

KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY MÔN THỂ DỤC TỰ CHỌN KHỐI 11
Năm học 2023-2024

1/ Môn bóng đá

STT	BÀI HỌC (1)	SỐ TIẾT (2)	THỜI ĐIỂM (3)	THIẾT BỊ DẠY HỌC (4)	ĐỊA ĐIỂM DẠY HỌC (5)
1	Vai trò tác dụng của môn bóng đá	1	Tuần 1	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
2	Kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân	1	Tuần 2	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
3	Kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân	1	Tuần 3	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
4	Kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân	1	Tuần 4	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
5	Kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân	1	Tuần 5	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
6	Kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân	1	Tuần 6	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
7	Kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân	1	Tuần 7	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
8	Kĩ thuật đá bóng bằng mu ngoài bàn chân	1	Tuần 8	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
9	Kĩ thuật dừng bóng bằng mu ngoài bàn chân và bằng ngực	1	Tuần 9	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
10	Kĩ thuật dừng bóng bằng mu ngoài bàn chân và bằng ngực	1	Tuần 10	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
11	Kĩ thuật dừng bóng bằng mu ngoài bàn chân và bằng ngực	1	Tuần 11	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
12	Kĩ thuật bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa	1	Tuần 12	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
13	Kĩ thuật bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa	1	Tuần 13	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
14	Kĩ thuật bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa	1	Tuần 14	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
15	Kĩ thuật bật nhảy đánh đầu bằng trán giữa	1	Tuần 15	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
16	Kĩ thuật động tác giả	1	Tuần 16	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)
17	Kĩ thuật động tác giả	1	Tuần 17	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
18	Kĩ thuật động tác giả	1	Tuần 18	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
19		1	Tuần 19	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
20	Kĩ thuật động tác giả	1	Tuần 20	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
21	Chiến thuật tấn công trong bóng đá	1	Tuần 21	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
22	Chiến thuật tấn công trong bóng đá	1	Tuần 22	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
23	Chiến thuật tấn công trong bóng đá	1	Tuần 23	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
24	Chiến thuật tấn công trong bóng đá	1	Tuần 24	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
25	Kĩ thuật bắt bóng trung bình và cao	1	Tuần 25	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
26	Kĩ thuật bắt bóng trung bình và cao	1	Tuần 26	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
27	Kĩ thuật bắt bóng trung bình và cao	1	Tuần 27	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
28	Kĩ thuật bắt bóng trung bình và cao	1	Tuần 28	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
29	Chiến thuật phòng thủ trong bóng đá	1	Tuần 29	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
30	Chiến thuật phòng thủ trong bóng đá	1	Tuần 30	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
31	Chiến thuật phòng thủ trong bóng đá	1	Tuần 31	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
32	Chiến thuật phòng thủ trong bóng đá	1	Tuần 32	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
33	Thi đấu	1	Tuần 33	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
34	Thi đấu	1	Tuần 34	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
35	Thi đấu	1	Tuần 35	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường

