**Phụ lục III**

**KHUNG KẾ HOẠCH GIÁO DỤC CỦA GIÁO VIÊN**

(*Kèm theo Công văn số 5512/BGDĐT-GDTrH ngày 18 tháng 12 năm 2020 của Bộ GDĐT*)

|  |  |
| --- | --- |
| **TRƯỜNG: THPT CHU VĂN AN****TỔ: TD-GDQP & AN-CN**Họ và tên giáo viên: PHẠM HỒNG HẢI | **CỘNGHÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM****Độc lập - Tự do - Hạnh phúc** |

**KẾ HOẠCH GIÁO DỤC CỦA GIÁO VIÊN**

**MÔN HỌC/HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC: GDTC, LỚP: 10**

(Năm học 2024 - 2025)

**I. Kế hoạch dạy học**

**1. Phân phối chương trình ( Đá cầu A )**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Bài học** | **Số tiết** | **Thời điểm** | **Thiết bị dạy học** | **Địa điểm dạy học** |
| **I** | **CHỦ ĐỀ 1. LỊCH SỬ MÔN ĐÁ CẦU, KĨ THUẬT DI CHUYỂN VÀ KĨ THUẬT TÂNG CẦU** |
| 1 | - Sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất- Sơ lược về lịch sử môn đá cầu. | 1 | Tuần 1 | Máy chiếu | Trong lớp |
| 2 | - Kĩ thuật di chuyển một bước.- Bài tập phát triển sức mạnh của chân và khả năng bật nhảy: Nhảy dây | 2 | Tuần 1 | Tranh ảnh kĩ thuật, dây nhảy | Sân trường |
| 3 | - Ôn kĩ thuật di chuyển một bước.- Một số quy định cơ bản về sân đá cầu- Trò chơi phát triển sức mạnh và khả năng khéo léo: “Di chuyển tiến, lùi tiếp sức | 3 | Tuần 2 | Tranh ảnh kĩ thuật | Sân trường |
| 4 | - Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi- Trò chơi phát triển sức mạnh và khả năng khéo léo: “Vượt chướng ngại vật tâng cầu tiếp sức” | 4 | Tuần 2 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá, bục | Sân trường |
| 5 | - Ôn kĩ thuật tâng cầu bằng đùi- Bài tập phát triển sức mạnh của chân và khả năng bật nhảy: Nhảy lò cò | 5 | Tuần 3 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 6 | - Ôn kĩ thuật di chuyển một bước- Ôn kĩ thuật tâng cầu bằng đùi- Trò chơi phát triển sức mạnh và khả năng khéo léo: “Di chuyển tiến, lùi tiếp sức | 6 | Tuần 3 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 7 | - Ôn kĩ thuật di chuyển một bước- Ôn kĩ thuật tâng cầu bằng đùi- Bài tập phát triển sức mạnh của chân và khả năng bật nhảy: Bật bục đổi chân | 7 | Tuần 4 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá, bục | Sân trường |
| 8 | - Kĩ thuật di chuyển nhiều bước- Bài tập phát triển thể lực: Bật nhảy hai chân theo các ô quy định | 8 | Tuần 4 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 9 | - Ôn kĩ thuật di chuyển nhiều bước- Trò chơi phát triển khả năng khéo léo và phản xạ: “Làm theo tín hiệu” | 9 | Tuần 5 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 10 | - Ôn kĩ thuật di chuyển nhiều bước- Dinh dưỡng để phát triển thể chất | 10 | Tuần 5 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 11 | *Kiểm tra thường xuyên:* *Kĩ thuật tâng cầu bằng đùi* | 11 | Tuần 6 |  |  |
| 12 | - Kĩ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân- Bài tập phát triển thể lực: Chạy nâng cao đùi | 12 | Tuần 6 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 13 | - Ôn kĩ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân- Trò chơi phát triển khả năng khéo léo và phản xạ: “Thi tâng cầu” | 13 | Tuần 7 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 14 | - Ôn kĩ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân- Một số quy định cơ bản về lưới trong môn đá cầu | 14 | Tuần 7 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 15 | - Ôn kĩ thuật di chuyển nhiều bước- Ôn kĩ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân | 15 | Tuần 8 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 16 | - Ôn kĩ thuật di chuyển nhiều bước- Ôn kĩ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân | 16 | Tuần 8 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 17 | *Kiểm tra giữa kì I: Kĩ thuật tâng cầu bằng mu bàn chân* | 17 | Tuần 9 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| **II** | **CHỦ ĐỀ 2: KỸ THUẬT GIAO CẦU VÀ ĐỠ CẦU** |
| 1 | - Kĩ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân- Bài tập phát triển thể lực: Đứng lên ngồi xuống liên tục | 18 | Tuần 9 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 2 | - Ôn kĩ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân- Một số quy định cơ bản về lỗi giao cầu và đỡ giao cầu | 19 | Tuần 10 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 3 | - Ôn kĩ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân- Trò chơi phát triển sức nhanh và khả năng khéo léo: “Đá cầu trúng đích” | 20 | Tuần 10 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 4 | - Ôn kĩ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân- Bài tập phát triển thể lực: Bật nhảy ưỡn thân liên tục | 21 | Tuần 11 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 5 | - Ôn kĩ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân- Trò chơi phát triển sức nhanh và khả năng khéo léo: “Mèo đuổi chuột” | 22 | Tuần 11 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 6 | - Ôn kĩ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân- Bài tập phát triển thể lực: Chạy tốc độ tại chỗ kết hợp di chuyển | 23 | Tuần 12 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 7 | - Ôn kĩ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân- Trò chơi phát triển sức nhanh và khả năng khéo léo: “ Đá cầu trúng đích” | 24 | Tuần 12 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 8 | - Ôn kĩ thuật giao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân- Bài tập phát triển thể lực: Bật nhảy ưỡn thân liên tục | 25 | Tuần 13 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 9 | *Kiểm tra thường xuyên: Kĩ thuậtgiao cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân* | 26 | Tuần 13 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 10 | - Kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi- Bài tập phát triển thể lực: Bật nhảy đổi chân liên tục | 27 | Tuần 14 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 11 | - Ôn kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi- Bài tập phát triển thể lực: Nằm sấp ưỡn thân | 28 | Tuần 14 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 12 | - Kĩ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân - Trò chơi phát triển sức nhanh và khả năng khéo léo: “Giăng lưới bắt cá” | 29 | Tuần 15 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 13 | - Ôn kĩ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân - Bài tập phát triển thể lực: Nằm ngửa gập bụng | 30 | Tuần 15 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 14 | - Kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực- Trò chơi phát triển sức nhanh và khả năng khéo léo: “Đỡ cầu tiếp sức” | 31 | Tuần 16 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 15 | - Ôn kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực- Bài tập phát triển thể lực: Bật nhảy đổi chân liên tục | 32 | Tuần 16 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 16 | - Ôn kĩ thuật đỡ cầu bằng đùi, đỡ cầu bằng mu bàn chân và đỡ cầu bằng ngực- Một số quy định cơ bản về các nội dung thi đấu trong môn đá cầu | 33 | Tuần 17 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 17 | - Kĩ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình- Bài tập phát triển thể lực: Bật nhảy đá lăng chân ra trước | 34 | Tuần 17 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 18 | - Ôn kĩ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình- Trò chơi phát triển khả năng khéo léo và phản xạ: “Chuyền cầu tiếp sức” | 35 | Tuần 18 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 19 | *Kiểm tra cuối học kì I: Kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực* | 36 | Tuần 18 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 20 | - Ôn kĩ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình- Một số quy định cơ bản về giao cầu | 37 | Tuần 19 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 21 | - Ôn kĩ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình- Bài tập phát triển thể lực: Bật nhảy đá lăng chân ngang | 38 | Tuần 19 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 22 | - Ôn kĩ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình- Trò chơi phát triển khả năng khéo léo và phản xạ: “Bắt quân” | 39 | Tuần 20 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 23 | - Ôn kĩ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình- Bài tập phát triển thể lực: Phối hợp bật nhảy đá lăng chân dọc và ngang | 40 | Tuần 20 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 24 | - Ôn kĩ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình- Trò chơi phát triển khả năng khéo léo và phản xạ: “Chuyền cầu tiếp sức” | 41 | Tuần 21 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 25 | - Ôn kĩ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình- Trò chơi phát triển khả năng khéo léo và phản xạ: “Bắt quân” | 42 | Tuần 21 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| **III** | **CHỦ ĐỀ 3. KĨ THUẬT CHUYỀN CẦU VÀ PHỐI HỢP MỘT SỐ KĨ THUẬT** |
| 1 | - Kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân- Bài tập phát triển thể lực: Đứng lên ngồi xuống bằng một chân | 43 | Tuần 22 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 2 | - Ôn kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân - Trò chơi phát triển sức mạnh của chân và khả năng khéo léo: “Đội nào khéo hơn” | 44 | Tuần 22 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 3 | - Ôn kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân- Bài tập phát triển thể lực: Chạy nhanh từ 20 – 30m | 45 | Tuần 23 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 4 | *Kiểm tra thường xuyên: Kĩ thuật giao cầu thấp chân nghiêng mình* | 46 | Tuần 23 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 5 | - Ôn kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân - Trò chơi phát triển sức mạnh của chân và khả năng khéo léo: “Chọi cóc” | 47 | Tuần 24 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 6 | - Ôn kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân - Một số quy định cơ bản về tình trạng của cầu | 48 | Tuần 24 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 7 | - Ôn kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân- Bài tập phát triển thể lực: Phối hợp tâng cầu nhiều lần | 49 | Tuần 25 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 8 | - Ôn kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân - Trò chơi phát triển sức mạnh của chân và khả năng khéo léo: “Đội nào khéo hơn” | 50 | Tuần 25 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 9 | - Ôn kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân- Bài tập phát triển thể lực: Đứng lên ngồi xuống bằng một chân | 51 | Tuần 26 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 10 | *Kiểm tra giữa kì II: Kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân* | 52 | Tuần 26 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 11 | - Kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân- Bài tập phát triển thể lực: Bật bục | 53 | Tuần 27 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá, bục | Sân trường |
