

SỞ GD VÀ ĐÀO TẠO TP. HỒ CHÍ MINH
Trường THPT Long Trường

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY GIÁO DỤC THỂ CHẤT KHỐI 12
Năm học 2023-2024

1 Phân phối chương trình

STT	BÀI HỌC (1)	SỐ TIẾT (2)	THỜI ĐIỂM (3)	THIẾT BỊ DẠY HỌC (4)	ĐỊA ĐIỂM DẠY HỌC (5)
1	Tập luyện, phát triển sức mạnh Thế dục (nhịp điệu, phát triển chung) nữ động tác 1 đến 3, nam học động tác 1 đến 10	2	Tuần 1	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
2	Tập luyện, phát triển sức mạnh Thế dục (nhịp điệu phát triển chung) nam ôn 10 động tác, học động tác từ 1 đến 30; nữ ôn động tác 1 đến 3, học 4 đến 6.	2	Tuần 2	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
3	Thế dục (nhịp điệu phát triển chung) nam ôn 30 động tác, học 31 đến 50; nữ ôn 1 đến 6, học 7 đến 8. Đá cầu: ôn tăng cầu, chuyển cầu đánh đầu tấn công	2	Tuần 3	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
4	Thế dục: Nam nữ ôn nâng cao (nhịp điệu, phát triển chung) Đá cầu: di chuyển bước lướt	2	Tuần 4	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
5	Ôn thế dục (nhịp điệu, phát triển chung) Đá cầu: đá móc bằng mu bàn chân.	2	Tuần 5	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
6	Ôn thế dục (nhịp điệu ,phát triển chung) Đá cầu:đánh ngực, đá móc.	2	Tuần 6	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
7	Kiểm tra nhịp điệu, phát triển chung Ôn đá cầu.	2	Tuần 7	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
8	Kiểm tra đá cầu Cầu lông: ôn KT lớp 10, 11	2	Tuần 8	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
9	Cầu lông: đánh cầu cao thuận tay Chạy bền: các bài tập hỗ trợ	2	Tuần 9	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
10	Cầu lông: đánh cầu cao thuận tay Chạy bền: các bài tập hỗ trợ	2	Tuần 10	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
11	Cầu lông: đập cầu cao trái tay Ôn chạy bền: hoàn thành cự ly chạy	2	Tuần 11	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường

STT	BÀI HỌC (1)	SỐ TIẾT (2)	THỜI ĐIỂM (3)	THIẾT BỊ DẠY HỌC (4)	ĐỊA ĐIỂM DẠY HỌC (5)
12	Cầu lông: đập cầu cao trái tay Ôn chạy bền: hoàn thành cự ly chạy	2	Tuần 12	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
13	Cầu lông: phối hợp các kỹ thuật Chạy bền: hoàn thành cự ly chạy	2	Tuần 13	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
14	Kiểm tra cầu lông Kiểm tra chạy bền.	2	Tuần 14	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
15	Chạy tiếp sức: ôn đồng tác trao, nhận tín gậy Nhảy xa: giậm nhảy	2	Tuần 15	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
16	Ôn HK1 Rèn luyện thân thể chạy 80m; bật xa.	2	Tuần 16	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
17	Kiểm tra ĐĐGck1:	2	Tuần 17	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
18	Chạy tiếp sức: phối hợp trao,nhận tín gậy Nhảy xa- giai đoạn trên không - uốn thân	2	Tuần 18	Các dụng cụ phục vụ kiểm tra.	Sân trường
19	Chạy tiếp sức: tập chạy tiếp sức Nhảy xa: phối hợp chạy, giậm, trên không.	2	Tuần 19	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
20	Chạy tiếp sức (hoàn thiện kỹ thuật chạy tiếp sức) Nhảy xa: tập các động tác bổ trợ.	2	Tuần 20	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
21	Ôn chạy tiếp sức Nhảy xa(giai đoạn trên không - chân lăng- chân giậm nhảy).	2	Tuần 21	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
22	Kiểm tra chạy tiếp sức Ôn nhảy xa (hoàn thiện 4 giai đoạn).	2	Tuần 22	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
23	Kiểm tra nhảy xa	2	Tuần 23	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
24	Thể Thao Tự Chọn: Bóng rổ: Làm quen với bóng- kỹ thuật dẫn bóng tại chỗ Bóng chuyền: Làm quen với bóng - kỹ thuật đệm bóng thấp tay	2	Tuần 24	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
25	Bóng rổ: Luyện tập kt dẫn bóng tại chỗ - dẫn bóng di chuyển Bóng chuyền: luyện tập kt đệm bóng thấp tay	2	Tuần 25	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường

STT	BÀI HỌC (1)	SỐ TIẾT (2)	THỜI ĐIỂM (3)	THIẾT BỊ DẠY HỌC (4)	ĐỊA ĐIỂM DẠY HỌC (5)
26	Bóng rổ: Luyện tập kt dẫn bóng tại chỗ - dẫn bóng di chuyển Bóng chuyền: luyện tập kt đệm bóng, học kỹ thuật phát bóng	2	Tuần 26	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
27	Bóng rổ: Kỹ Thuật ném bóng tại chỗ một tay trên vai Bóng chuyền: Kỹ thuật phát bóng	2	Tuần 27	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
28	Bóng rổ: Kỹ Thuật ném bóng tại chỗ một tay trên vai Bóng chuyền: luyện tập kt đệm bóng, học kỹ thuật phát bóng	2	Tuần 28	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
29	Bóng rổ: Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên Bóng chuyền: Lt kt đệm bóng, kỹ thuật phát bóng	2	Tuần 29	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
30	Bóng rổ: LT kỹ thuật hai bước ném rổ Bóng chuyền: luyện tập kỹ thuật phát bóng	2	Tuần 30	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
31	Bóng rổ: Luyện tập kỹ thuật hai bước ném rổ Bóng chuyền: luyện tập kỹ thuật phát bóng	2	Tuần 31	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
32	Kiểm tra ĐĐGck2:	2	Tuần 32	Các dụng cụ phục vụ kiểm tra.	Sân trường
33	Bóng rổ: Luyện tập kỹ thuật hai bước ném rổ Bóng chuyền: luyện tập kỹ thuật phát bóng	2	Tuần 33	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
34	Bóng rổ: Kỹ Thuật chuyền bóng hai tay trước ngực Bóng chuyền: kỹ thuật chuyền bóng cao tay	2	Tuần 34	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
35	Bóng rổ: Kỹ Thuật chuyền bóng hai tay trước ngực Bóng chuyền: kỹ thuật chuyền bóng cao tay	2	Tuần 35	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường

2. Kiểm tra đánh giá định kì

Bài kiểm tra, đánh giá	Thời gian (1)	Thời điểm (2)	Yêu cầu cần đạt (3)	Hình thức (4)
Giữa Học kỳ 1	45 phút	Tuần 8	Hoàn thành đúng động tác cơ bản của bài thể dục nhịp điệu	Kiểm tra thực hành
Cuối Học kỳ 1	90 phút	Tuần 16	Cầu lông (đánh cầu cao thuận tay cơ bản) hoặc	Kiểm tra thực hành
Giữa Học kỳ 2	90 phút	Tuần 26	Hoàn thành đúng cơ bản kỹ thuật nhảy xa	Kiểm tra thực hành
Cuối Học kỳ 2	90 phút	Tuần 32	Hoàn thành đúng cơ bản kỹ thuật Bóng rổ: Kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai Bóng chuyên: Kỹ thuật phát bóng	Kiểm tra thực hành

3. Chuyên đề lựa chọn (đối với cấp trung học phổ thông)

STT	Chuyên đề (1)	Số tiết (2)	Yêu cầu cần đạt (3)
1	Kỹ thuật phát bóng	1	- Giúp HS có thể linh hoạt vận dụng kỹ thuật phát bóng các tình huống cụ thể trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyên. - Rèn luyện cho HS tinh thần trách nhiệm, trung thực, ham học hỏi và tinh thần đồng đội trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyên.

4. Tổ chức dạy học qua internet

STT	Nội dung/Chuyên đề	Số tiết	Yêu cầu cần đạt	Hình thức thực hiện	Công cụ/phần mềm
1	Bài khởi động TDDT	4	Thực hiện được các động tác khởi động 3 phần: Chung, Di chuyển, Căn cơ.	Video hướng dẫn Học sinh tự tập luyện tại nhà.	LMS
2	Bài thể dục giữa giờ	8	Thực hiện được bài thể dục giữa giờ 10 động tác.	Video hướng dẫn Học sinh tự tập luyện tại nhà.	LMS
3	Lý thuyết Cầu Lông	6	Nắm một số nội dung cơ bản về Cầu Lông.	Video bài giảng Học sinh trả lời câu hỏi trực tuyến.	LMS
4	Lý thuyết Đá Cầu	6	Nắm một số nội dung cơ bản về Đá Cầu.	Video bài giảng	LMS

				Học sinh trả lời câu hỏi trực tuyến.	
--	--	--	--	---	--



BAN GIÁM HIỆU
PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Hồng Anh

NGƯỜI LẬP KẾ HOẠCH

A stylized blue ink signature of Phạm Trần Phú Vĩnh.

Phạm Trần Phú Vĩnh