2/ Môn cầu lông

STT	BÀI HỌC (1)	SỐ TIẾT (2)	THỜI ĐIỂM (3)	THIẾT BỊ DẠY HỌC (4)	ĐỊA ĐIỂM DẠY HỌC (5)
1	Vai trò tác dụng môn cầu lông	1	Tuần 1	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
2	Kĩ thuật bật cầu thuận tay	1	Tuần 2	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
3	Kĩ thuật bật cầu thuận tay	1	Tuần 3	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
4	Kĩ thuật bật cầu thuận tay	1	Tuần 4	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
5	Kĩ thuật bật cầu trái tay	1	Tuần 5	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
6	Kĩ thuật bật cầu trái tay	1	Tuần 6	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
7	Kĩ thuật bật cầu trái tay	1	Tuần 7	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
8	Kĩ thuật bật cầu trái tay	1	Tuần 8	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
9	Kĩ thuật đánh cầu trên lưới thuận tay	1	Tuần 9	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
10	Kĩ thuật đánh cầu trên lưới thuận tay	1	Tuần 10	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
11	Kĩ thuật đánh cầu trên lưới thuận tay	1	Tuần 11	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
12	Kĩ thuật đánh cầu trên lưới thuận tay	1	Tuần 12	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
13	Kĩ thuật đánh cầu trên lưới trái tay	1	Tuần 13	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
14	Kĩ thuật đánh cầu trên lưới trái tay	1	Tuần 14	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
15	Kĩ thuật đánh cầu trên lưới trái tay	1	Tuần 15	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
16	Kĩ thuật đánh cầu trên lưới trái tay	1	Tuần 16	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
17	Kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay	1	Tuần 17	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
18	Kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay	1	Tuần 18	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
19	Kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay	1	Tuần 19	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)
20	Kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay	1	Tuần 20	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
21	Thi đấu	1	Tuần 21	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
22	Kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay	1	Tuần 22	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
23	Kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay	1	Tuần 23	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
24	Kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay	1	Tuần 24	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
25	Kĩ thuật treo cầu thuận tay	1	Tuần 25	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
26	Kĩ thuật treo cầu thuận tay	1	Tuần 26	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
27	Kĩ thuật treo cầu thuận tay	1	Tuần 27	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
28	Kĩ thuật treo cầu thuận tay	1	Tuần 28	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
29	Chiến thuật đánh cầu tấn công theo đường	1	Tuần 29	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
30	Chiến thuật đánh cầu tấn công theo đường	1	Tuần 30	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
31	Chiến thuật đánh cầu tấn công theo đường	1	Tuần 31	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
32	Chiến thuật đánh cầu tấn công theo đường	1	Tuần 32	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
33	Chiến thuật đánh cầu tấn công theo điểm và phối hợp một số kt cơ bản	1	Tuần 33	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
34	Chiến thuật đánh cầu tấn công theo điểm và phối hợp một số kt cơ bản	1	Tuần 34	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
35	Chiến thuật đánh cầu tấn công theo điểm và phối hợp một số kt cơ bản	1	Tuần 35	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường

3/ Bóng rổ

STT	BÀI HỌC (1)	SỐ TIẾT (2)	THỜI ĐIỂM (3)	THIẾT BỊ DẠY HỌC (4)	ĐỊA ĐIỂM DẠY HỌC (5)
1	Vai trò tác dụng của môn bóng rổ	1	Tuần 1	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)
2	Kĩ thuật di chuyển và kt tại chỗ một tay dẫn bóng đổi hướng	1	Tuần 2	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
3	Kĩ thuật di chuyển và kt tại chỗ một tay dẫn bóng đổi hướng	1	Tuần 3	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
4	Kĩ thuật di chuyển và kt tại chỗ một tay dẫn bóng đổi hướng	1	Tuần 4	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
5	Kĩ thuật di chuyển dẫn bóng	1	Tuần 5	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
6	Kĩ thuật di chuyển dẫn bóng	1	Tuần 6	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
7	Kĩ thuật di chuyển dẫn bóng	1	Tuần 7	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
8	Kĩ thuật di chuyển dẫn bóng	1	Tuần 8	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
9	Kĩ thuật chuyền bắt bóng	1	Tuần 9	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
10	Kĩ thuật chuyền bắt bóng	1	Tuần 10	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
11	Kĩ thuật chuyền bắt bóng	1	Tuần 11	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
12	Kĩ thuật chuyền bắt bóng	1	Tuần 12	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
13	Kĩ thuật đột phá qua người bước thuận	1	Tuần 13	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
14	Kĩ thuật đột phá qua người bước thuận	1	Tuần 14	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
15	Kĩ thuật đột phá qua người bước thuận	1	Tuần 15	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
16	Kĩ thuật đột phá qua người bước thuận	1	Tuần 16	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
17	Kĩ thuật tại chỗ nhảy ném rổ một tay trên cao	1	Tuần 17	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
18	Kĩ thuật tại chỗ nhảy ném rổ một tay trên cao	1	Tuần 18	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
19	Kĩ thuật tại chỗ nhảy ném rổ một tay trên cao	1	Tuần 19	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
20	Kĩ thuật tại chỗ nhảy ném rổ một tay trên cao	1	Tuần 20	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)
21	Kĩ thuật tại chỗ nhảy ném rổ một tay trên cao	1	Tuần 21	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
22	Chiến thuật tấn công và đột phá qua người chuyên bóng	1	Tuần 22	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
23	Chiến thuật tấn công và đột phá qua người chuyên bóng	1	Tuần 23	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
24	Chiến thuật tấn công và đột phá qua người chuyên bóng	1	Tuần 24	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
25	Chiến thuật tấn công và đột phá qua người chuyên bóng	1	Tuần 25	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
26	Chiến thuật phòng thủ và kèm người chống yểm hộ	1	Tuần 26	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
27	Chiến thuật phòng thủ và kèm người chống yểm hộ	1	Tuần 27	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
28	Chiến thuật phòng thủ và kèm người chống yểm hộ	1	Tuần 28	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
29	Chiến thuật phòng thủ và kèm người chống yểm hộ	1	Tuần 29	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
30	Thi đấu trong môn bóng rổ	1	Tuần 30	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
31	Thi đấu trong môn bóng rổ	1	Tuần 31	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
32	Thi đấu trong môn bóng rổ	1	Tuần 32	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
33	Thi đấu	1	Tuần 33	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
34	Thi đấu	1	Tuần 34	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
35	Thi đấu	1	Tuần 35	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường

4/ Bóng chuyền

STT	BÀI HỌC (1)	SỐ TIẾT (2)	THỜI ĐIỂM (3)	THIẾT BỊ DẠY HỌC (4)	ĐỊA ĐIỂM DẠY HỌC (5)
1	Một số điều luật cơ bản về sân tập, dụng cụ và thi đấu bóng chuyền	1	Tuần 1	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
2	Kĩ thuật di chuyển cơ bản	1	Tuần 2	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)
3	kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt	1	Tuần 3	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
4	kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt	1	Tuần 4	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
5	kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt	1	Tuần 5	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
6	kĩ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt	1	Tuần 6	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
7	Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt	1	Tuần 7	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
8	Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt	1	Tuần 8	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
9	Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt	1	Tuần 9	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
10	Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt	1	Tuần 10	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
11	Kĩ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt	1	Tuần 11	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
12	Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà	1	Tuần 12	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
13	Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà	1	Tuần 13	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
14	Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà	1	Tuần 14	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
15	Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà	1	Tuần 15	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
16	Kĩ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà	1	Tuần 16	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
17	Kĩ thuật nạo người đỡ bóng bằng một tay	1	Tuần 17	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
18	Kĩ thuật nạo người đỡ bóng bằng một tay	1	Tuần 18	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
19	Kĩ thuật nạo người đỡ bóng bằng một tay	1	Tuần 19	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
20	Kĩ thuật nạo người đỡ bóng bằng một tay	1	Tuần 20	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
21	Kĩ thuật nạo người đỡ bóng bằng một tay	1	Tuần 21	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)
22	Kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay	1	Tuần 22	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
23	Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt	1	Tuần 23	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
24	Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt	1	Tuần 24	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
25	Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt	1	Tuần 25	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
26	Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt	1	Tuần 26	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
27	Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt	1	Tuần 27	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
28	Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt	1	Tuần 28	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
29	Kĩ thuật đập bóng xoay người	1	Tuần 29	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
30	Kĩ thuật đập bóng xoay người	1	Tuần 30	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
31	Kĩ thuật đập bóng xoay người	1	Tuần 31	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
32	Kĩ thuật đập bóng xoay người	1	Tuần 32	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
33	Kĩ thuật đập bóng xoay người	1	Tuần 33	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
34	Chiến thuật tấn công đội hình 2-4	1	Tuần 34	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường
35	Chiến thuật phòng thủ đội hình số 6 tiến	1	Tuần 35	SGV, Tranh ảnh minh họa	Sân trường

BAN GIÁM HIỆU
PHẠM HIỆU TRƯỞNG
 TRƯỞNG
 TRƯỜNG HỌC PHỔ THÔNG
 LONG TRƯỜNG
 NGUYỄN HỒNG ANH

NGƯỜI LẬP KẾ HOẠCH

Phạm Trần Phú Vĩnh