|  |  |
| --- | --- |
| **PHỤ LỤC 01**  *(theo Văn bản hướng dẫn số* ***5512****/BGDĐT-GDTrH ngày 18/12/****2020*** *của Bộ Giáo dục & Đào tạo)* | |
| SỞ GIÁO DỤC & ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH  **TRƯỜNG THPT DƯƠNG VĂN DƯƠNG**  TỔ THỂ DỤC | **CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**  **Độc lập – Tự do – Hạnh Phúc**  TP. Hồ Chí Minh, ngày 14 tháng 8 năm 2021 |
| **KHUNG KẾ HOẠCH DẠY HỌC MÔN HỌC & HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC**  **TỔ CHUYÊN MÔN: (**TỔ THỂ DỤC **) ; KHỐI DẠY: (10, 11, 12)** | |
| **NĂM HỌC: ( 2021 – 2022)** | |

1. **ĐẶC ĐIỂM TÌNH HÌNH**
2. **Lớp dạy & Học sinh:**

| **Số lớp**  **(của khối dạy)** | **Số học sinh**  **(của khối dạy)** | **Số học sinh được học Tự chọn / Chuyên đề hoạt động giáo dục (nếu có)** | **Ghi chú / Đánh giá** |
| --- | --- | --- | --- |
| KHỐI 10 : |  |  | Tích cực luyện tập – kỹ thuật – thành tích của HS |
| KHỐI 11 : |  |  | Tích cực luyện tập – kỹ thuật – thành tích của HS |
| KHỐI 12 : |  |  | Tích cực luyện tập – kỹ thuật – thành tích của HS |

1. **Đội ngũ cán bộ giáo viên:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DANH SÁCH GIÁO VIÊN BỘ MÔN THỂ DỤC** | | | | | | | | |
| **STT** | **Họ và Tên GV** | **Môn dạy** | **Trình độ đào tạo** | **Biên chế** | **Chức vụ Nhiệm vụ** | **Điện thoại DĐ** | **Email** | **Ghi chú** |
| 1 | Phạm Văn Nam | TD | Cử nhân TDTT | X | GV - TTCM | 935290716 | [vannam12121976@gmail.com](mailto:vannam12121976@gmail.com) | Dạy TD k 12 |
| 2 | Phan Văn Thơi | TD | Cử nhân | X | GV - TLTN | 1677697397 | [phanvanthoi92@gmail.com](mailto:phanvanthoi92@gmail.com) | Dạy TD k 10, 11,12 |
| 3 | Nguyễn Văn | TD | Cử nhân | X | GV- P.CTCĐ | 936136360 | [vannguyencp72@gmail.com](mailto:vannguyencp72@gmail.com) | Dạy TD k 11,12 |
| 4 | Nguyễn Văn Thanh | TD | Đại Học SP | X | GV | 902410212 | [vanthanh\_gdtc@yahoo.com.vn](mailto:vanthanh_gdtc@yahoo.com.vn) | Dạy TD k 10,11 |
| 5 | Lê Thị Nga | TD | ĐH TDTT TỪ SƠN | X | GV | 937693887 | [ngaleth87@gmail.com](mailto:ngaleth87@gmail.com) | Dạy TD k 10,11 |
| 6 | Trương Thị Xuân | TD | ĐH TDTTTW2 | X | GV | 989287026 | truongthixuan.hus.gmail.com | Dạy TD k 10,11 |

| **Số giáo viên**  **(của khối dạy)** | **Trình độ đào tạo** | | | **Mức đạt chuẩn nghề nghiệp giáo viên**  *(theo Thông tư số* ***20****/****2018****/TT-BGDĐT ngày 28/8/2018)* | | | | **Ghi chú** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Cao đẳng* | *Đại học* | *Trên đại học* | *Tốt* | *Khá* | *Đạt* | *Chưa đạt* |
| KHỐI 10 : |  | X |  | X |  |  |  | Thơi, Thanh, Nga, Xuân |
| KHỐI 11 : |  | X |  | X |  |  |  | Thơi, Thanh, Văn, Nga, Xuân |
| KHỐI 12 : |  | X |  | X |  |  |  | Nam, Thơi, Văn |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. **Thiết bị dạy học bộ môn (đồ dùng dạy học, phương tiện công nghệ):**

*(Trình bày cụ thể nội dung liên quan có thể sử dụng để tổ chức dạy học môn học hoặc tổ chức hoạt động giáo dục)*

| **TT** | **Nội dung dạy học môn học; thí nghiệm, thực hành (chính khóa); hoạt động giáo dục** | **Thiết bị dạy học** | **Số lượng** | **Ghi chú / Đánh giá** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 01 | một số nguyên tắc tập luyện TDTT | SGK | 06 | Tích cực học tập của HS |
| 02 | Thể dục (Nam: TD phát triển chung;  Nữ: TDNĐ | Máy, thiết bị điện | 06 | Tích cực luyện tập – kỹ thuật – thành tích của HS |
| 03 | Chạy ngắn, Chạy tiếp sức ( 4 X 100m ),  Chạy bền | Sân VĐ | 01 | Tích cực luyện tập – kỹ thuật – thành tích của HS |
| 04 | Nhảy Xa | Hố nhảy | 01 | Tích cực luyện tập – kỹ thuật – thành tích của HS |
| 05 | Nhảy cao | Trụ đa năng, xà, niệm | 03 | Tích cực luyện tập – kỹ thuật – thành tích của HS |
| 06 | Đá cầu | Trụ đa năng, lưới, cầu | 06 | Tích cực luyện tập – kỹ thuật – thành tích của HS |
| 07 | Cầu lông | Trụ đa năng, lưới, cầu, vợt | 06 | Tích cực luyện tập – kỹ thuật – thành tích của HS |
| 08 | Môn TT tự chọn Bóng chuyền | Sân Bóng Chuyền | 04 | Tích cực luyện tập – kỹ thuật – thành tích của HS |
| 09 | Môn TT tự chọn Bóng Rổ | Sân Bóng Rổ | 02 | Tích cực luyện tập – kỹ thuật – thành tích của HS |
| 10 | Môn TT tự chọn Bóng Đá | Sân Bóng Đá mini 5 người | 02 | Tích cực luyện tập – kỹ thuật – thành tích của HS |

1. **Phòng chức năng phục vụ khối học tập dành cho bộ môn (phòng thí nghiệm, phòng nghe nhìn, phòng máy tính, phòng thi đấu đa năng, bãi tập):**

*(Trình bày cụ thể nội dung liên quan có thể sử dụng để tổ chức dạy học môn học hoặc tổ chức hoạt động giáo dục)*

| **TT** | **Nội dung dạy học môn học; thí nghiệm, thực hành (chính khóa); hoạt động giáo dục** | **Phòng chức năng phục vụ khối học tập dành cho bộ môn** | **Số lượng** | **Ghi chú / Đánh giá** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 01 | Thể dục (Nam: TD phát triển chung;  Nữ: TDNĐ | Sân trường | 1 | Tích cực luyện tập – kỹ thuật – thành tích của HS |
| 02 | Chạy ngắn, Chạy tiếp sức ( 4 X 100m ),  Chạy bền | Sân trường, SVĐ | 1 | Tích cực luyện tập – kỹ thuật – thành tích của HS |
| 03 | Nhảy Xa | Sân trường, SVĐ | 1 | Tích cực luyện tập – kỹ thuật – thành tích của HS |
| 04 | Nhảy cao | Sân trường, | 1 | Tích cực luyện tập – kỹ thuật – thành tích của HS |
| 05 | Đá cầu | Sân trường, nhà thi đấu | 2 | Tích cực luyện tập – kỹ thuật – thành tích của HS |
| 06 | Cầu lông | Sân trường, nhà thi đấu | 2 | Tích cực luyện tập – kỹ thuật – thành tích của HS |
| 07 | Môn TT tự chọn Bóng chuyền | Sân trường, nhà thi đấu | 2 | Tích cực luyện tập – kỹ thuật – thành tích của HS |
| 08 | Môn TT tự chọn Bóng Rổ | Sân trường, nhà thi đấu | 2 | Tích cực luyện tập – kỹ thuật – thành tích của HS |
| 09 | Môn TT tự chọn Bóng Đá | Sân trường, nhà thi đấu | 2 | Tích cực luyện tập – kỹ thuật – thành tích của HS |
|  |  |  |  |  |

1. **KẾ HOẠCH DẠY HỌC & KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ (KTrĐG)**
2. **Khung phân phối chương trình Chính khóa (CK):**

Thực hiện xây dựng khung phân phối chương trình môn học của khối lớp dạy trên cùng **01** **tập tin Excel** theo biểu mẫu quy định (*thực hiện đúng thứ tự các cột thông tin được hướng dẫn dưới đây*) đính kèm theo kế hoạch;

|  |
| --- |
| **KHDH MÔN THỂ DỤC KHỐI 10, 11, 12 NĂM 2021 - 2022**  MÔN THỂ DỤC KHỐI 10  Cả năm: 37 tuần ( 37 tiết) |
| Học kì I: 19 tuần ( 19 tiết) |
| Học kì II: 18 tuần ( 18 tiết) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | KHUNG PPCT MÔN TD : **KHỐI** 10 | |  |  |  |  |
| **TT** | **Tên bài học ** | **Số tiết ** | | **Yêu cầu cần đạt & Thiết bị / Phương tiện phục vụ dạy học ** | **Tuần thực hiện & Địa điểm dạy học ** | **Ghi chú / Đánh giá** |
| 1 | BÀI 1: Tập luyện TDTT và sử dụng các yếu tố thiên nhiên để rèn luyện sức khỏe | 2 | | Học sinh nghiêm túc học tập, SGK, SGV , còi, GA | Tuần 1, 21; Trường THPT Dương Văn Dương  | Thái độ học tập của HS |
| 2 | BÀI 2: Thể dục (Nam: TD phát triển chung; Nữ: TD nhịp điệu) | 7 | | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc, Đúng Đ/t. máy nhạt, dụng cụ điện | Tuần 1 - 9 Trường THPT Dương Văn Dương  | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc Đ/t, Đúng Đ/t, Đẹp |
| 3 | BÀI 3: Chạy ngắn | 7 | | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc, Đúng Đ/t. còi, GA, Bàn đap, sân bải | Tuần 1 - 9 Trường THPT Dương Văn Dương  | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc Đ/t, Đúng Đ/t, Đẹp |
| 4 | BÀI 4: Chạy bền | 6 | | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc, Đúng Đ/t. còi, GA, sân bải | Tuần 1 - 33 Trường THPT Dương Văn Dương  | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc Đ/t, Đúng Đ/t, Đẹp |
| 5 | BÀI 5: Nhảy cao | 8 | | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc, Đúng Đ/t. còi, GA, sân bải, trụ đa năng, xà, dây thun . | Tuần 10 - 16 Trường THPT Dương Văn Dương  | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc Đ/t, Đúng Đ/t, Đẹp |
| 6 | BÀI 6: Đá cầu | 8 | | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc, Đúng Đ/t. còi, GA, sân bải, trụ đa năng, lưới . | Tuần 21 - 27 Trường THPT Dương Văn Dương  | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc Đ/t, Đúng Đ/t, Đẹp |
| 7 | BÀI 7: Cầu lông | 8 | | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc, Đúng Đ/t. còi, GA, sân bải, trụ đa năng, lưới . | Tuần 28 - 33 Trường THPT Dương Văn Dương  | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc Đ/t, Đúng Đ/t, Đẹp |
| 8 | BÀI 8: Môn TT tự chọn ( Bóng chuyền, Bóng Rổ, Bóng Đá ) | 20 | | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc, Đúng Đ/t kỹ thuật. ( các loại bóng tập luyện ) | Tuần 10 - 17: 22 - 33 Trường THPT Dương Văn Dương  | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc Đ/t, Đúng Đ/t, Đẹp |
| 9 | Ôn tập, kiểm tra học kỳ (I và II), kiểm tra tiêu chuẩn RLTT | 8 | | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc, Đúng Đ/t | Tuần 18,19 ; 34, 35 Trường THPT Dương Văn Dương  | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc Đ/t, Đúng Đ/t, Đẹp |
| TỔNG | | 74 | |  |  |  |

**MÔN THỂ DỤC**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **KHỐI: 10** | | **KHUNG TIẾN ĐỘ DẠY HỌC THEO CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC PHỔ THÔNG HIỆN HÀNH** | | | **NĂM HỌC: 2021 - 2022** | |
| **Tuần** | **Thứ tự tiết / tuần** | **Nội dung/kiến thức** | **Tên chủ đề** | **Nội dung thuộc** | **Hình thức** | **Ghi chú** |
| 1 | **1** | Lý thuyết : Luyện tập TDTT và vận dụng các yếu tố thiên nhiên để rèn luyện sức khóe | lý thuyết TDTT | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | sách ,Tập |
| 1 | **2** | TDNĐ : Học Đ/ tác 1,2,3, bài TDNĐ ( Nam, Nữ ) ( 1 ) | TDNĐ, TDLH | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | còi, GA sách TD |
| 2 | **1** | TDNĐ : Ôn Đ/ tác 1 - 3 bài TDND( nam, nữ). Học Đ/ tác 4,5,6 bài TDNĐ ( Nam, Nữ ) ( 2 ) | TDNĐ, TDLH | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | máy, nhạc , còi, GA |
| 2 | **2** | Chạy ngắn: Giới thiệu KT chạy ngắn 80 - 100m : Chạy bền ( 1 ) | CHẠY NGẮN, CHẠY BỀN | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | bàn đạp |
| 3 | **1** | TDNĐ : Ôn Đ/ tác 1 - 6 bài TDND( nam, nữ). Học Đ/ tác 7,8,9,10 bài TDNĐ ( Nam, Nữ ) ( 3 ) | TDNĐ, TDLH | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | máy, nhạc , còi, GA |
| 3 | **2** | Chạy ngắn: Học KT Xuất phát thấp, chạy lao sau xuất phát ; Chạy bền ( 2 ) | CHẠY NGẮN, CHẠY BỀN | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | bàn đạp |
| 4 | **1** | TDNĐ : Ôn Đ/ tác 1 - 10 bài TDND( nam, nữ). Học Đ/ tác 11-13 bài TDNĐ ( Nam, Nữ ) ( 4 ) | TDNĐ, TDLH | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | máy, nhạc , còi, GA |
| 4 | **2** | Chạy ngắn: Ôn KT Xuất phát thấp, chạy lao , Học chạy giữa quãng; Chạy bền ( 3 ) | CHẠY NGẮN, CHẠY BỀN | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | bàn đạp |
| 5 | **1** | TDNĐ: Ôn Đ/ tác 1-13 bài TDND( nam, nữ), Học Đ/ tác 14-16 bài TDNĐ ( Nam, Nữ ) ( 5 ) | TDNĐ, TDLH | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | máy, nhạc , còi, GA |
| 5 | **2** | Chạy ngắn: Ôn Xuất phát, chạy lao, giữa quãng, Tchơi phát triển thể lực ; Chạy bền ( 4 ) | CHẠY NGẮN, CHẠY BỀN | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | bàn đạp |
| 6 | **1** | TDNĐ : Ôn Đ/ tác 1 - 16 bài TDND( nam, nữ). ( 6 ) | TDNĐ, TDLH | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | máy, nhạc , còi, GA |
| 6 | **2** | Chạy ngắn: Ôn Xuất phát, chạy lao, Giữa quãng, Học về đích, Trò chơi phát triển tốc điộ ; Chạy bền ( 5 ) | CHẠY NGẮN, CHẠY BỀN | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | bàn đạp |
| 7 | **1** | TDNĐ :Ôn tập chuẩn bị Kiểm Tra 1t TDNĐ ( nam, nữ) ; ( 7 ) | TDNĐ, TDLH | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | máy, nhạc , còi, GA |
| 7 | **2** | Chạy ngắn: Ôn Xuất phát, chạy lao , chạy giữa quãng, về đích, Hoàng thiện 4 giai đoạn ; Chạy bền ( 6 ) | CHẠY NGẮN, CHẠY BỀN | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | bàn đạp |
| 8 | **1** | TDNĐ: Ôn tập Kiểm tra 1t TDNĐ ( 8 ) | TDNĐ, TDLH | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | máy, nhạc , còi, GA |
| 8 | **2** | Chạy ngắn: Ôn KT chạy cự ly ngắn, Hoàng thiện 4 g/ đoạn Một số điều luật trong chạy cự ly ngắn Kiểm tra 15 phút; ; Chạy bền ( 7 ) | CHẠY NGẮN, CHẠY BỀN | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | bàn đạp |
| 9 | **1** | Chạy ngắn: Ôn kiểm tra 1 tiết ( 8 ) | CHẠY NGẮN, CHẠY BỀN | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | máy, nhạc , còi, GA |
| 9 | **2** | Bóng Chuyền:( TTTC): Giới thiệu sơ lược về môn BC Kỹ thuật duy chuyển trong Bóng Chuyền, ( Bóng Đá ) | Bóng Chuyền, Bóng Đá, chạy bền | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | Bóng chuyền , lưới ; bóng Đá |
| 10 | **1** | Nhảy Cao : Kỹ thuật Chạy đà 1-3 bước giậm nhảy đá chân lăng; ( 1 ) | NHẢY CAO | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | hố nhảy |
| 10 | **2** | bóng Chuyền:( TTTC) Kỹ thuật duy chuyển đơn bước tiến, lùi, Kỹ thuật đệm bóng bằng 2 tay , ( Bóng Đá ) ; Chạy bền | Bóng Chuyền, Bóng Đá, chạy bền | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | Bóng chuyền , lưới |
| 11 | **1** | Nhảy Cao : Ôn - học 1-5 bước giậm nhảy đá chân lăng; ( 2 ) | NHẢY CAO | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | hố nhảy |
| 11 | **2** | bóng Chuyền:( TTTC) Kỹ thuật đệm bóng bằng 2 tay, ( Bóng Đá ) ; Chạy bền | Bóng Chuyền, Bóng Đá, chạy bền | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | Bóng chuyền , lưới ; bóng Đá |
| 12 | **1** | Nhảy Cao : Ôn 1-5 bước giậm nhảy đá chân lăng; ( 3 ) | NHẢY CAO | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | hố nhảy |
| 12 | **2** | Bóng Chuyền:( TTTC) Kỹ thuật duy chuyển đơn bước tiến, lùi, Kỹ thuật đệm bóng bằng 2 tay , **( Bóng Đá )**  : Chạy bền | Bóng Chuyền, Bóng Đá, chạy bền | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | Bóng chuyền , lưới ; bóng Đá |
| 13 | **1** | Nhảy Cao: Ôn - học 1- 7 - 9 bước không qua xà - qua xà, tiếp đất, trò chơi lò cò tiếp sức ; ( 4 ) | NHẢY CAO | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | hố nhảy |
| 13 | **2** | ( TTTC) Bóng Chuyền: Ôn duy chuyển đơn bước, đa bước, Kỹ thuật đệm bóng , ( Bóng Đá ) ; Chạy bền | Bóng Chuyền, Bóng Đá, chạy bền | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | Bóng chuyền , lưới ; bóng Đá |
| 14 | **1** | Nhảy cao : Ôn tập, Hoàn thiện 4 giai đoạn nhảy cao kiểu nằm nghiêng. ( 5 ) | NHẢY CAO | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | hố nhảy |
| 14 | **2** | ( TTTC) BC: Ôn duy chuyển đơn bước, đa bước, Kỹ thuật đệm bóng , ( Bóng Đá ) ; Chạy bền | Bóng Chuyền, Bóng Đá, chạy bền | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | Bóng chuyền , lưới ; bóng Đá |
| 15 | **1** | Nhảy cao : Ôn Hoàn thiện 4 giai đoạn nhảy cao kiểu nằm nghiêng; ( 6 ) | NHẢY CAO | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | hố nhảy |
| 15 | **2** | Bóng chuyền ( TTTC) : Ôn đệm bóng, Chuyền bóng cao tay, học phát bóng thấp tay ( nam- nữ) , ( Bóng Đá ) ; Chạy bền | Bóng Chuyền, Bóng Đá, chạy bền | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | Bóng chuyền , lưới ; bóng Đá |
| 16 | **1** | Nhảy cao : Ôn Hoàn thiện 4 giai đoạn nhảy cao kiểu nằm nghiêng; ( 7 ) | NHẢY CAO | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | hố nhảy |
| 16 | **2** | Bóng chuyền ( TTTC): Ôn đệm bóng, Chuyền bóng cao tay, học phát bóng thấp tay ( nam- nữ), ( Bóng Đá ) ; Chạy bền | Bóng Chuyền, Bóng Đá, chạy bền | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | Bóng chuyền , lưới ; bóng Đá |
| 17 | **1** | Nhảy cao : Ôn tập kiểm tra ( 8 ) | Bóng Chuyền, Bóng Đá, chạy bền | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | hố nhảy |
| 17 | **2** | Ôn tập chuẩn bị kiểm tra HK I nhảy cao kiểu nằm nghiêng; | NHẢY CAO | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | Bóng chuyền , lưới ; bóng Đá |
| 18 | **1** | Nhảy cao : Ôn tập kiểm tra HK I | NHẢY CAO | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | hố nhảy |
| 18 | **2** | kiểm tra HK I | NHẢY CAO | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | Bóng chuyền , lưới ; bóng Đá |
| 19 | **1** | Bóng Chuyền ( TTTC ) Ôn đệm bóng, Chuyền bóng cao tay, phát bóng, ( Bóng Đá ) ; Đấu tập | Bóng Chuyền, Bóng Đá, chạy bền | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | hố nhảy |
| 19 | **2** | Đấu tập - Chạy bền | Bóng Chuyền, Bóng Đá, chạy bền | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | Bóng chuyền , lưới ; bóng Đá |
| 20 | **1** | ÔN LUYỆN - ĐẤU TẬP | Bóng Chuyền, Bóng Đá, chạy bền | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | hố nhảy |
| 20 | **2** | ÔN LUYỆN - ĐẤU TẬP | Bóng Chuyền, Bóng Đá, chạy bền | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | Bóng chuyền , lưới ; bóng Đá |
| 21 | **1** | Lý thuyết : - Luyện tâp TDTT và vận dụng các yếu tố thiên nhiên để rèn luyện sức khỏe. | lý thuyết TDTT | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | sách ,Tập |
| 21 | **2** | Cầu Lông: Giới thiệu chung về môn cầu lông, Giới thiệu kỹ thuật cầm vợt và tư thế chuẩn bị. Duy chuyển ngang , bước đệm, chéo, duy chuyển lên 2 góc lưới | Cầu lông 1 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | Cầu, vợt , lưới , sân |
| 22 | **1** | *Cầu Lông:* Học - Đánh cầu thuận tay - Đánh cầu trái tay | Cầu lông 2 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | Cầu, vợt , lưới , sân |
| 22 | **2** | Cầu Lông: Ôn Duy chuyển, Đánh cầu thuận tay, Đánh cầu trái tay. | Cầu lông 3 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | Bóng , trụ rổ ( Bóng Đá ) |
| 23 | **1** | Cầu Lông: Ôn Duy chuyển, Đánh cầu thuận tay, Đánh cầu trái tay. | Cầu lông 4 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | Cầu, vợt , lưới , sân |
| 23 | **2** | Đá cầu: Giới thiệu vài nét sơ lược về môn đá cầu, Kỹ thuật duy chuyển đá cầu | Đá Cầu 1 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | Bóng , trụ rổ ( Bóng Đá ) |
| 24 | **1** | Cầu Lông: Phát cầu gần - xa Đánh cầu thuận tay, Đánh cầu trái tay. | Cầu lông 5 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | Cầu, vợt , lưới , sân |
| 24 | **2** | Đá cầu: Ôn kỹ thuật di chuyển và tâng cầu. | Đá Cầu 2 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | Bóng , trụ rổ ( Bóng Đá ) |
| 25 | **1** | Cầu Lông: Ôn Phát cầu gần - xa Đánh cầu thuận tay, Đánh cầu trái tay. | Cầu lông 6 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | Cầu, lưới , sân |
| 25 | **2** | Đá cầu: Ôn kỹ thuật di chuyển và tâng cầu. Học phát cầu . | Đá Cầu 3 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | Bóng , trụ rổ ( Bóng Đá ) |
| 26 | **1** | Cầu Lông: Ôn Phát cầu gần - xa Đánh cầu thuận tay, Đánh cầu trái tay. | Cầu lông 7 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | Cầu, lưới , sân |
| 26 | **2** | Đá cầu: Ôn kỹ thuật di chuyển và tâng cầu, phát cầu. Học tấn công bằng mu bàn chân. | Đá Cầu 4 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | Bóng , trụ rổ ( Bóng Đá ) |
| 27 | **1** | Cầu Lông: Kiểm tra 1 tiết: Phát cầu Gần, Đỡ phát cầu gần. | Cầu lông 8 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | Cầu, lưới , sân |
| 27 | **2** | Bóng Rổ (TTTC) :Giới thiệu sơ lược về môn bóng rổ. - học kỹ thuật giằng bóng, dẫn bóng, ( Bóng Đá ) : chạy bền | Bóng Rổ, Bóng Đá, Chạy Bền | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | Bóng , trụ rổ ( Bóng Đá ) |
| 29 | **1** | Bóng Rổ (TTTC). Ôn giằng bóng , dẫn bóng, chuyềnvà nhận bóng bằng 2 tay trước ngực. Học động tác chuyền bóng bằng 2 tay trên đầu : chạy bền | Bóng Rổ, Bóng Đá, Chạy Bền | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | Cầu, lưới , sân |
| 29 | **2** | Bóng Rổ (TTTC). Ôn giằng bóng , dẫn bóng, chuyềnvà nhận bóng bằng 2 tay trước ngực. chuyền bóng bằng 2 tay trên đầu, ( Bóng Đá ) : chạy bền | Bóng Rổ, Bóng Đá, Chạy Bền | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | Bóng , trụ rổ ( Bóng Đá ) |
| 30 | **1** | Đá cầu: Ôn kỹ thuật di chuyển và tâng cầu, phát cầu. Học tấn công bằng mu bàn chân. | Đá Cầu 5 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | Cầu, lưới , sân |
| 30 | **2** | Bóng Rổ: ( TTTC ) Ôn giằng bóng, dẫn bóng, chuyền, nhận bóng,Tại chỗ ném rổ, ( Bóng Đá ) . : chạy bền: | Bóng Rổ, Bóng Đá, Chạy Bền | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | Bóng , trụ rổ ( Bóng Đá ) |
| 31 | **1** | Đá cầu: Ôn duy chuyển, tấn công bằng mu bàn chân phát cầu nghiêng mình bằng mu bàn chân | Đá Cầu 6 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | Cầu, lưới , sân |
| 31 | **2** | Bóng Rổ: ( TTTC ) Ôn giằng bóng, dẫn bóng, chuyền, nhận bóng,Tại chỗ ném rổ, **( Bóng Đá )**  : chạy bền: | Bóng Rổ, Bóng Đá, Chạy Bền | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | Bóng , trụ rổ ( Bóng Đá ) |
| 32 | **1** | Đá cầu: Ôn duy chuyển, tấn công bằng mu bàn chân phát cầu nghiêng mình bằng mu bàn chân | Đá Cầu 7 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | Cầu, lưới , sân |
| 32 | **2** | Bóng Rổ: ( TTTC ) Ôn giằng bóng, dẫn bóng, chuyền, nhận bóng,Tại chỗ ném rổ,( Bóng Đá ) . : chạy bền: | Bóng Rổ, Bóng Đá, Chạy Bền | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | Bóng , trụ rổ ( Bóng Đá ) |
| 33 | **1** | Đá cầu: Ôn phát cầu nghiêng mình bằng mu bàn chân . KIỂM TRA 15 PHÚT | Đá Cầu 8 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | Cầu, lưới , sân |
| 33 | **2** | Bóng Rổ: ( TTTC ) Ôn giằng bóng, dẫn bóng, chuyền, nhận bóng,Tại chỗ ném rổ, ( Bóng Đá ) : chạy bền: | Bóng Rổ, Bóng Đá, Chạy Bền | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | Bóng , trụ rổ ( Bóng Đá ) |
| 34 | **1** | Bóng Rổ: ( TTTC ) Ôn giằng bóng, dẫn bóng, chuyền, nhận bóng,Tại chỗ ném rổ, ( Bóng Đá ) 3 : chạy bền: | Bóng Rổ, Bóng Đá, Chạy Bền | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | Cầu, lưới , sân |
| 34 | **2** | Bóng Rổ: ( TTTC ) Kiểm tra Tại chỗ ném rổ, ( Bóng Đá ) : chạy bền: | Bóng Rổ, Bóng Đá, Chạy Bền | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | Bóng , trụ rổ ( Bóng Đá ) |
| 35 | **1** | Ôn tập kiểm tra HK II : Tân cầu, Phát cầu | Đá Cầu | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | Cầu, lưới , sân |
| 35 | **2** | Ôn tập kiểm tra HK II : Tân cầu, Phát cầu | Đá Cầu | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | Cầu, lưới , sân |
| 36 | **1** | kiểm tra HK II | Đá Cầu | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | Cầu, lưới , sân |
| 36 | **2** | kiểm tra HK II | Đá Cầu | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | Bóng , trụ rổ ( Bóng Đá ) |
| 37 | **1** | Luyện Tập - Đấu tập | Bóng Rổ, Bóng Đá | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | Bóng , trụ rổ ( Bóng Đá ) |
| 37 | **2** | Luyện Tập - Đấu tập | Bóng Rổ, Bóng Đá | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | Bóng , trụ rổ ( Bóng Đá ) |

