SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO     **CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**

THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**Độc lập - Tự Do - Hạnh Phúc**

**TRƯỜNG THPT NĂNG KHIẾU TDTT H.BC**

*Thành phố Hồ Chí Minh, ngày 10 tháng 8 năm 2019*

**KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY**

**MÔN: THỂ DỤC - LỚP: 11** (Chương trình chuẩn)

**HỌC KỲ I - NĂM HỌC 2019 – 2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TUẦN** | **Tiết**  **PPCT** | **Nội dung chương trình** | **Ghi chú** |
| **1**  19 –> 25/8 | 1-2 | - Lý thuyết: Tập luyện TDTT và sử dụng các yếu tố thiên nhiên để rèn luyện sức khỏe  - Thể dục nhịp điệu: Học động tác 1-2  - Chạy tiếp sức: Giới thiệu sơ lượt về kỹ thuật chạy tiếp sức. Trao - nhận tín gậy  Bài tập 1,2 (Trang 48,49 SGV TD 11) |  |
| **2**  26/8 –> 01/9 | 3-4 | - Thể dục nhịp điệu: Học động tác 3-4.  - Chạy tiếp sức: Trao - nhận tín gậy (tt)  Bài tập 1,2 (Trang 48,49 SGV TD 11) |  |
| **3**  02–> 8/9 | 5-6 | - Thể dục nhịp điệu: Học động tác 5-6.  - Chạy tiếp sức: Trao - nhận tín gậy (tt)  Bài tập 1,2 (Trang 48,49 SGV TD 11)  Giới thiệu luật thi đấu. |  |
| **4**  9 –> 15/9 | 7-8 | - Thể dục nhịp điệu: Học động tác 7-8.  - Chạy tiếp sức: Xuất phát của người số 1. Xuất phát của người nhận tín gậy.  Bài tập 1,2,3,4 (Trang 48,49,50 SGV TD 11) |  |
| **5**  16 –> 22/9 | 9-10 | - Thể dục nhịp điệu: Học động tác 9  - Chạy tiếp sức: Xuất phát của người số 1. Xuất phát của người nhận tín gậy.  Bài tập 1,2,3,4 (Trang 48,49,50 SGV TD 11)  Giới thiệu luật thi đấu. |  |
| **6**  23 –> 29/9 | 11-12 | - Thể dục nhịp điệu: Ôn tập.  - Chạy tiếp sức: Phối hợp của người trao nhận tín gậy. Hoàn thiện kĩ thuật.  Bài tập 9 (Trang 52 SGV TD 11) |  |
| **7**  30/9–> 6/10 | 13-14 | - Thể dục nhịp điệu: Kiểm tra.  - Chạy tiếp sức: Ôn tập |  |
| **8**  7–> 13/10 | 15-16 | - Chạy tiếp sức: Kiểm tra.  - Chạy bền trên địa hình tự nhiên. | **Ôn tập KT giữa kỳ I** |
| **9**  14–> 20/10 | 17-18 | - Lý thuyết: Tập luyện TDTT và sử dụng các yếu tố thiên nhiên để rèn luyện sức khỏe (nội dung 1,2).  - Cầu lông: Ôn tập một số động tác đã học ở lớp 10. Kỹ thuật đánh cầu cao trên đầu. Giới thiệu luật cầu lông.  - Nhảy xa: + Giới thiệu về kỹ thuật nhảy xa kiểu “ưởn thân”. Giai đoạn chạy đà kỹ thuật nhảy xa kiểu “ưởn thân”. |  |
| **10**  21–> 27/10 | 19-20 | - Cầu lông: Ôn tập một số động tác đã học ở lớp 10. Kỹ thuật đánh cầu cao trên đầu. Kỹ thuật phát cầu. Kỹ thuật đập cầu chính diện.  - Nhảy xa: + Giai đoạn giậm nhảy kỹ thuật nhảy xa kiểu “ưởn thân” |  |
| **11**  28/10–> 3/11 | 21-22 | - Cầu lông: Kỹ thuật đập cầu chính diện (tt). Giới thiệu luật cầu lông. Giới thiệu một số chiến thuật phối hợp. Đấu tập.  - Nhảy xa: + Giai đoạn trên không kỹ thuật nhảy xa kiểu “ưởn thân”. Bài tập 3 (trang 84 SGV TD 10). |  |
| **12**  4–> 10/11 | 23-24 | - Cầu lông: Kỹ thuật đánh cầu cao trên đầu. Kỹ thuật đập cầu chính diện (tt). Giới thiệu luật cầu lông. Đấu tập.  - Nhảy xa: Giai đoạn tiếp đất kỹ thuật nhảy xa kiểu “ưởn thân”. Bài tập 4 (trang 84 SGV TD 10). |  |
| **13**  11–> 17/11 | 25-26 | - Cầu lông: Kỹ thuật đánh cầu cao trên đầu. Kỹ thuật phát cầu. Kỹ thuật đập cầu chính diện (tt). Đấu tập.  - Nhảy xa: + Phối hợp kỹ thuật 4 giai đoạn chạy đà-giậm nhảy-trên không-tiếp đất. |  |
| **14**  18–> 24/11 | 27-28 | - Cầu lông: Ôn tập kiểm tra thử.  - Nhảy xa: + Phối hợp kỹ thuật 4 giai đoạn chạy đà-giậm nhảy-trên không-tiếp đất. |  |
| **15**  25/11–> 01/12 | 29-30 | - Cầu lông: Kiểm tra (nội dung do GV chọn).  - Nhảy xa: Ôn tập kiểm tra thử. |  |
| **16**  02->8/12 | 31-32 | **Ôn tập và KT HKI** |  |
| **17**  9–> 15/12 | 33-34 | **Kiểm tra HKI** |  |
| **18**  16–> 22/12 | 35-36 | **Rèn luyện thể lực và sức bền** | **Kiểm tra lại học sinh chưa kiểm tra** |
| **19**  23–> 29/12 | 37-38 | **Rèn luyện thể lực và sức bền** |  |

