

TRƯỜNG THPT DƯƠNG VĂN DƯƠNG**TỔ: TD - GDQP-AN****KHỐI: 11 KHUNG TIẾN ĐỘ DẠY HỌC THEO CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC PHỔ THÔNG**

Tuần	Thứ tự tiết / tuần	Nội dung/kiến thức	Tên chủ đề
1	1	Lý thuyết: Nguyên tắc vừa sức và nguyên tắc hệ thống trong tập luyện	Lý thuyết TDTT
1	2	TDNĐ: + học đ/t 1-2- TDLH: +học động tác 1- 10	TDNĐ, TDLH 1
2	1	TDNĐ: + Ôn Đ/T 1,2 + học động tác 3-4,5 TDLH: + Ôn Đ/t 1 - 10 +học động tác 11 – 20	TDNĐ, TDLH 2
2	2	Chạy tiếp sức: + Bài tập phát triển tốc độ + kĩ thuật trao – nhận tín gậy tại chỗ và di chuyển chậm giữa 2 người (1-2, 2-3, 3-4) : chạy bền	Chạy tiếp sức, CHẠY BỀN 1
3	1	TDNĐ: Ôn Đ/t 1- 5. Học Đ/t 6,7,8, TDLH: + Ôn Đ/t 1 - 20 + học động tác 20 - 30	TDNĐ, TDLH 3
3	2	Chạy tiếp sức: + Ôn bài tập 1, 2, 3 trang 48, 49, học xuất phát của người thứ nhất, 2,3,4 xuất phát cao (bài tập 6 trang 50) : Chạy bền	Chạy tiếp sức, CHẠY BỀN 2
4	1	TDNĐ: Ôn Đ/t 1- 8. Học Đ/t 9 : TDLH: + Ôn Đ/t 1 - 30 + học động tác 30 - 40	TDNĐ, TDLH 4
4	2	Chạy tiếp sức: +Ôn các động tác bổ trợ chuyên môn chạy + Bài tập phát triển tốc độ, kĩ thuật trao – nhận tín gậy chạy chậm, và chạy nhanh theo nhóm 2 người (1-2, 2-3, 3-4) : Chạy bền	Chạy tiếp sức, CHẠY BỀN 3
5	1	TDNĐ: Ôn Đ/t 1- 9. TDLH: + Ôn Đ/t 1 - 40 + học động tác 41 - 50	TDNĐ, TDLH 5
5	2	Chạy tiếp sức: + Ôn các động tác bổ trợ chuyên môn chạy, + Bài tập phát triển tốc độ, kĩ thuật trao – nhận tín gậy chạy chậm, và chạy nhanh theo nhóm 2 người (1-2, 2-3, 3-4) : Chạy bền	Chạy tiếp sức, CHẠY BỀN 4
6	1	TDNĐ: Ôn Đ/t 1- 9. TDLH: + Ôn Đ/t 1 - 50	TDNĐ, TDLH 6
6	2	Chạy tiếp sức: + Ôn các động tác bổ trợ chuyên môn chạy, + phát triển tốc độ, kĩ thuật trao – nhận tín gậy chạy chậm, và chạy nhanh theo nhóm 2 người Chạy bền	Chạy tiếp sức, CHẠY BỀN 5
7	1	TDNĐ: Ôn Đ/t 1- 9. TDLH: + Ôn Đ/t 1 - 50, Ôn Tập chuẩn bị kiểm tra	TDNĐ, TDLH 7
7	2	Chạy tiếp sức: + Ôn các động tác bổ trợ chuyên môn chạy, + phát triển tốc độ, Kĩ thuật trao - nhận tín gậy trong khu vực 20m quy định với vạch báo hiệu chuẩn theo nhóm 4 HS. Chạy bền	Chạy tiếp sức, CHẠY BỀN 6
8	1	Thế dục kiểm tra 1 tiết : Bài TDNĐ Đ/t 1- 9, Bài TDLH Đ/t 1-50	TDNĐ, TDLH 8
8	2	Chạy tiếp sức: + Ôn các động tác bổ trợ chuyên môn chạy, + phát triển tốc độ, Kĩ thuật trao - nhận tín gậy trong khu vực 20m quy	Chạy tiếp sức, CHẠY BỀN 7
9	1	Chạy tiếp sức: + Ôn các động tác bổ trợ chuyên môn chạy, + phát triển tốc độ, Kĩ thuật trao - nhận tín gậy trong khu vực 20m quy định với vạch báo hiệu chuẩn theo nhóm 4 HS. Chạy bền	Chạy tiếp sức, CHẠY BỀN 8
9	2	Chạy tiếp sức: - kiểm tra 1 tiết	Chạy tiếp sức, CHẠY BỀN 9