**MÔN THỂ DỤC KHỐI 11**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Cả năm: 37 tuần (74 tiết) | | | | | | |
| Học kì I: 19 tuần (38 tiết) | | | | | | |
| Học kì II: 18 tuần (36 tiết) | | | | | | |
|  | KHUNG PPCT MÔN TD : **KHỐI** 11 |  |  |  |  |
| **TT** | **Tên bài học ** | **Số tiết ** | **Yêu cầu cần đạt & Thiết bị / Phương tiện phục vụ dạy học ** | **Tuần thực hiện & Địa điểm dạy học ** | **Ghi chú / Đánh giá** |
| 1 | BÀI 1: một số nguyên tắc tập luyện TDTT | 2 | Học sinh nghiêm túc học tập, SGK, SGV , còi, GA | Tuần 1, 21; Trường THPT Dương Văn Dương  | Thái độ học tập của HS |
| 2 | BÀI 2: Thể dục (Nam: TD phát triển chung; Nữ: TD nhịp điệu) | 7 | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc, Đúng Đ/t. máy nhạt, dụng cụ điện | Tuần 1 - 9 Trường THPT Dương Văn Dương  | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc Đ/t, Đúng Đ/t, Đẹp |
| 3 | BÀI 3: Chạy tiếp sức ( 4 X 100m ) | 6 | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc, Đúng Đ/t. còi, GA, Bàn đap, sân bải . Gậy, cờ | Tuần 1 - 9 Trường THPT Dương Văn Dương  | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc Đ/t, Đúng Đ/t, Đẹp |
| 4 | BÀI 4: Chạy bền | 6 | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc, Đúng Đ/t. còi, GA, sân bải | Tuần 1 - 33 Trường THPT Dương Văn Dương  | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc Đ/t, Đúng Đ/t, Đẹp |
| 5 | BÀI 5: Nhảy Xa | 6 | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc, Đúng Đ/t. còi, GA, sân bải, hố nhày, thước | Tuần 10 - 15 Trường THPT Dương Văn Dương  | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc Đ/t, Đúng Đ/t, Đẹp |
| 6 | BÀI 6: Nhảy cao | 7 | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc, Đúng Đ/t. còi, GA, sân bải, trụ đa năng, xà, dây thun . | Tuần 22 - 27 Trường THPT Dương Văn Dương  | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc Đ/t, Đúng Đ/t, Đẹp |
| 7 | BÀI 7: Đá cầu | 6 | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc, Đúng Đ/t. còi, GA, sân bải, trụ đa năng, lưới . | Tuần 21 - 25 Trường THPT Dương Văn Dương  | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc Đ/t, Đúng Đ/t, Đẹp |
| 8 | BÀI 8: Cầu lông | 6 | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc, Đúng Đ/t. còi, GA, sân bải, trụ đa năng, lưới . | Tuần 28 - 33 Trường THPT Dương Văn Dương  | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc Đ/t, Đúng Đ/t, Đẹp |
| 9 | BÀI 9: Môn TT tự chọn ( Bóng chuyền, Bóng Rổ, Bóng Đá ) | 20 | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc, Đúng Đ/t kỹ thuật. ( các loại bóng tập luyện ) | Tuần 10 - 17: 25 - 33 Trường THPT Dương Văn Dương  | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc Đ/t, Đúng Đ/t, Đẹp |
| 10 | Ôn tập, kiểm tra học kỳ (I và II), kiểm tra tiêu chuẩn RLTT | 8 | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc, Đúng Đ/t kỹ thuật. | Tuần 18,19 ; 34, 35 Trường THPT Dương Văn Dương  | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc Đ/t, Đúng Đ/t, Đẹp |
| TỔNG | | 74 |  |  |  |

