

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC GDTC LỚP 10 HỌC KỲ 1**  
**MÔN : BƠI LỘI**  
**NĂM HỌC : 2022 - 2023**  
*(Từ 22/08/2022 đến 07/01/2023)*

TUẦN	THỜI GIAN	TIẾT	CHỦ ĐỀ	NỘI DUNG	YÊU CẦU CẦN ĐẠT
1	22/08/2022 Đến 27/08/2022	1,2	<b>Bơi Éch</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Giới thiệu Bơi Éch.</li><li>- Dẫn khởi động.</li><li>- Một số bài tập làm quen nước.Thở nước.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Làm quen nước và thở nước được.</li></ul>
2	29/08/2022 Đến 03/09/2022	3,4		<ul style="list-style-type: none"><li>- Một số bài tập làm quen nước.Thở nước.</li><li>- Kỹ thuật chân Éch trên cạn và dưới nước.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Thực hiện đúng kỹ thuật chân Éch.</li><li>- Biết thở nước.</li></ul>
3	05/09/2022 Đến 10/09/2022	5,6		<ul style="list-style-type: none"><li>- Kỹ thuật chân Éch trên cạn và dưới nước.</li><li>- Thở nước.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Thực hiện đúng kỹ thuật chân Éch.</li><li>- Biết thở nước.</li></ul>
4	12/09/2022 Đến 17/09/2022	7,8		<ul style="list-style-type: none"><li>- Kỹ thuật chân Éch trên cạn và dưới nước.</li><li>- Lướt nước kết hợp đạp chân éch.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Lướt nước đạp chân éch đúng động tác.</li></ul>
5	19/09/2022 Đến 24/09/2022	9,10		<ul style="list-style-type: none"><li>- Lướt nước kết hợp đạp chân éch.</li><li>- Lướt nước kết hợp đạp chân éch phối hợp với thở .</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Lướt nước đạp chân éch đúng động tác.</li></ul>
6	26/09/2022 Đến 01/10/2022	11,12		<ul style="list-style-type: none"><li>- Lướt nước kết hợp đạp chân éch phối hợp thở .</li><li>- Kỹ thuật tay Éch.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Lướt nước đạp chân éch đúng động tác.</li><li>- Thực hiện được kỹ thuật tay éch.</li></ul>
7	03/10/2022 Đến 08/10/2022	13,14		<ul style="list-style-type: none"><li>- Kỹ thuật tay éch trên cạn và dưới nước. Thở nước.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Thực hiện được kỹ thuật tay éch.</li></ul>
8	10/10/2022 Đến 15/10/2022	15,16		<ul style="list-style-type: none"><li>- Kỹ thuật tay éch trên cạn và dưới nước. Thở nước.</li><li>- Lướt nước quạt tay éch kết hợp với thở .</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Thực hiện đúng động tác và thở được.</li></ul>
9	17/10/2022 Đến 22/10/2022	17,18		<ul style="list-style-type: none"><li>- Kiểm tra giữa học kì 1</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-</li></ul>
10	24/10/2022 Đến 29/10/2022	19,20		<ul style="list-style-type: none"><li>- Lướt nước quạt tay éch kết hợp với thở .</li><li>- Phối hợp chân – tay – thở.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- phối hợp toàn bộ kỹ thuật ở mức tương đối.</li></ul>

<b>TUẦN</b>	<b>THỜI GIAN</b>	<b>TIẾT</b>	<b>CHỦ ĐỀ</b>	<b>NỘI DUNG</b>	<b>YÊU CẦU CẦN ĐẠT</b>
11	31/10/2022 Đến 05/11/2022	21,22	<b>Bơi Éch</b>	- Hoàn thiện kỹ thuật bơi éch.	- Hoàn thiện kỹ thuật bơi éch.
12	07/11/2022 Đến 12/11/2022	23,24		- Hoàn thiện kỹ thuật bơi éch.	- Hoàn thiện kỹ thuật bơi éch.
13	14/11/2022 Đến 19/11/2022	25,26		- Hoàn thiện kỹ thuật bơi éch. - Xuất phát.	- Hoàn thiện kỹ thuật bơi éch.
14	21/11/2022 Đến 26/11/2022	27,28		- Hoàn thiện kỹ thuật bơi éch. - Xuất phát.	- Hoàn thiện kỹ thuật bơi éch.
15	28/11/2022 Đến 03/12/2022	29,30		- Hoàn thiện kỹ thuật bơi éch. - Kiến thức và kỹ năng an toàn.	- Hoàn thiện kỹ thuật bơi éch. - Hiểu và thực hiện được kỹ năng an toàn.
16 → 17	05/12/2022 Đến 17/12/2022	31 - 34		- Hoàn thiện kỹ thuật bơi éch. - Kiến thức và kỹ năng an toàn.	- Hoàn thiện kỹ thuật bơi éch. - Hiểu và thực hiện được kỹ năng an toàn.
18	19/12/2022 Đến 07/01/2023	35,36		- Ôn tập Kiểm tra	- Nam 50m - Nữ 25m
19 - 20	26/12/2022 Đến 31/12/2022	37 - 40		Kiểm Tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể	Kiểm Tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.

**TP. Hồ Chí Minh, ngày 28 tháng 7 năm 2022**  
**Tổ trưởng bộ môn**

**Duyệt của Hiệu Trưởng**

**HOÀNG THÁI DƯƠNG**

**MAI THÀNH LẬP**