10	1	Nhảy cao: - Nhảy cao: Ôn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.	NHẢY CAO 1
10	2	Bóng Chuyền:(TTTC): Ôn Kỹ thuật duy chuyển trong Bóng Chuyền đơn bước , tiến , lùi, Kỹ thuật đệm bóng bằng 2 tay. : Chạy bền	Bóng Chuyền, Bóng Đá, chạy
11	1	Nhảy cao: kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng, + Chạy đà 1-5 bước giậm nhảy đá chân lăng	NHẢY CAO 2
11	2	Bóng Chuyền:(TTTC): Ôn Kỹ thuật duy chuyển trong Bóng Chuyền đơn bước , tiến , lùi, Kỹ thuật đệm bóng bằng 2 tay. : Chạy bền	Bóng Chuyền, Bóng Đá, chạy
12	1	Nhảy cao: + Hoàn thiện 4 giai đoạn nhảy cao kiểu nằm nghiêng.	NHẢY CAO 3
12	2	Bóng Chuyền:(TTTC): Ôn duy chuyển , Kỹ thuật đệm bóng bằng 2 tay. Học : phát bóng cao tay (nam), Nữ Cao tay hoặc thấp tay. : Chạy bền	Bóng Chuyền, Bóng Đá, chạy
13	1	Nhảy cao: Ôn chạy đà 5-9 bước giậm nhảy đá chân lăng qua xà nằm nghiêng. + Trò chơi lò cò tiếp sức.	NHẢY CAO 4
13	2	Bóng Chuyền:(TTTC): Ôn duy chuyển đơn , Kỹ thuật đệm bóng bằng 2 tay. Học : phát bóng cao tay (nam), Nữ Cao tay hoặc thấp tay. : Chạy bền	Bóng Chuyền, Bóng Đá, chạy
14	1	Nhảy cao: + Hoàn thiện 4 giai đoạn nhảy cao kiểu nằm nghiêng.	NHẢY CAO 5
14	2	Bóng Chuyền:(TTTC): Ôn đơn bước , tiến , lùi, Kỹ thuật đệm bóng bằng 2 tay. Học : phát bóng cao tay (nam), Nữ Cao tay hoặc thấp tay. : Chạy bền	Bóng Chuyền, Bóng Đá, chạy
15	1	Nhảy cao: + Hoàn thiện 4 giai đoạn nhảy cao kiểu nằm nghiêng.	NHẢY CAO 6
15	2	Bóng Chuyền:(TTTC): Ôn duy chuyển , Kỹ thuật đệm bóng bằng 2 tay. phát bóng cao tay (nam), Nữ Cao tay hoặc thấp tay. Học Chuyền bóng cao tay trước mặt, trên đầu.	Bóng Chuyền, Bóng Đá, chạy
16	1	Nhảy cao: + Hoàn thiện 4 giai đoạn nhảy cao kiểu nằm nghiêng.	NHẢY CAO 7
16	2	Bóng Chuyền:(TTTC): Ôn duy chuyển , Kỹ thuật đệm bóng bằng 2 tay. phát bóng cao tay (nam), Nữ Cao tay hoặc thấp tay. Học Chuyền bóng cao tay trước mặt, trên đầu. : Chạy bền	Bóng Chuyền, Bóng Đá, chạy
17	1	Nhảy cao: + Hoàn thiện 4 giai đoạn nhảy cao kiểu nằm nghiêng. Kiểm tra 1 tiết	NHẢY CAO 8
17	2	Ôn tập : Kỹ thuật - Thành tích nhảy cao kiểm tra HKI	NHẢY CAO
18	1	Ôn tập : Kỹ thuật - Thành tích nhảy cao kiểm tra HKI	NHẢY CAO
18	2	kiểm tra HKI	NHẢY CAO
19	1	Bóng Chuyền:(TTTC): Ôn duy chuyển , Kỹ thuật đệm bóng bằng 2 tay. phát bóng cao tay (nam), Nữ Cao tay hoặc thấp tay. Học Chuyền bóng cao tay trước mặt, trên đầu.	Bóng Chuyền, Bóng Đá, chạy
19	2	Luyện Tập - Đấu tập	Bóng Chuyền, Bóng Đá, chạy
20	1	Luyện Tập - Đấu tập	Bóng Chuyền, Bóng Đá, chạy
20	2	Luyện Tập - Đấu tập	Bóng Chuyền, Bóng Đá, chạy
21	1	Lý thuyết: nguyên tắc vừa sức và nguyên tắc hệ thống trong tập luyện	Lý thuyết TDTT
21	2	Cầu lông:ôn các tư thế, học di chuyển lên 2 góc lưới, ôn KT phát cầu	Cầu lông 1

[illegible]

NG HIỆN HÀNH**NĂM HỌC: 2021 - 2022**

Nội dung thuộc	Hình thức	Ghi chú
Chính khóa (QĐ 16)	Trên lớp	sách ,Tập
Chính khóa (QĐ 16)	Trên lớp	còi, GA sách TD
Chính khóa (QĐ 16)	Trên lớp	máy, nhạc , còi, GA
Chính khóa (QĐ 16)	Trên lớp	bàn đạp
Chính khóa (QĐ 16)	Trên lớp	máy, nhạc , còi, GA
Chính khóa (QĐ 16)	Trên lớp	bàn đạp
Chính khóa (QĐ 16)	Trên lớp	máy, nhạc , còi, GA
Chính khóa (QĐ 16)	Trên lớp	bàn đạp
Chính khóa (QĐ 16)	Trên lớp	máy, nhạc , còi, GA
Chính khóa (QĐ 16)	Trên lớp	bàn đạp
Chính khóa (QĐ 16)	Trên lớp	máy, nhạc , còi, GA
Chính khóa (QĐ 16)	Trên lớp	bàn đạp
Chính khóa (QĐ 16)	Trên lớp	máy, nhạc , còi, GA
Chính khóa (QĐ 16)	Trên lớp	bàn đạp
Chính khóa (QĐ 16)	Trên lớp	máy, nhạc , còi, GA
Chính khóa (QĐ 16)	Trên lớp	bàn đạp
Chính khóa (QĐ 16)	Trên lớp	máy, nhạc , còi, GA
Chính khóa (QĐ 16)	Trên lớp	Bóng chuyền , lưới ; bóng Đá

[illegible]

[illegible]

[illegible]