**MÔN THỂ DỤC**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **KHỐI: 11** | | | **KHUNG TIẾN ĐỘ DẠY HỌC THEO CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC PHỔ THÔNG HIỆN HÀNH** | | | **NĂM HỌC: 2021 - 2022** | | | |
| **Tuần** | **Thứ tự tiết / tuần** | **Nội dung/kiến thức** | | **Tên chủ đề** | **Nội dung thuộc** | | **Hình thức** | **Ghi chú** |
| 1 | **1** | Lý thuyết: Nguyên tắc vừa sức và nguyên tắc hệ thống trong tập luyện TDTT | | lý thuyết TDTT | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | sách ,Tập |
| 1 | **2** | TDNĐ: + học đ/t 1-.2- TDLH: +học động tác 1- 10 | | TDNĐ, TDLH 1 | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | còi, GA sách TD |
| 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 | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | máy, nhạc , còi, GA |
| 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 | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | bàn đạp |
| 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 | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | máy, nhạc , còi, GA |
| 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 tậm 6 trang 50) : Chạy bền | | Chạy tiếp sức, CHẠY BỀN 2 | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | bàn đạp |
| 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 | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | máy, nhạc , còi, GA |
| 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 | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | bàn đạp |
| 5 | **1** | TDNĐ: Ôn Đ/t 1- 9. TDLH: + Ôn Đ/t 1 - 40 + học động tác 41 - 50 | | TDNĐ, TDLH 5 | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | máy, nhạc , còi, GA |
| 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 | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | bàn đạp |
| 6 | **1** | TDNĐ: Ôn Đ/t 1- 9. TDLH: + Ôn Đ/t 1 - 50 | | TDNĐ, TDLH 6 | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | máy, nhạc , còi, GA |
| 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 | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | bàn đạp |
| 7 | **1** | TDNĐ: Ôn Đ/t 1- 9. TDLH: + Ôn Đ/t 1 - 50, Ôn Tập chuẩn bị kiểm tra | | TDNĐ, TDLH 7 | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | máy, nhạc , còi, GA |
| 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 | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | bàn đạp |
| 8 | **1** | Thể dục kiểm tra 1 tiết : Bài TDNĐ Đ/t 1- 9, Bài TDLH Đ/t 1-50 | | TDNĐ, TDLH 8 | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | máy, nhạc , còi, GA |
| 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 định với vạch báo hiệu chuẩn theo nhóm 4 HS. Chạy bền | | Chạy tiếp sức, CHẠY BỀN 7 | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | bàn đạp |
| 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 | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | máy, nhạc , còi, GA |
| 9 | **2** | Chạy tiếp sức: - kiểm tra 1 tiết | | Chạy tiếp sức, CHẠY BỀN 9 | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | Bóng chuyền , lưới ; bóng Đá |
| 10 | **1** | Nhảy cao: - Nhảy cao: Ôn kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. | | NHẢY CAO 1 | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | hố nhảy |
| 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 bền | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | Bóng chuyền , lưới |
| 11 | **1** | Nhảy cao: kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng, + Chạy đà 1-5 bước giậm nhảy đá chân lăng | | NHẢY CAO 2 | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | hố nhảy |
| 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 bền | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | Bóng chuyền , lưới ; bóng Đá |
| 12 | **1** | Nhảy cao: + Hoàn thiện 4 giai đoạn nhảy cao kiểu nằm nghiênng. | | NHẢY CAO 3 | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | hố nhảy |
| 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 bền | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | Bóng chuyền , lưới ; bóng Đá |
| 13 | **1** | Nhảy cao: Ôn chạy đà 5-9 bước giậm nhảy đá chân lăng qua xà nằm nghiêng. + Trò choi lò cò tiếp sức. | | NHẢY CAO 4 | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | hố nhảy |
| 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 bền | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | Bóng chuyền , lưới ; bóng Đá |
| 14 | **1** | Nhảy cao: + Hoàn thiện 4 giai đoạn nhảy cao kiểu nằm nghiênng. | | NHẢY CAO 5 | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | hố nhảy |
| 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 bền | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | Bóng chuyền , lưới ; bóng Đá |
| 15 | **1** | Nhảy cao: + Hoàn thiện 4 giai đoạn nhảy cao kiểu nằm nghiênng. | | NHẢY CAO 6 | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | hố nhảy |
| 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 bền | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | Bóng chuyền , lưới ; bóng Đá |
| 16 | **1** | Nhảy cao: + Hoàn thiện 4 giai đoạn nhảy cao kiểu nằm nghiênng. | | NHẢY CAO 7 | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | hố nhảy |
| 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 bền | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | Bóng chuyền , lưới ; bóng Đá |
| 17 | **1** | Nhảy cao: + Hoàn thiện 4 giai đoạn nhảy cao kiểu nằm nghiênng. Kiểm tra 1 tiết | | NHẢY CAO 8 | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | hố nhảy |
| 17 | **2** | Ôn tập : Kỹ thuật - Thành tích nhảy cao kiểm tra HKI | | NHẢY CAO | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | Bóng chuyền , lưới ; bóng Đá |
| 18 | **1** | Ôn tập : Kỹ thuật - Thành tích nhảy cao kiểm tra HKI | | NHẢY CAO | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | hố nhảy |
| 18 | **2** | kiểm tra HKI | | NHẢY CAO | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | Bóng chuyền , lưới ; bóng Đá |
| 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 bền | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | hố nhảy |
| 19 | **2** | Luyện Tập - Đấu tập | | Bóng Chuyền, Bóng Đá, chạy bền | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | Bóng chuyền , lưới ; bóng Đá |
| 20 | **1** | Luyện Tập - Đấu tập | | Bóng Chuyền, Bóng Đá, chạy bền | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | hố nhảy |
| 20 | **2** | Luyện Tập - Đấu tập | | Bóng Chuyền, Bóng Đá, chạy bền | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | Bóng chuyền , lưới ; bóng Đá |
| 21 | **1** | Lý thuyết: nguyên tắc vừa sức và nguyên tắc hệ thống trong tập luyện TDTT. | | lý thuyết TDTT | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp |  |
| 21 | **2** | Cầu lông:ôn các tư thế, học di chuyển lên 2 góc lưới, ôn KT phát cầu & đỡ phát cầu. : Chạy bền | | Cầu lông 1 | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp |  |
| 22 | **1** | Cầu lông: Ôn phát cầu cao sâu, đỡ phát cầu, di chuyển lên 2 góc lưới, lớp cầu. | | Cầu lông 2 | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | Cầu, vợt , lưới , sân |
| 22 | **2** | Nhảy xa: một số bài tập phát triển thể lực, đà 1-3 bước bộ trên không tiếp đất : Chạy bền | | Nhảy xa, Chạy Bền 1 | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | Bóng , trụ rổ ( Bóng Đá ) |
| 23 | **1** | Cầu lông: Ôn phát cầu cao sâu, đỡ phát cầu, di chuyển lên 2 góc lưới, lớp cầu. | | Cầu lông 3 | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | Cầu, vợt , lưới , sân |
| 23 | **2** | Nhảy xa: đà 3-6 bước giậm nhảy- trên không- tiếp đất, tại chỗ tập đ/t ưỡn thân - Chạy bền. | | Nhảy xa, Chạy Bền 2 | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | Bóng , trụ rổ ( Bóng Đá ) |
| 24 | **1** | Cầu lông: Ôn phát cầu cao sâu, đỡ phát cầu, di chuyển lên 2 góc lưới, lớp cầu. | | Cầu lông 4 | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | Cầu, vợt , lưới , sân |
| 24 | **2** | Nhảy xa: ôn chạy đà, giậm nhảy - ưỡn thân trên không, tiếp đất - Chạy bền (kiểm tra 15 phút). | | Nhảy xa, Chạy Bền 3 | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | Bóng , trụ rổ ( Bóng Đá ) |
| 25 | **1** | Cầu lông: Ôn phát cầu cao sâu, đỡ phát cầu, học đánh cầu cao trên đầu. | | Cầu lông 5 | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | Cầu, lưới , sân |
| 25 | **2** | Nhảy xa: ôn chạy đà, giậm nhảy - ưỡn thân trên không, tiếp đất - Chạy bền. | | Nhảy xa, Chạy Bền 4 | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | Bóng , trụ rổ ( Bóng Đá ) |
| 26 | **1** | Cầu lông: Kiểm Tra 1 tiết: phát cầu & đỡ phát cầu. | | Cầu lông 6 | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | Cầu, lưới , sân |
| 26 | **2** | Nhảy xa: ôn chạy đà, giậm nhảy - ưỡn thân trên không, tiếp đất - Chạy bền. | | Nhảy xa, Chạy Bền 5 | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | Bóng , trụ rổ ( Bóng Đá ) |
| 27 | **1** | Nhảy xa: KT 15 phút | | Nhảy xa, Chạy Bền 6 | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | Cầu, lưới , sân |
| 27 | **2** | TTTC : Bóng rổ : ôn một số KT đã học ở lớp 10, học chuyền bóng bằng 2 tay trên đầu-Chạy bền | | Bóng Rổ, Bóng Đá, Chạy Bền | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | Bóng , trụ rổ ( Bóng Đá ) |
| 27 | **1** | Đá cầu: ôn KT di chuyển, tâng cầu, học phát cầu bằng mu bàn chân,tấn công bằng mu bàn chân. | | Đá Cầu 1 | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | Cầu, lưới , sân |
| 28 | **2** | TTTC : Bóng rổ : ôn chuyền bóng bằng 2 tay trên đầu, học chuyền bóng 1 tay trên vai - Chạy bền. | | Bóng Rổ, Bóng Đá, Chạy Bền | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | Bóng , trụ rổ ( Bóng Đá ) |
| 29 | **1** | Đá cầu: ôn KT di chuyển, tâng cầu, học phát cầu bằng mu bàn chân,tấn công bằng mu bàn chân. | | Đá Cầu 2 | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | Cầu, lưới , sân |
| 29 | **2** | TTTC : Bóng rổ : ôn chuyền bóng bằng 2 tay trên đầu, học chuyền bóng 1 tay trên vai - Chạy bền. | | Bóng Rổ, Bóng Đá, Chạy Bền | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | Bóng , trụ rổ ( Bóng Đá ) |
| 30 | **1** | Đá cầu : học KT tấn công bằng mu bàn chân, phát cầu thấp chân nghiêng mình. | | Đá Cầu 3 | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | Cầu, lưới , sân |
| 30 | **2** | TTTC : Bóng rổ : ôn chuyền bóng bằng 2 tay trên đầu - Chạy bền. | | Bóng Rổ, Bóng Đá, Chạy Bền | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | Bóng , trụ rổ ( Bóng Đá ) |
| 31 | **1** | Đá cầu: ôn các bước di chuyển,KT tấn công cầu bằng mu bàn chân,KT phát cầu thấp chân nghiêng minhg bằng mu bàn chân. | | Đá Cầu 4 | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | Cầu, lưới , sân |
| 31 | **2** | TTTC : Bóng rổ : ôn chuyền bóng bằng 2 tay trên đầu, học chuyền bóng bằng 1 tay trên vai - Chạy bền. | | Bóng Rổ, Bóng Đá, Chạy Bền | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | Bóng , trụ rổ ( Bóng Đá ) |
| 32 | **1** | Đá cầu: ôn các bước di chuyển,KT tấn công cầu bằng mu bàn chân,KT phát cầu thấp chân nghiêng minhg bằng mu bàn chân; kiểm tra 15 phút. | | Đá Cầu 5 | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | Cầu, lưới , sân |
| 32 | **2** | TTTC : Bóng rổ : ôn ném rổ băng 1 tay trên vai, chuyền bóng bằng 1 tay trên vai, học động tác 2 bước ném rổ bằng 1 tay trên va i- Chạy bền. | | Bóng Rổ, Bóng Đá, Chạy Bền | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | Bóng , trụ rổ ( Bóng Đá ) |
| 33 | **1** | Ôn tập KT HK II : KT phát cầu thấp chân nghiêng mình, Tân càu | | Đá Cầu 6 | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | Trụ, Cầu, lưới , sân |
| 33 | **2** | TTTC : Bóng rổ : Kiểm tra 1 tiết - 2 bước ném rổ bằng 1 tay trên vai - Chạy bền | | Bóng Rổ, Bóng Đá, Chạy Bền | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | Bóng , trụ rổ ( Bóng Đá ) |
| 34 | **1** | Ôn tập KT HK II : KT phát cầu thấp chân nghiêng mình, Tân càu | | Đá Cầu | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | Cầu, lưới , sân |
| 34 | **2** | Ôn tập KT HK II : KT phát cầu thấp chân nghiêng mình, Tân càu | | Đá Cầu | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | Trụ, Cầu, lưới , sân |
| 35 | **1** | kiểm tra HK II | | Đá Cầu | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | Trụ, Cầu, lưới , sân |
| 35 | **2** | kiểm tra HK II | | Đá Cầu | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | Trụ, Cầu, lưới , sân |
| 36 | **1** | TTTC : Bóng rổ , Bóng Đá ( đấu tập ) - chạy bền | | Bóng Rổ, Bóng Đá, Chạy Bền | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | Bóng , trụ rổ ( Bóng Đá )B Đá ) |
| 36 | **2** | TTTC : Bóng rổ , Bóng Đá ( đấu tập ) - chạy bền | | Bóng Rổ, Bóng Đá, Chạy Bền | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | Bóng , trụ rổ ( Bóng Đá ) |
| 37 | **1** | TTTC : Bóng rổ , Bóng Đá ( đấu tập ) - chạy bền | | Bóng Rổ, Bóng Đá, Chạy Bền | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | Bóng , trụ rổ ( Bóng Đá ) |
| 37 | **2** | TTTC : Bóng rổ , Bóng Đá ( đấu tập ) - chạy bền | | Bóng Rổ, Bóng Đá, Chạy Bền | Chính khóa (QĐ 16) | | Trên lớp | Bóng , trụ rổ ( Bóng Đá ) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MÔN THỂ DỤC**  Cả năm: 37 tuần (74 tiết) | | | | | | |
| Học kì I: 19 tuần (38 tiết) | | | | | | |
| Học kì II: 18 tuần (36 tiết) | | | | | | |
|  | KHUNG PPCT MÔN TD : **KHỐI** 12 | |  |  |  |  |
| **TT** | **Tên bài học ** | **Số tiết ** | | **Yêu cầu cần đạt & Thiết bị / Phương tiện phục vụ dạy học ** | **Tuần thực hiện & Địa điểm dạy học ** | **Ghi chú / Đánh giá** |
| 1 | BÀI 1: Một số hướng dẫn luyện tập phát triển sức mạnh | 2 | | Học sinh nghiêm túc học tập, SGK, SGV , còi, GA | Tuần 1, 21; Trường THPT Dương Văn Dương  | Thái độ học tập của HS |
| 2 | BÀI 2: Thể dục (Nam: TD phát triển chung; Nữ: TD nhịp điệu) | 7 | | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc, Đúng Đ/t. máy nhạt, dụng cụ điện | Tuần 1 - 9 Trường THPT Dương Văn Dương  | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc Đ/t, Đúng Đ/t, Đẹp |
| 3 | BÀI 3: Chạy tiếp sức ( 4 X 100m ) | 7 | | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc, Đúng Đ/t. còi, GA, Bàn đap, sân bải . Gậy, cờ | Tuần 1 - 9 Trường THPT Dương Văn Dương  | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc Đ/t, Đúng Đ/t, Đẹp |
| 4 | BÀI 4: Chạy bền | 6 | | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc, Đúng Đ/t. còi, GA, sân bải | Tuần 1 - 33 Trường THPT Dương Văn Dương  | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc Đ/t, Đúng Đ/t, Đẹp |
| 5 | BÀI 5: Nhảy xa | 8 | | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc, Đúng Đ/t. còi, GA, sân bải, trụ đa năng, xà, dây thun . | Tuần 10 - 16 Trường THPT Dương Văn Dương  | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc Đ/t, Đúng Đ/t, Đẹp |
| 6 | BÀI 6: Đá cầu | 8 | | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc, Đúng Đ/t. còi, GA, sân bải, trụ đa năng, lưới . | Tuần 21 - 26 Trường THPT Dương Văn Dương  | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc Đ/t, Đúng Đ/t, Đẹp |
| 7 | BÀI 7: Cầu lông | 8 | | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc, Đúng Đ/t. còi, GA, sân bải, trụ đa năng, lưới . | Tuần 22 - 28 Trường THPT Dương Văn Dương  | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc Đ/t, Đúng Đ/t, Đẹp |
| 8 | BÀI 8: Môn TT tự chọn ( Bóng chuyền, Bóng Rổ, Bóng Đá ) | 20 | | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc, Đúng Đ/t kỹ thuật. ( các loại bóng tập luyện ) | Tuần 10 - 17: 27 - 33 Trường THPT Dương Văn Dương  | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc Đ/t, Đúng Đ/t, Đẹp |
| 9 | Ôn tập, kiểm tra học kỳ (I và II), kiểm tra tiêu chuẩn RLTT | 8 | | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc, Đúng Đ/t | Tuần 18,19 ; 34, 35 Trường THPT Dương Văn Dương  | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc Đ/t, Đúng Đ/t, Đẹp |
| TỔNG | | 74 | | 74 |  |  |

