

Số: 21/KH-THPTĐST

Tp. Hồ Chí Minh, ngày 30 tháng 9 năm 2020

KẾ HOẠCH

Triển khai chương trình phổ cập bơi an toàn và phòng chống đuối nước cho học sinh khối 10, 11 - Trường THPT Đào Sơn Tây năm học 2020 - 2021

Căn cứ vào kế hoạch số: 3342 /KHLT –VHTT-GDĐT ngày 27 tháng 8 năm 2019 của Sở Văn hóa Thể thao và Du lịch – Sở Giáo dục và Đào tạo về triển khai chương trình phổ cập bơi an toàn và phòng chống đuối nước cho học sinh giai đoạn 2019 – 2022;

Căn cứ kế hoạch số 05/KH-THPT.ĐST ngày 30 tháng 8 năm 2020 của Trường THPT Đào Sơn Tây về kế hoạch năm học 2020-2021;

Nhà trường phối hợp Trung tâm TDDT Quận Thủ Đức tổ chức triển khai kế hoạch phổ cập bơi an toàn và phòng chống đuối nước cho học sinh khối 10, 11 năm học 2020 – 2021, như sau:

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU:

1/ Mục đích:

- Học sinh tham gia học tập biết bơi 100%.
- Bơi được 25m bơi tự do, 25m ếch chân ngựa và đứng nước trong 15 giây.
- Kỹ năng sơ cứu ban đầu cho người đuối nước.

2/ Yêu cầu:

- Học sinh khối 11 tham gia học bơi trong học kì 1 và khối 10 trong học kì 2.
- Giáo viên tham gia tập huấn kỹ năng cứu người đuối nước ít nhất 3 người.

II. THỜI GIAN VÀ ĐỊA ĐIỂM HỌC TẬP - TẬP HUẤN:

1/ THỜI GIAN:

- Khối 11: từ 14/9 – 11/12/2020.
- Khối 10: từ 18/1 – 16/4/2021.

2/ ĐỊA ĐIỂM:

Trung tâm TDDT Quận Thủ Đức, 26 Chương Dương, P. Linh Chiểu, Thủ Đức.

III. PHÂN CÔNG THỰC HIỆN:

Giáo viên phụ trách: Lê Đình Bắc, điện thoại: 0936.460.466.

Email: dinhbac200586@gmail.com



IV. KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY:

TUẦN	TIẾT	TÊN BÀI DẠY- NỘI DUNG
KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY BƠI (BƠI SẢI) - KHỐI 11 (HKI)		
Tuần 1	1,2	Giới thiệu chương trình học bơi. Tác dụng của học bơi. Một số quy định trong giờ học bơi. Khởi động chung và chuyên môn. Tập làm quen với nước. Kiểm tra phân loại trình độ bơi ban đầu của học sinh. Chơi trò chơi rèn luyện phản xạ.
Tuần 2	3,4	“Bơi trườn sấp” : Giới thiệu kiểu “bơi trườn sấp (bơi sải, bơi tự do)” Khởi động. Tập thở dưới nước. Bài tập đi lại, nhảy và nhào người vào trong nước. Trò chơi do giáo viên tự chọn.
Tuần 3	5,6	Khởi động. Một số bài tập hỗ trợ, trò chơi trên cạn và dưới nước. Tập chân trên cạn, tập dưới nước. Tập thở bơi Trườn sấp. Đạp nước (bơi đứng). Lướt nước đạp chân không thở, có thở.
Tuần 4	7,8	Khởi động. Ôn thở nước. Lướt nước đạp chân không thở và có thở.
Tuần 5	9,10	Khởi động. Tập động tác tay trên cạn và dưới nước. Tập kết hợp tay chân- tay không thở.
Tuần 6	11,12	Khởi động. Ôn kết hợp tay – chân không thở. Học tay – thở trên cạn và dưới nước. Trò chơi do giáo viên chọn.
Tuần 7	13,14	Ôn kết hợp tay – thở trên cạn và dưới nước. Kết hợp tay – chân – thở dưới nước.
Tuần 8	15,16	Ôn lại xuất phát - Hoàn thiện kỹ thuật bơi trườn sấp. Trò chơi do giáo viên chọn. Xuất phát - Hoàn thiện kỹ thuật bơi trườn sấp, tăng dần cự ly.
Tuần 9	17,18	Giáo dục phẩm chất ý chí. Xuất phát - Hoàn thiện kỹ thuật, tăng dài cự ly.
Tuần 10	19,20	Giới thiệu luật bơi (Một số điểm luật cơ bản). Khởi động, một số bài tập thể lực. Trò chơi do giáo viên chọn. Ôn giống tiết 18.
Tuần 11	21,22	Học kỹ năng cứu người chết đuối.
Tuần 12	23,24	Khởi động. Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT.
KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY BƠI - KHỐI 10 (HKII)		
Tuần 1	1,2	Giới thiệu chương trình học bơi. Tác dụng của học bơi. Một số quy định trong giờ học bơi. Khởi động chung và chuyên môn. Tập làm quen với nước. Kiểm tra

TUẦN	TIẾT	TÊN BÀI DẠY- NỘI DUNG
		phân loại trình độ bơi ban đầu của học sinh. Chơi trò chơi rèn luyện phản xạ.
Tuần 2	3,4	“ Bơi ếch”: Giới thiệu kiểu “bơi ếch” Bài tập đi lại , nhảy và nhào người vào trong nước. Bài tập thở. Tập nổi và đứng người trong nước. Tập lướt nước. Đạp nước (bơi đứng).
Tuần 3	5,6	Ôn thở nước. Lướt lướt. Tập động tác chân trên cạn. Tập động tác chân dưới nước. Trò chơi dưới nước do GV chọn.
Tuần 4	7,8	Ôn thở nước. Ôn động tác chân trên cạn. Tập dưới nước. Kết hợp thở nước với đạp chân.
Tuần 5	9,10	Ôn động tác chân dưới nước kết hợp với thở nước. Tập động tác tay trên cạn. Tập động tác tay dưới nước. Kết hợp tay thở trên cạn, và dưới nước.
Tuần 6	11,12	Ôn động tác chân dưới nước. Động tác tay dưới nước.. Kết hợp tay thở trên cạn, và dưới nước. Ôn tay-thở dưới nước. Trò chơi do giáo viên chọn.
Tuần 7	13,14	Học kết hợp động tác tay- Chân trên cạn. Tập tay-chân dưới nước. Thở nước. Tập tay-chân dưới nước.
Tuần 8	15,16	Kết hợp động tác tay- chân- thở trên cạn. Và tập phối hợp dưới nước.
Tuần 9	17,18	Ôn: Phối hợp tay-chân-dưới nước. Tập đứng nước. Học xuất phát trên bục, xuất phát “bơi ếch”. Bơi tăng cự ly dài.
Tuần 10	19,20	Ôn: Phối hợp tay-chân-dưới nước. Đứng nước,. Hoàn thiện xuất phát – bơi ếch. Tập bơi tăng cự ly dài. Trò chơi do giáo viên tự chọn.
Tuần 11	21,22	Giới thiệu luật bơi (Một số điểm luật cơ bản). Giáo dục phẩm chất, ý chí. Bơi an toàn. Thi đấu. Kiểm tra cho điểm.
Tuần 12		Học kỹ năng cứu người chết đuối.
Tuần 13		Kiểm tra HKII (Bơi).

TTCM

Lê Đình Bắc

HIỆU TRƯỞNG

Hoàng Thị Hảo