**Duyệt của BGH**

**Hiệu Phó chuyên môn** **Tổ trưởng chuyên môn**

(ñaõ kyù) (ñaõ kyù)

**Trần Thị Huyền Trang Mai Thành Danh Toại**

*Nơi nhận :*

* *BGH;*
* *GV trong tổ;*
* *Lưu hồ sơ.*

**SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO**     **CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**

**THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH                               Độc lập - Tự Do - Hạnh Phúc**

**TRƯỜNG THPT NĂNG KHIẾU TDTT H.BC**

*Thành phố Hồ Chí Minh, ngày 10 tháng 8 năm 2019*

**KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY**

**MÔN: THỂ DỤC - LỚP: 10** (Chương trình chuẩn)

**HỌC KỲ I - NĂM HỌC 2019 – 2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TUẦN** | **Tiết**  **PPCT** | **Nội dung chương trình** | **Ghi chú** |
| **1**  19 –> 25/8 | 1-2 | - Lý thuyết: Tập luyện TDTT và sử dụng các yếu tố thiên nhiên để rèn luyện sức khỏe  - Thể dục nhịp điệu: Học động tác 1-3  - Chạy ngắn: Giới thiệu sơ lượt về kỹ thuật chạy ngắn.  Bài tập 1,2 (Trang 55,56 SGV TD 10) |  |
| **2**  26/8 –> 01/9 | 3-4 | - Thể dục nhịp điệu: Học động tác 4-7.  - Chạy ngắn: Hoàn thiện kỹ năng chạy giữa quãng  Bài tập 3,4,5. Trang 56 SGV TD 10. |  |
| **3**  02–> 8/9 | 5-6 | - Thể dục nhịp điệu: Học động tác 7-10.  - Chạy ngắn: Bài tập bổ trợ kĩ thuật chạy. |  |
| **4**  8 –> 15/9 | 7-8 | - Thể dục nhịp điệu: Học động tác 10-13.  - Chạy ngắn:  Bài tập bổ trợ kĩ thuật chạy (tt) |  |
| **5**  16 –> 22/9 | 9-10 | - Thể dục nhịp điệu: Học động tác 13-16.  - Chạy ngắn: Hoàn thiện 3 kĩ thuật đầu.  Bài tập 2, 4, 5 (Trang 61 SGV TD 10). |  |
| **6**  23 –> 29/9 | 11-12 | - Chạy ngắn: Kiểm tra.  - Chạy bền trên địa hình tự nhiên. |  |
| **7**  30/9–> 6/10 | 13-14 | - TTTC: Bơi |  |
| **8**  7–> 13/10 | 15-16 | - TTTC: Bơi |  |
| **9**  14–> 20/10 | 17-18 | - TTTC: Bơi |  |
| **10**  21–> 27/10 | 19-20 | - TTTC: Bơi |  |
| **11**  28/10–> 3/11 | 21-22 | - TTTC: Bơi |  |
| **12**  4–> 10/11 | 23-24 | - TTTC: Bơi |  |
| **13**  11–> 17/11 | 25-26 | - TTTC: Bơi |  |
| **14**  18–> 24/11 | 27-28 | - TTTC: Bơi |  |
| **15**  25/11–> 01/12 | 29-30 | - TTTC: Bơi |  |
| **16**  02->8/12 | 31-32 | **Kiểm tra thử bơi trườn sấp** |  |
| **17**  9–> 15/12 | 33-34 | **Kiểm tra HKI** |  |
| **18**  16–> 22/12 | 35-36 | **Sửa bài KT HKI** | **Kiểm tra lại học sinh chưa thi** |
| **19**  23–> 29/12 | 37-38 | **Rèn luyện thể lực** |  |

**Duyệt của BGH**

**Hiệu Phó chuyên môn** **Tổ trưởng chuyên môn**

(ñaõ kyù) (ñaõ kyù)

**Trần Thị Huyền Trang Mai Thành Danh Toại**

*Nơi nhận :*

* *BGH;*
* *GV trong tổ;*
* *Lưu hồ sơ.*