**MÔN THỂ DỤC**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **KHỐI: 12** | | | **KẾ HOẠCH DẠY HỌC THEO CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC PHỔ THÔNG HIỆN HÀNH** | | | | **NĂM HỌC: 2021 - 2022** | | |
| **Tuần** | **Thứ tự tiết / tuần** | **Nội dung/kiến thức** | | **Tên chủ đề** | **Nội dung thuộc** | **Hình thức** | | **Ghi chú** |
| 1 | **1** | Lý thuyết: Một số phương pháp tập luyện phát triển sức mạnh | | lý thuyết TDTT | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | sách ,Tập |
| 1 | **2** | TDNĐ: đ/ t 1- 2 ( nữ). - TDLH: Đ/t 1- 10. Chạy tiếp sức | | TDNĐ, TDLH 1 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | còi, GA sách TD |
| 2 | **1** | TDNĐ: Ôn đ/ t 1- 2 , học 3,4,5 ( nữ). - TDLH: Ôn Đ/t 1- 10. học đ/t 11 - 20 | | TDNĐ, TDLH 2 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | máy, nhạc , còi, GA |
| 2 | **2** | Chạy tiếp sức: tập phát triển tốc độ + Ôn kĩ thuật trao – nhận tín gậy : Chạy bền | | CHẠY TIẾP SỨC, CHẠY BỀN 1 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | bàn đạp |
| 3 | **1** | TDNĐ: Ôn đ/ t 1- 5 , học 6,7,8,9 ( nữ). - TDLH: Ôn Đ/t 1- 20. học đ/t 21 - 30 | | TDNĐ, TDLH 3 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | máy, nhạc , còi, GA |
| 3 | **2** | Chạy tiếp sức: tập phát triển tốc độ + Ôn kĩ thuật trao – nhận tín gậy : Chạy bền | | CHẠY TIẾP SỨC, CHẠY BỀN 2 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | bàn đạp |
| 4 | **1** | TDNĐ: Ôn đ/ t 1- 9 ( nữ). - TDLH: Ôn Đ/t 1- 30. học đ/t 31 - 40 | | TDNĐ, TDLH 4 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | máy, nhạc , còi, GA |
| 4 | **2** | Chạy tiếp sức: Ôn tập phát triển tốc độ , nhanh + Ôn kĩ thuật trao – nhận tín gậy : Chạy bền | | CHẠY TIẾP SỨC, CHẠY BỀN 3 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | bàn đạp |
| 5 | **1** | TDNĐ: Ôn đ/ t 1- 9 ( nữ). - TDLH: Ôn Đ/t 1- 40. học đ/t 41 - 50 | | TDNĐ, TDLH 5 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | máy, nhạc , còi, GA |
| 5 | **2** | Chạy tiếp sức: Ôn tập phát triển tốc độ , nhanh + Ôn kĩ thuật trao – nhận tín gậy : Chạy bền | | CHẠY TIẾP SỨC, CHẠY BỀN 4 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | bàn đạp |
| 6 | **1** | TDNĐ: Ôn đ/ t 1- 9 ( nữ). - TDLH: Ôn Đ/t 1- 50 . Kiểm tra 15 phút | | TDNĐ, TDLH 6 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | máy, nhạc , còi, GA |
| 6 | **2** | Chạy tiếp sức: Ôn tập phát triển tốc độ, nhanh, Hoàn thiện KT trao-nhận tín gậy: chạy bền | | CHẠY TIẾP SỨC, CHẠY BỀN 5 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | bàn đạp |
| 7 | **1** | TDNĐ: Ôn đ/ t 1- 9.TDLH: Ôn Đ/t1-50. tiếp sức: | | TDNĐ, TDLH 7 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | máy, nhạc , còi, GA |
| 7 | **2** | Chạy tiếp sức: Ôn tập p.triển tốc độ, nhanh, Hoàn thiện KT trao-nhận tín gậy nhóm 4 người chuẩn bị kiểm tra : Chạy bền | | CHẠY TIẾP SỨC, CHẠY BỀN 6 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | bàn đạp |
| 8 | **1** | TDNĐ: Ôn đ/ t 1- 9( nữ).TDLH: Ôn Đ/t 1- 50. Kiểm tra 1 tiết | | TDNĐ, TDLH 8 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | máy, nhạc , còi, GA |
| 8 | **2** | Chạy tiếp sức: kiểm tra 1 tiết | | CHẠY TIẾP SỨC, CHẠY BỀN 7 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | bàn đạp |
| 9 | **1** | Cầu lông: + Ôn kỹ thuật đánh cầu thấp tay,trên đầu,thuận tay. | | CHẠY TIẾP SỨC, CHẠY BỀN 8 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | máy, nhạc , còi, GA |
| 9 | **2** | Bóng Chuyền:( TTTC) Ôn duy chuyển đơn bước , tiến , lùi, đệm, chuyền bóng. ( BÓNG rỔ ) : chạy bền | | Bóng Chuyền, Bóng Rổ, chạy bền | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Bóng chuyền , lưới ; bóng Đá |
| 10 | **1** | Cầu lông: + Ôn kỹ thuật đánh cầu thấp tay,trên đầu,thuận tay. | | CẦU LÔNG 1 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | CẦU LÔNG, TRỤ, LƯỚI |
| 10 | **2** | Bóng Chuyền:( TTTC) Ôn tập, Học : phát bóng cao tay….thấp tay , ( BÓNG rỔ : Chạy bền | | Bóng Chuyền, Bóng Rổ, chạy bền | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Bóng chuyền , lưới |
| 11 | **1** | Cầu lông: + Ôn kỹ thuật đánh cầu thấp tay,trên đầu,thuận tay, phát cầu ,đập cầu. | | CẦU LÔNG 2 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | CẦU LÔNG, TRỤ, LƯỚI |
| 11 | **2** | Bóng Chuyền:( TTTC) Ôn Tập, Học : phát bóng cao tay….thấp tay, ( BÓNG rỔ ) : 3. Chạy bền | | Bóng Chuyền, Bóng Rổ, chạy bền | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Bóng chuyền , lưới ; bóng Đá |
| 12 | **1** | Cầu lông: + Ôn kỹ thuật Cầu lông . Đấu tập | | CẦU LÔNG 3 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | CẦU LÔNG, TRỤ, LƯỚI |
| 12 | **2** | Bóng Chuyền:( TTTC) Ôn : phát bóng cao tay….thấp tay ( BÓNG rỔ ) : Chạy bền | | Bóng Chuyền, Bóng Rổ, chạy bền | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Bóng chuyền , lưới ; bóng Đá |
| 13 | **1** | Cầu lông: + Ôn kỹ thuật Cầu lông . Đấu tập | | CẦU LÔNG 4 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | CẦU LÔNG, TRỤ, LƯỚI |
| 13 | **2** | Bóng Chuyền:( TTTC) Ôn : phát bóng cao tay….thấp tay ( BÓNG rỔ ): Chạy bền | | Bóng Chuyền, Bóng Rổ, chạy bền | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Bóng chuyền , lưới ; bóng Đá |
| 14 | **1** | Cầu lông: + Ôn kỹ thuật Cầu lông . Đấu tập. Kiểm tra 15 phút | | CẦU LÔNG 5 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | CẦU LÔNG, TRỤ, LƯỚI |
| 14 | **2** | Bóng Chuyền:( TTTC) Ôn : phát bóng cao tay….thấp tay, Đấu tập ( BÓNG rỔ ): Chạy bền | | Bóng Chuyền, Bóng Rổ, chạy bền | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Bóng chuyền , lưới ; bóng Đá |
| 15 | **1** | Cầu lông: + Ôn kỹ thuật Cầu lông . Đấu tập. | | CẦU LÔNG 6 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | CẦU LÔNG, TRỤ, LƯỚI |
| 15 | **2** | Bóng Chuyền:( TTTC) Ôn : phát bóng cao tay….thấp tay, Đấu tập ( BÓNG rỔ ): Chạy bền | | Bóng Chuyền, Bóng Rổ, chạy bền | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Bóng chuyền , lưới ; bóng Đá |
| 16 | **1** | Cầu lông: + Ôn kỹ thuật Cầu lông . Đấu tập. Ôn tập chuẩn bị kiểm tra HK I | | CẦU LÔNG 7 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | CẦU LÔNG, TRỤ, LƯỚI |
| 16 | **2** | Bóng Chuyền:( TTTC) Ôn : phát bóng cao tay….thấp tay, Đấu tập ( BÓNG rỔ ): Chạy bền | | Bóng Chuyền, Bóng Đá, chạy bền | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Bóng chuyền , lưới ; bóng Đá |
| 17 | **1** | Cầu lông: + Ôn tập kiểm tra HK I | | CẦU LÔNG | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | CẦU LÔNG, TRỤ, LƯỚI |
| 17 | **2** | Cầu lông: + kiểm tra HK I | | CẦU LÔNG | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Bóng chuyền , lưới ; bóng Đá |
| 18 | **1** | CẦU LÔNG : Đấu tập | | CẦU LÔNG | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | CẦU LÔNG, TRỤ, LƯỚI |
