

KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY HỌC KỲ 1
MÔN : GDTC 10 – BÓNG CHUYỀN
NĂM HỌC : 2023 - 2024
(Từ 15/08/2023 đến 13/01/2024)

TUẦN	THỜI GIAN	TIẾT	BÀI DẠY	NỘI DUNG	YÊU CẦU CẦN ĐẠT
1	15/08/2023 Đến 19/08/2023	1,2	Sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe.	Sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất. Một số trò chơi phát triển thể lực.	-Biết được các yếu tố có lợi của môi trường tự nhiên đối với sức khỏe. -Nhận biết chế độ dinh dưỡng hợp lí, cần thiết trong luyện tập TDTT.. - Tham gia trò chơi tích cực.
2	21/08/2023 Đến 26/08/2023	3,4	Trò chơi vận động.		
3	28/08/2023 Đến 02/09/2023	5,6			
4	04/09/2023 Đến 09/09/2023	7,8	Kĩ thuật tư thế chuẩn bị, di chuyển và chuyền bóng cơ bản.	Bài 1 : Kỹ thuật tư thế chuẩn bị. (Bài tập 1,2,3,4).	-Thực hiện được TTCB cơ bản trong bóng chuyền.
5	11/09/2023 Đến 16/09/2023	9,10		Bài 2: Kỹ thuật di chuyển cơ bản. (Bài tập 1,2,3,4).	-Thực hiện được kỹ thuật di chuyển cơ bản.
6	18/09/2023 Đến 23/09/2023	11,12		Bài 2 : Kỹ thuật di chuyển cơ bản. (Ôn bài tập 3,4)	-Thực hiện được bài tập di chuyển cơ bản.
7	25/09/2023 Đến 30/09/2023	13,14		Bài 3 : Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt. (Bài tập 1,3,4).	-Bước đầu thực hiện được kỹ thuật chuyền bóng thấp tay.
8	02/10/2023 Đến 07/10/2023	15,16		Bài 3: Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt. (Ôn bài tập 1,3,4. Tập bài tập 2)	-Thực hiện tương đối kỹ thuật chuyền bóng thấp tay.
9	09/10/2023 Đến 14/10/2023	17,18		Bài 3 : Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt. (Ôn bài tập 2,4. Tập bài tập 5)	-Thực hiện được kỹ thuật chuyền bóng thấp tay.(tương đối).
10	16/10/2023 Đến 21/10/2023	19,20		Bài 3 : Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt. (Ôn bài tập 5. Tập bài tập 6)	-Thực hiện được kỹ thuật chuyền bóng thấp tay.(tương đối).
11	23/10/2023 Đến 28/10/2023	21,22		-Ôn tập -Kiểm Tra giữa kì I.(1 tiết). - Một số điều luật cơ bản của môn bóng chuyền.	-Thực hiện được kỹ thuật động tác - Biết một số điều luật cơ bản để vận dụng tập và thi đấu.

TUẦN	THỜI GIAN	TIẾT	BÀI DẠY	NỘI DUNG	YÊU CẦU CẦN ĐẠT
12	30/10/2023 Đến 04/11/2023	23,24		Bài 3: Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt. (Ôn bài tập 5,6. Tập bài tập 7).	-Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt.
13	06/11/2023 Đến 11/11/2023	25,26		Bài 4 : Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt. (Bài tập 1,2)	-Nắm được kỹ thuật động tác.
14	13/11/2023 Đến 18/11/2023	27,28		Bài 4 : Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt. (Ôn bài tập 1,2.-Tập bài tập 3,4).	-Nắm được kỹ thuật động tác.
15	20/11/2023 Đến 25/11/2023	29,30		Bài 4 : Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt. (Ôn bài tập 3,4).	-Thực hiện động tác ở mức tương đối.
16	27/11/2023 Đến 02/12/2023	31,32		Bài 4 : Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt. (Ôn bài tập 3,4.- Tập bài tập 5).	-Thực hiện động tác ở mức tương đối.
17	04/12/2023 Đến 09/12/2023	33-34		Bài 4 : Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt. (Ôn bài tập 5. – Tập bài tập 6,7).	Thực hiện được kỹ thuật động tác.
18	11/12/2023 Đến 16/12/2023	35,36		Bài 4 : Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt. (Ôn bài tập 5,6,7).	Thực hiện được kỹ thuật động tác.
19	18/12/2023 Đến 23/12/2023	37,38		Ôn tập và Kiểm tra học kì 1	
20	25/12/2023 Đến 30/12/2023	39,40		Bài 1: Kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt. (Bài tập 1,2).	-Biết được kỹ thuật động tác.tập mô phỏng động tác.
21	01/01/2024 Đến 06/01/2024	41,42	Kỹ thuật Phát bóng, đập bóng và chắn bóng cơ bản.	Bài 1: Kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt. (Ôn bài tập 1,2. Tập bài tập 3)	-Thực hiện động tác phát bóng ở mức tương đối.
22	08/01/2024 Đến 13/01/2024	43,44		Bài 1: Kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt. (Ôn bài tập 1,2. Tập bài tập 3)	-Thực hiện động tác phát bóng ở mức tương đối.

TP. Hồ Chí Minh, ngày 23 tháng 7 năm 2023

Hiệu Trưởng duyệt

Tổ trưởng bộ môn

HOÀNG THÁI DƯƠNG

MAI THÀNH LẬP