| 12 | - Ôn kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân- Trò chơi phát triển sức mạnh của chân và khả năng khéo léo: “Chuyền cầu tiếp sức” | 54 | Tuần 27 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 13 | - Ôn kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân- Bài tập phát triển thể lực: Chạy 20m xuất phát ở các tư thế khác nhau | 55 | Tuần 28 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 14 | - Ôn kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân- Trò chơi phát triển sức mạnh của chân và khả năng khéo léo: “Đàn vịt nào nhanh” | 56 | Tuần 28 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 15 | - Ôn kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân- Bài tập phát triển thể lực: Di chuyển nhanh trên sân theo tín hiệu | 57 | Tuần 29 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 16 | - Ôn kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân- Một số quy định cơ bản về cách tính điểm trong thi đấu đá cầu | 58 | Tuần 29 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 17 | - Ôn kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân- Bài tập phát triển thể lực: Bật bục | 59 | Tuần 30 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá, bục | Sân trường |
| 18 | - Ôn kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân- Trò chơi phát triển sức mạnh của chân và khả năng khéo léo: “Chuyền cầu tiếp sức” | 60 | Tuần 30 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 19 | *Kiểm tra thường xuyên: Kĩ thuật chuyền cầu bằng má trong bàn chân* | 61 | Tuần 31 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 20 | - Phối hợp một số kĩ thuật trong tập luyện và thi đấu đá cầu- Bài tập phát triển thể lực: Di chuyển tiến, lùi đổi hướng theo tín hiệu | 62 | Tuần 31 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 21 | - Ôn phối hợp một số kĩ thuật trong tập luyện và thi đấu đá cầu- Trò chơi phát triển sức mạnh và khả năng khéo léo: “Giành cầu” | 63 | Tuần 32 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 22 | - Ôn phối hợp một số kĩ thuật trong tập luyện và thi đấu đá cầu- Bài tập phát triển thể lực: Xoạc ngang | 64 | Tuần 32 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 23 | - Ôn phối hợp một số kĩ thuật trong tập luyện và thi đấu đá cầu- Trò chơi phát triển sức mạnh và khả năng khéo léo: “Phối hợp giữ cầu” | 65 | Tuần 33 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 24 | - Ôn phối hợp một số kĩ thuật trong tập luyện và thi đấu đá cầu- Bài tập phát triển thể lực: Xoạc dọc | 66 | Tuần 33 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 25 | - Ôn phối hợp một số kĩ thuật trong tập luyện và thi đấu đá cầu- Một số quy định về số lần chạm cầu | 67 | Tuần 34 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 26 | - Ôn phối hợp một số kĩ thuật trong tập luyện và thi đấu đá cầu- Trò chơi phát triển sức mạnh và khả năng khéo léo: “Giành cầu” | 68 | Tuần 34 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 27 | - Ôn phối hợp một số kĩ thuật trong tập luyện và thi đấu đá cầu- Bài tập phát triển thể lực: Chạy 30m XPC | 69 | Tuần 35 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |
| 28 | *Kiểm tra cuối học kì II: Kĩ thuật chuyền cầu bằng mu bàn chân* | 70 | Tuần 35 | Tranh ảnh kĩ thuật, quả cầu đá | Sân trường |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| STT | Chuyên đề(1) | Số tiết(2) | Thời điểm(3) | Thiết bị dạy học(4) | Địa điểm dạy học(5) |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| ... |  |  |  |  |  |

*(1)Tên bài học/chuyên đề được xây dựng từ nội dung/chủ đề (được lấy nguyên hoặc thiết kế lại phù hợp với điều kiện thực tế của nhà trường)theo chương trình, sách giáo khoa môn học/hoạt động giáo dục.*

*(2) Số tiết được sử dụng để thực hiện bài dạy/chuyên đề.*

*(3) Tuần thực hiện bài học/chuyên đề.*

*(4) Thiết bị dạy học được sử dụng để tổ chức dạy học.*

*(5) Địa điểm tổ chức hoạt động dạy học (lớp học, phòng học bộ môn, phòng đa năng, bãi tập, tại di sản, thực địa...).*

**II. Nhiệm vụ khác (nếu có):***(Bồi dưỡng học sinh giỏi; Tổ chức hoạt động giáo dục...)*

.......................................................................................................................................................................................................

.......................................................................................................................................................................................................

.......................................................................................................................................................................................................

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TỔ TRƯỞNG***(Ký và ghi rõ họ tên)**Nguyễn Văn En* |  | *Cần Đước, ngày tháng năm 2024***GIÁO VIÊN***(Ký và ghi rõ họ tên)*PHẠM HỒNG HẢI |