| 18 | **2** | Bóng Chuyền ( TTTC ) Đấu tập , ( BÓNG rỔ ) - CHẠY BỀN | | Bóng Chuyền, Bóng Rổ, chạy bền | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Bóng chuyền , lưới ; bóng Đá |
| 19 | **1** | Bóng Chuyền ( TTTC ) Đấu tập , ( BÓNG rỔ ) - CHẠY BỀN | | Bóng Chuyền, Bóng Rổ, chạy bền | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | CẦU LÔNG, TRỤ, LƯỚI |
| 19 | **2** | Bóng Chuyền ( TTTC ) Đấu tập , ( BÓNG rỔ ) - CHẠY BỀN | | Bóng Chuyền, Bóng Rổ, chạy bền | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Bóng chuyền , lưới ; bóng Đá |
| 20 | **1** | Lý thuyết: Một số phương pháp tập luyện phát triển sức mạnh | | lý thuyết TDTT | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Sách, Tập |
| 20 | **2** | Đá Cầu : ôn đá cầu bằng mu bàn chân, Tâng “ Bún ” cầu : chạy bền | | Đá Cầu 1 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Tru Đa năng , lưới, câu |
| 21 | **1** | Đá Cầu : Giới thiệu Luật luật đá cầu. ôn đá cầu bằng mu bàn chân, Tâng “ Bún ” cầu . | | Đá Cầu 2 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Tru Đa năng , lưới, câu |
| 21 | **2** | Đá Cầu :- Học kỹ thuật đánh ngực tân công. : chạy bền | | Đá Cầu 3 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Tru Đa năng , lưới, câu |
| 22 | **1** | Đá Cầu: ôn đá cầu bằng mu bàn chân, Tâng “ Bún” cầu, đánh ngực tân công, Đấu tập | | Đá Cầu 4 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Tru Đa năng , lưới, câu |
| 22 | **2** | Nhảy xa: Một số bài tập thể lực. Tập hoàn chỉnh KT nâng cao thành tích. 3. chạy bền | | Nhảy Xa, chạy bền 1 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Hố nhảy |
| 23 | **1** | Đá Cầu: Đấu tập | | Đá Cầu 5 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Tru Đa năng , lưới, câu |
| 23 | **2** | Nhảy xa: Một số bài tập thể lực. Tập hoàn chỉnh KT nâng cao thành tích. : chạy bền | | Nhảy Xa, chạy bền 2 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Hố nhảy |
| 24 | **1** | Đá Cầu: Đấu tập | | Đá Cầu 6 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Tru Đa năng , lưới, câu |
| 24 | **2** | Nhảy xa: Một số bài tập thể lực. Tập hoàn chỉnh KT nâng cao thành tích. : chạy bền | | Nhảy Xa, chạy bền 3 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Hố nhảy |
| 25 | **1** | Đá Cầu: Đấu tập | | Đá Cầu 7 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Tru Đa năng , lưới, câu |
| 25 | **2** | Nhảy xa: Một số bài tập thể lực. Tập hoàn chỉnh KT nâng cao thành tích. : chạy bền | | Nhảy Xa, chạy bền 4 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Hố nhảy |
| 26 | **1** | Đá Cầu: Ôn tập - Kiểm tra 1 tiết. | | Đá Cầu 8 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Tru Đa năng , lưới, câu |
| 26 | **2** | TTTC : Bóng Rổ Di chuyển chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực trực tiếp,hai tay trên đầu, một số động tác lớp 11 ( BÓNG ĐÁ ) . : chạy bền: | | Bóng Rổ,( Bóng Đá ) , Chạy Bền | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Bóng , trụ rổ ( Bóng Đá ) |
| 27 | **1** | Đá Cầu: Ôn tập - Kiểm tra 1 tiết. | | Đá Cầu 8 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Tru Đa năng , lưới, câu |
| 27 | **2** | TTTC : Bóng Rổ: 1 số luật bóng rổ , 2 cặp 2 đấu 2 ; ( BÓNG ĐÁ ) chạy bền: | | Bóng Rổ,( Bóng Đá ) , Chạy Bền | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Bóng , trụ rổ ( Bóng Đá ) |
| 27 | **1** | Nhảy xa: Giới thệu 1 số điều luật trong Nhảy xa, Ôn 4 giai đoạn nhảy xa | | Nhảy Xa 5 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Hố nhảy |
| 28 | **2** | TTTC : Bóng Rổ: Ôn 2 cặp 2 đấu 2, học 3 đấu 3 , ( BÓNG ĐÁ ) ; 3. chạy bền: | | Bóng Rổ,( Bóng Đá ) , Chạy Bền | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Bóng , trụ rổ ( Bóng Đá ) |
| 29 | **1** | Nhảy xa: Ôn hoàn thiện 4 giai đoạn nhảy xa chuẩn bị kiểm tra | | Nhảy Xa 6 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Hố nhảy |
| 29 | **2** | TTTC : Bóng Rổ: Ôn 2-2 , 3 -3, 4-4 ; ( BÓNG ĐÁ ) : chạy bền: | | Bóng Rổ,( Bóng Đá ) , Chạy Bền | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Bóng , trụ rổ ( Bóng Đá ) |
| 30 | **1** | TTTC : Bóng Rổ: Ôn 2-2 , 3 -3, 4-4 ; ( BÓNG ĐÁ ) : chạy bền: | | Bóng Rổ,( Bóng Đá ) , Chạy Bền | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Bóng , trụ rổ ( Bóng Đá ) |
| 30 | **2** | TTTC : Bóng Rổ: Ôn 2-2 , 3 -3, 4-4 ; học 5 đấu 5 ( BÓNG ĐÁ ) : chạy bền: | | Bóng Rổ,( Bóng Đá ) , Chạy Bền | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Bóng , trụ rổ ( Bóng Đá ) |
| 31 | **1** | Nhảy xa: Ôn hoàn thiện 4 giai đoạn nhảy xa chuẩn bị kiểm tra | | Nhảy Xa 7 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Hố nhảy |
| 31 | **2** | TTTC : Bóng Rổ: Ôn 2-2 , 3 -3, 4-4 ; học 5 đấu 5 ( BÓNG ĐÁ ) : chạy bền: | | Bóng Rổ, Bóng Đá, Chạy Bền | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Bóng , trụ rổ ( Bóng Đá ) |
| 32 | **1** | Nhảy xa: Ôn tập kiểm tra 1 Tiết | | Nhảy Xa 8 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Hố nhảy |
| 32 | **2** | TTTC : Bóng Rổ: Ôn 2-2 , 3 -3, 4-4 ;5 đấu 5 ( BÓNG ĐÁ ) : chạy bền: | | Bóng Rổ,( Bóng Đá ) , Chạy Bền | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Bóng , trụ rổ ( Bóng Đá ) |
| 33 | **1** | Nhảy xa: Ôn tập kiểm tra 1 Tiết | | Nhảy Xa 9 | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Hố nhảy |
| 33 | **2** | TTTC : Bóng Rổ: Ôn 2-2 , 3 -3, 4-4 ;5 đấu 5 ( BÓNG ĐÁ ) : chạy bền: | | Bóng Rổ,( Bóng Đá ) , Chạy Bền | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Bóng , trụ rổ ( Bóng Đá ) |
| 34 | **1** | Ôn tập kiểm tra HK II | | Nhảy Xa | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Hố nhảy |
| 34 | **2** | Ôn tập kiểm tra HK II | | Nhảy Xa | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Hố nhảy |
| 35 | **1** | kiểm tra HK II | | Nhảy Xa | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Hố nhảy |
| 35 | **2** | kiểm tra HK II | | Nhảy Xa | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Hố nhảy |
| 36 | **1** | Luyện Tập - Đấu tập TTTC : Bóng Rổ: ( Bóng Đá ) , Chạy Bền | | Bóng Rổ,( Bóng Đá ) , Chạy Bền | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Bóng , trụ rổ ( Bóng Đá ) |
| 36 | **2** | Luyện Tập - Đấu tập TTTC : Bóng Rổ: ( Bóng Đá ) , Chạy Bền | | Bóng Rổ,( Bóng Đá ) , Chạy Bền | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Bóng , trụ rổ ( Bóng Đá ) |
| 37 | **1** | Luyện Tập - Đấu tập TTTC : Bóng Rổ: ( Bóng Đá ) , Chạy Bền | | Bóng Rổ,( Bóng Đá ) , Chạy Bền | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Bóng , trụ rổ ( Bóng Đá ) |
| 37 | **2** | Luyện Tập - Đấu tập TTTC : Bóng Rổ: ( Bóng Đá ) , Chạy Bền | | Bóng Rổ,( Bóng Đá ) , Chạy Bền | Chính khóa (QĐ 16) | Trên lớp | | Bóng , trụ rổ ( Bóng Đá ) |

