỡ cầu và kỹ thuật chuyền cầu. Trò chơi.				
			Học: Phối hợp kỹ thuật đỡ cầu, kỹ thuật tâng cầu và kỹ thuật chuyền cầu. Bài tập phát triển thể lực.	54		- Sân bãi, dụng cụ.	Sân trường
			Ôn: Phối hợp kỹ thuật đỡ cầu, kỹ thuật tâng cầu và kỹ thuật chuyền cầu. Phối hợp kỹ thuật đỡ cầu, kỹ thuật tâng cầu và kỹ thuật chuyền cầu.	55	28	- Sân bãi, dụng cụ.	Sân trường
			Ôn: Phối hợp kỹ thuật đỡ cầu, kỹ thuật tâng cầu và kỹ thuật chuyền cầu. Phối hợp kỹ thuật đỡ cầu và kỹ thuật chuyền cầu. Trò chơi.	56		- Sân bãi, dụng cụ.	Sân trường
			Ôn: Phối hợp kỹ thuật đỡ cầu, kỹ thuật tâng cầu và kỹ thuật chuyền cầu; Phối hợp kỹ thuật đỡ cầu và kỹ thuật chuyền cầu. Thi đấu	57	29	- Sân bãi, dụng cụ.	Sân trường
			Ôn: Phối hợp kỹ thuật đỡ cầu và kỹ thuật chuyền cầu. Học: Một số quy định về lỗi chạm cầu. Thi đấu	58		- Sân bãi, dụng cụ.	Sân trường

			Ôn: Phối hợp kỹ thuật đỡ cầu, kỹ thuật tâng cầu và kỹ thuật chuyền cầu; Phối hợp kỹ thuật đỡ cầu và kỹ thuật chuyền cầu. Thi đấu	59	30	- Sân bãi, dụng cụ.	Sân trường
			Kiểm tra định kì: Phối hợp kỹ thuật đỡ cầu và kỹ thuật chuyền cầu.	60		- Sân bãi, dụng cụ.	Sân trường
			Ôn: Phối hợp kỹ thuật đỡ cầu, kỹ thuật tâng cầu và kỹ thuật chuyền cầu. Thi đấu	61	31	- Sân bãi, dụng cụ.	Sân trường
			Ôn: Phối hợp kỹ thuật đỡ cầu, kỹ thuật tâng cầu và kỹ thuật chuyền cầu. Trò chơi	62		- Sân bãi, dụng cụ.	Sân trường
			Ôn: Kỹ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân; kỹ thuật tâng cầu Thi đấu	63	32	- Sân bãi, dụng cụ.	Sân trường
			Ôn: Kỹ thuật tâng cầu; kỹ thuật chuyền cầu. Thi đấu	64		- Sân bãi, dụng cụ.	Sân trường
			Ôn: Phối hợp kỹ thuật đỡ cầu, kỹ thuật tâng cầu và kỹ thuật chuyền cầu. Thi đấu	65	33	- Sân bãi, dụng cụ.	Sân trường
			Ôn tập kiểm tra học kì II	66		- Sân bãi, dụng cụ.	Sân trường
			Ôn tập kiểm tra học kì II	67	34	- Sân bãi, dụng cụ.	Sân trường

			Kiểm tra học kì II	68		- Sân bãi, dụng cụ.	Sân trường
			Kiểm tra TCRLTT	69	35	- Sân bãi, dụng cụ.	Sân trường
			Kiểm tra TCRLTT	70		- Sân bãi, dụng cụ.	Sân trường

2. Chuyên đề lựa chọn (đối với cấp trung học phổ thông)

II. Nhiệm vụ khác (nếu có):

- Huấn luyện các Câu lạc bộ thể thao của trường.
- Phối hợp với các tổ chức đoàn thể tổ chức các giải đấu cấp trường, cấp Quận và cấp Thành phố.

Hà Nội, ngày tháng năm 2022

TỔ TRƯỞNG
(Ký và ghi rõ họ tên)

, ngày tháng năm 2022

HIỆU TRƯỞNG

, ngày tháng năm 2022

HIỆU TRƯỞNG