1. **Khung phân phối chương trình Tự chọn (TC):**

“**2021 - 2022 KHDH TD 10, 11, 12 ”**  “**TC**”;

| **TT** | **Tên chuyên đề tự chọn / hoạt động giáo dục ➀** | **Số tiết ➁** | **Yêu cầu cần đạt & Thiết bị / Phương tiện phục vụ dạy học ➂** | **Tuần thực hiện & Địa điểm dạy học ➃** | **Ghi chú / Đánh giá ➄** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 01 | BÓNG ĐÁ | 10 | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc, Đúng Đ/t kỹ thuật. ( các loại Bóng ĐÁ tập luyện ) | Tuần 10 - 17: 27 - 33 Trường THPT Dương Văn Dương  | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc Đ/t, Đúng Đ/t, Đẹp |
| 02 | BÓNG CHUYỀN | 10 | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc, Đúng Đ/t kỹ thuật. ( các loại Bóng Chuyền tập luyện ) | Tuần 10 - 17: 27 - 33 Trường THPT Dương Văn Dương  | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc Đ/t, Đúng Đ/t, Đẹp |
| 03 | BÓNG RỔ | 10 | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc, Đúng Đ/t kỹ thuật. ( các loại bóng Rổ tập luyện ) | Tuần 10 - 17: 27 - 33 Trường THPT Dương Văn Dương  | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc Đ/t, Đúng Đ/t, Đẹp |

1. **Khung phân phối chương trình Buổi hai (B2):**

| **TT** | **Tên chủ đề bài học / chuyên đề kỹ năng giải quyết vấn đề ➀** | **Số tiết ➁** | **Yêu cầu cần đạt ➂** | **Tuần thực hiện ➃** | **Ghi chú / Đánh giá ➄** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 01 |  |  |  |  |  |
| 02 |  |  |  |  |  |
| ..... |  |  |  |  |  |

1. **Khung tiến độ dự kiến tổ chức Kiểm tra, đánh giá học sinh thường xuyên & định kỳ (giữa kỳ, cuối kỳ):**

KHỐI 10

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Học kỳ** | **Bài KTrĐG** | **Thời lượng ➀** | **Tuần thực hiện ➁** | **Yêu cầu cần đạt ➂** | **Hình thức / Phương án KTrĐG ➃** | **Ghi chú / Đánh giá ➄** |
| **1** | KTrĐGtx 1 | 15 phút | 4 | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc Đ/t, Đúng Đ/t, | TDNĐ: Ôn KTr Đ/t 1- 10.  ( Nam – Nữ )  Cá nhân thực hiện 1 – 3 lần | ĐẠT: thực Hiện được Đ/t, thuộc Đ/t, Đúng Đ/t : |
| KTrĐGtx 2 | 15 phút | 5 | Chạy ngắn: Ôn K.Tra Xuất phát thấp, chạy lao , Học chạy giữa quãng | Ôn KTr kĩ thuật Xuất phát thấp, chạy lao , Học chạy giữa quãng  Cá nhân thực hiện 1 – 3 lần | ĐẠT: thực Hiện được Đ/t, Đúng kĩ Xuất phát thấp, chạy lao , Học chạy giữa quãng |
| KTrĐGtx 3 | 15 phút | 8 | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc Đ/t, Đúng Đ/t, Đẹp | TDNĐ: Ôn KTr Bài TDNĐ Đ/t 1- 16 ( Nam – Nữ )  Cá nhân thực hiện 1 – 3 lần | ĐẠT: thực Hiện được Đ/t, thuộc Đ/t, Đúng Đ/t , Đẹp |
| KTrĐGtx 4 | 15 phút | 15 | Đúng chỉ tiêu RLTT | KTr: Thành tích chạy bền  Cá nhân thực hiện 1 – 3 lần | ĐẠT: thực Hiện được thành tích SGK, theo năng lực từng HS |
| **KTrĐGđk GK** | 45 phút | 9 | Chạy ngắn: Ôn K.Tra Xuất phát thấp, chạy lao , Học chạy giữa quãng, về đích; thành tích | Ôn KTr: kĩ thuật trao – nhận tín gậy; Thành tích chạy tiếp sức.  Cá nhân thực hiện 1 – 3 lần | ĐẠT: thực Hiện được Đ/t, Đúng kĩ Xuất phát thấp, chạy lao, giữa quãng, về đích .  thành tích theo năng lực HS |
| **KTrĐGđk CK** | 45 phút | 17 | Học sinh thực Hiện được Đ/t, Đúng Đ/t, kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng - thành tích | Nhảy cao: Ôn tập K.Tra kỹ thuật – Thành tích nhảy cao kiểu nằm nghiêng  Cá nhân thực hiện 1 – 3 lần | ĐẠT:thực Hiện được, Đúng kĩ thuật nhảy cao nằm nghiêng - thành tích SGK, theo năng lực từng HS |
| **2** | KTrĐGtx 1 | 15 phút | 24 | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc Đ/t, Đúng ô – đỡ phát cầu sang sân đối phương | Cầu Lông: K. Tra : phát cầu gần & đỡ phát cầu.  Cá nhân thực hiện 1 – 3 lần | ĐẠT: thực Hiện được Đ/t, Đúng ô – đỡ phát cầu sang sân đối phương |
| KTrĐGtx 2 | 15 phút | 25 | Học sinh thực Hiện được Đ/t, Đúng Đ/t, kĩ thuật, | TTTC : Bóng rổ : Kiểm tra giằng bóng, dẫn bóng, chuyền, nhận bóng.  Cá nhân thực hiện 1 – 3 lần | ĐẠT: thực Hiện được Đ/t, Đúng Đ/t, kĩ thuật giằng bóng, dẫn bóng, chuyền, nhận bóng. |
| KTrĐGtx 3 | 15 phút | 31 | Đúng chỉ tiêu RLTT | KTr: Thành tích chạy bền  Cá nhân thực hiện 1 – 3 lần | ĐẠT: thực Hiện được thành tích SGK, theo năng lực từng HS |
| KTrĐGtx 4 | 15 phút | 28 | Học sinh thực Hiện được Đ/t, Đúng Đ/t, kĩ thuật, vào rổ | TTTC : Bóng rổ : Kiểm tra tại chỗ ném rổ  Cá nhân thực hiện 1 – 3 lần | ĐẠT: thực Hiện được Đ/t, Đúng Đ/t, kĩ thuật, vào rổ 30% |
| **KTrĐGđk GK** | 45 phút | 30 | Học sinh thực Hiện được Đ/t, Đúng Đ/t, kĩ thuật, vào rổ | TTTC : Bóng rổ : Kiểm tra tại chỗ ném rổ  Cá nhân thực hiện 1 – 3 lần | ĐẠT: thực Hiện được Đ/t, Đúng Đ/t, kĩ thuật, vào rổ 50% |
| **KTrĐGđk CK** | 45 phút | 33-34 | Học sinh thực Hiện được Đ/t phát cầu Đúng ô – đỡ phát cầu sang sân đối phương | Đá cầu: ôn các bước di chuyển,KT tấn công cầu bằng mu bàn chân,KT phát cầu thấp chân nghiêng minhg bằng mu bàn chân.  Cá nhân thực hiện 1 – 3 lần | ĐẠT: thực Hiện được Đ/t phát cầu Đúng ô – đỡ phát cầu sang sân đối phương |
|  | **KHỐI 11** |  |  |  |  |  |
| **Học kỳ** | **Bài KTrĐG** | **Thời lượng ➀** | **Tuần thực hiện ➁** | **Yêu cầu cần đạt ➂** | **Hình thức / Phương án KTrĐG ➃** | **Ghi chú / Đánh giá ➄** |
| **1** | KTrĐGtx 1 | 15 phút | 4 | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc Đ/t, Đúng Đ/t, | TDNĐ: Ôn KTr Đ/t 1- 8. : TDLH: + Ôn KTr Đ/t 1 – 30  Cá nhân thực hiện 1 – 3 lần | ĐẠT: thực Hiện được Đ/t, thuộc Đ/t, Đúng Đ/t : |
| KTrĐGtx 2 | 15 phút | 5 | Học sinh thực Hiện được Đ/t, Đúng Đ/t, kĩ thuật trao – nhận tín gậy | Ôn KTr kĩ thuật trao – nhận tín gậy  Cá nhân thực hiện 1 – 3 lần | ĐẠT: thực Hiện được Đ/t, Đúng kĩ thuật trao – nhận tín gậy |
| KTrĐGtx 3 | 15 phút | 8 | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc Đ/t, Đúng Đ/t, Đẹp | TDNĐ: Ôn KTr Bài TDNĐ Đ/t 1- 9, Bài TDLH Đ/t 1-50  Cá nhân thực hiện 1 – 3 lần | ĐẠT: thực Hiện được Đ/t, thuộc Đ/t, Đúng Đ/t , Đẹp |
| KTrĐGtx 4 | 15 phút | 15 | Đúng chỉ tiêu RLTT | KTr: Thành tích chạy bền  Cá nhân thực hiện 1 – 3 lần | ĐẠT: thực Hiện được thành tích SGK, theo năng lực từng HS |
| **KTrĐGđk GK** | 45 phút | 9 | Học sinh thực Hiện được Đ/t, Đúng Đ/t, kĩ thuật trao – nhận tín gậy, thành tích | Ôn KTr: kĩ thuật trao – nhận tín gậy; Thành tích chạy tiếp sức.  Cá nhân thực hiện 1 – 3 lần | ĐẠT: thực Hiện được Đ/t, Đúng kĩ thuật trao – nhận tín gậy, thành tích theo năng lực HS |
| **KTrĐGđk CK** | 45 phút | 17 | Học sinh thực Hiện được Đ/t, Đúng Đ/t, kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng - thành tích | Nhảy cao: Ôn tập K.Tra kỹ thuật – Thành tích nhảy cao kiểu nằm nghiêng  Cá nhân thực hiện 1 – 3 lần | ĐẠT:thực Hiện được, Đúng kĩ thuật nhảy cao nằm nghiêng - thành tích SGK, theo năng lực từng HS |
| **2** | KTrĐGtx 1 | 15 phút | 24 | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc Đ/t, Đúng ô – đỡ phát cầu sang sân đối phương | Cầu Lông: K. Tra : phát cầu & đỡ phát cầu.  Cá nhân thực hiện 1 – 3 lần | ĐẠT: thực Hiện được Đ/t, thuộc Đ/t, Đúng ô – đỡ phát cầu sang sân đối phương |
| KTrĐGtx 2 | 15 phút | 25 | Học sinh thực Hiện được Đ/t, Đúng Đ/t, kĩ thuật nhảy xa kiểu ưỡn thân - thành tích SGK | Nhảy xa: ôn – K.Tra: chạy đà, giậm nhảy – ưỡn thân trên không, tiếp đất  Cá nhân thực hiện 1 – 3 lần | ĐẠT: thực Hiện được Đ/t, Đúng Đ/t, kĩ thuật nhảy xa kiểu ưỡn thân - thành tích SGK, theo năng lực từng HS |
| KTrĐGtx 3 | 15 phút | 31 | Đúng chỉ tiêu RLTT | KTr: Thành tích chạy bền  Cá nhân thực hiện 1 – 3 lần | ĐẠT: thực Hiện được thành tích SGK, theo năng lực từng HS |
| KTrĐGtx 4 | 15 phút | 28 | Học sinh thực Hiện được Đ/t, Đúng Đ/t, kĩ thuật, vào rổ | Đá cầu: ôn – K.Tra: tân cầu  Cá nhân thực hiện 1 – 3 lần | ĐẠT: thực Hiện được Đ/t phát cầu Đúng ô – đỡ phát cầu sang sân đối phương |
| **KTrĐGđk GK** | 45 phút | 30 | Học sinh thực Hiện được Đ/t, Đúng Đ/t, kĩ thuật, vào rổ | TTTC : Bóng rổ : Kiểm tra thực hiện 2 bước ném rổ  Cá nhân thực hiện 1 – 3 lần | ĐẠT: thực Hiện được Đ/t, kĩ thuật, vào rổ 50% |
| **KTrĐGđk CK** | 45 phút | 33-34 | Học sinh thực Hiện phát cầu Đúng ô – đỡ phát cầu sang sân đối phương | Đá cầu: ôn các bước di chuyển,KT tấn công cầu bằng mu bàn chân,KT phát cầu thấp chân nghiêng minhg bằng mu bàn chân.  Cá nhân thực hiện 1 – 3 lần | ĐẠT: thực Hiện phát cầu Đúng ô – đỡ phát cầu sang sân đối phương |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **KHỐI 12** |  |  |  |  |  |
| **Học kỳ** | **Bài KTrĐG** | **Thời lượng ➀** | **Tuần thực hiện ➁** | **Yêu cầu cần đạt ➂** | **Hình thức / Phương án KTrĐG ➃** | **Ghi chú / Đánh giá ➄** |
| **1** | KTrĐGtx 1 | 15 phút | 4 | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc Đ/t, Đúng Đ/t, | TDNĐ: Ôn KTr Đ/t 1- 9. : TDLH: + Ôn KTr Đ/t 1 – 30  Cá nhân thực hiện 1 – 3 lần | ĐẠT: thực Hiện được Đ/t, thuộc Đ/t, Đúng Đ/t : |
| KTrĐGtx 2 | 15 phút | 5 | Học sinh thực Hiện được Đ/t, Đúng Đ/t, kĩ thuật trao – nhận tín gậy | Ôn KTr kĩ thuật trao – nhận tín gậy  Cá nhân thực hiện 1 – 3 lần | ĐẠT: thực Hiện được Đ/t, Đúng kĩ thuật trao – nhận tín gậy |
| KTrĐGtx 3 | 15 phút | 8 | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc Đ/t, Đúng Đ/t, Đẹp | TDNĐ: Ôn KTr Bài TDNĐ Đ/t 1- 9, Bài TDLH Đ/t 1-50  Cá nhân thực hiện 1 – 3 lần | ĐẠT: thực Hiện được Đ/t, thuộc Đ/t, Đúng Đ/t , Đẹp |
| KTrĐGtx 4 | 15 phút | 15 | Đúng chỉ tiêu RLTT | KTr: Thành tích chạy bền  Cá nhân thực hiện 1 – 3 lần | ĐẠT: thực Hiện được thành tích SGK, theo năng lực từng HS |
| **KTrĐGđk GK** | 45 phút | 9 | Học sinh thực Hiện được Đ/t, Đúng Đ/t, kĩ thuật trao – nhận tín gậy, thành tích | Ôn KTr: kĩ thuật trao – nhận tín gậy; Thành tích chạy tiếp sức.  Cá nhân thực hiện 1 – 3 lần | ĐẠT: thực Hiện được Đ/t, Đúng kĩ thuật trao – nhận tín gậy, thành tích theo năng lực HS |
| **KTrĐGđk CK** | 45 phút | 17 | Học sinh thực Hiện được Đ/t, thuộc Đ/t, Đúng ô – đỡ phát cầu sang sân đối phương | Cầu Lông: K. Tra : phát cầu & đỡ phát cầu.  Cá nhân thực hiện 1 – 3 lần | ĐẠT: thực Hiện được Đ/t, thuộc Đ/t, Đúng ô – đỡ phát cầu sang sân đối phương |
| **2** | KTrĐGtx 1 | 15 phút | 24 | Học sinh thực Hiện được Đ/t, Đúng Đ/t, kĩ thuật nhảy xa kiểu ưỡn thân - thành tích SGK | Nhảy xa: ôn – K.Tra: chạy đà, giậm nhảy – ưỡn thân trên không, tiếp đất  Cá nhân thực hiện 1 – 3 lần | ĐẠT: thực Hiện được Đ/t, Đúng Đ/t, kĩ thuật nhảy xa kiểu ưỡn thân - thành tích SGK, theo năng lực từng HS |
| KTrĐGtx 2 | 15 phút | 25 | Học sinh thực Hiện được Đ/t, Đúng Đ/t, kĩ thuật nhảy xa kiểu ưỡn thân - thành tích SGK | Nhảy xa: ôn – K.Tra: chạy đà, giậm nhảy – ưỡn thân trên không, tiếp đất  Cá nhân thực hiện 1 – 3 lần | ĐẠT: thực Hiện được Đ/t, Đúng Đ/t, kĩ thuật nhảy xa kiểu ưỡn thân - thành tích SGK, theo năng lực từng HS |
| KTrĐGtx 3 | 15 phút | 31 | Đúng chỉ tiêu RLTT | KTr: Thành tích chạy bền  Cá nhân thực hiện 1 – 3 lần | ĐẠT: thực Hiện được thành tích SGK, theo năng lực từng HS |
| KTrĐGtx 4 | 15 phút | 28 | Học sinh thực Hiện được Đ/t, Đúng Đ/t, kĩ thuật, vào rổ | TTTC : Bóng rổ : Kiểm tra thực hiện 2 bước ném rổ  Cá nhân thực hiện 1 – 3 lần | ĐẠT: thực Hiện được Đ/t, Đúng Đ/t, kĩ thuật, vào rổ 50% |
| **KTrĐGđk GK** | 45 phút | 30 | Học sinh thực Hiện được Đ/t, Đúng Đ/t, kĩ thuật, vào rổ | TTTC : Bóng rổ Kiểm tra thực hiện 2 bước ném rổ Cá nhân thực hiện 1 – 3 lần | ĐẠT: thực Hiện được Đ/t, Đúng kĩ thuật, vào rổ 70% |
| **KTrĐGđk CK** | 45 phút | 33-34 | Học sinh thực Hiện được Đ/t, Đúng Đ/t, kĩ thuật nhảy xa kiểu ưỡn thân - thành tích SGK | Nhảy xa: ôn – K.Tra: chạy đà, giậm nhảy – ưỡn thân trên không, tiếp đất – thành tích  Cá nhân thực hiện 1 – 3 lần | ĐẠT: thực Hiện được Đ/t, Đúng Đ/t, kĩ thuật nhảy xa kiểu ưỡn thân - thành tích SGK, theo năng lực từng HS |

1. **CÁC NỘI DUNG KHÁC & ĐỀ XUẤT, KIẾN NGHỊ (nếu có)**

Trường – BGH tạo điều kiện thuận lợi hơn nữa về cơ sở vật chất, đồ dung dạy học, kinh phí về hoạt động phong trào TDTT trong và ngoài nhà trường, kinh phí luyện tập, thi đấu cho học sinh và giáo viên , HLV để tập thể Tổ TD chúng tôi hoàn thành nhiệm vụ năm học tốt hơn .

Đề nghị các cá nhân, bộ phận liên quan cần nắm rõ nội dung của văn bản này, quán triệt tinh thần trách nhiệm, quyết tâm thực hiện tốt các yêu cầu, mục tiêu đã đề ra và giải quyết công việc được giao kịp thời, hoàn thành tốt tiến độ công việc chung./.

|  |  |
| --- | --- |
| **HIỆU TRƯỞNG (ký duyệt)**  (Ký tên, ghi rõ họ tên) | **TỔ TRƯỞNG**  (Ký tên, ghi rõ họ tên)  **Phạm Văn Nam** |
| ***Nơi nhận:***  *BLĐ (để k/tra, đ/giá, b/cáo);*  *GVBM (để th/hiện);*  *Lưu: Hồ sơ tổ chuyên môn;* |  |