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 HUYỆN BÌNH CHÁNH**

*Thành phố Hồ Chí Minh, ngày 06 tháng 01 năm 2020*

**KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY**

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

**HỌC KỲ II - NĂM HỌC 2019 – 2020**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **TUẦN** | **Tiết**  **PPCT** | **Nội dung chương trình** | | **Ghi Chú** |
| **1**  7 –> 13/01 | 1-2 | Lý thuyết  Đá Cầu  Chạy bền | Tập luyện TDTT và sử dụng các yếu tố thiên nhiên để rèn luyện sức khỏe (nội dung 3 )  - Tập kỹ thuật tâng cầu ,Chuyền cầu bằng mu bàn chân  Bài tập 2 ( trang 71, SGV TD 10 ) . Chạy trên địa hình tự nhiên |  |
| **2**  14 –> 20/01 | 3-4 | Đá Cầu  Chạy bền | - Di chuyển , tâng “ búng” cầu ; Chuyền cầu bằng mu bàn chân  -Bài tập 3,4 ( trang 84, SGV TD 10 )  Chạy trên địa hình tự nhiên |  |
| **3**  21 –> 27/01 | 5-6 | Đá Cầu  Chạy bền | - Di chuyển tâng “ búng” cầu : Chuyền cầu bằng mu bàn chân,đấu tập  - Bài tập 5 ( trang 85 SGV TD 10 )  Chạy trên địa hình tự nhiên hoặc do GV chọn |  |
| **4**  11 –> 17/2 | 7-8 | Đá Cầu  Chạy bền | - Di chuyển tâng “ búng” cầu : Chuyền cầu bằng mu bàn chân, đấu tập  - Chạy trên địa hình tự nhiên hoặc do GV chọn . |  |
| **5**  18 –> 24/2 | 9-10 | Đá Cầu  Chạy bền | -Một số kỹ thuật tâng cầu , chuyền cầu và đấu tập do GV chọn.  - Chạy trên địa hình tự nhiên hoặc do GV chọn . |  |
| **6**  25/2–> 3/3 | 11-12 | Đá Cầu  Chạy bền | - Kiểm tra  - Ôn tập nội dung kiểm tra theo kế hoạch của GV  - Chạy trên địa hình tự nhiên hoặc do GV chọn . |  |
| **7**  4–> 10/3 | 13-14 | Lý thuyết  Chạy bền | - Tập luyện TDTT và sử dụng các yếu tố thiên nhiên để rèn luyện sức khỏe( nội dung 1 và 2 )  - Rèn luyện sức bền |  |
| **8**  11–> 17/3 | 15-16 | Cầu lông  Nhảy xa | + Các tư thế chuẩn bị cơ bản , cách cầm vợt , cầm cầu  + Một số trò chơi xây dựng cảm giác với cầu do GV chọn.  Giới thiệu kỹ thuật nhảy xa kiểu ưởn thân  Một số động tác bổ trợ nhảy xa, phát triển thể lực do GV chọn |  |
| **9**  18–> 24/3 | 17-18 | Cầu lông  Nhảy xa | - Các tư thế chuẩn bị cơ bản , cách cầm vợt , cầm cầu  Kỹ thuật di chuyển đơn bước; Kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay  Một số động tác bổ trợ nhảy xa, phát triển thể lực do GV chọn |  |
| **10**  25–> 31/3 | 19-20 | Cầu lông  Nhảy xa | Kỹ thuật di chuyển đơn bước ( tiến , lùi phải ) kết hợp đánh cầu thấp thuận tay .  Kỹ thuật di chuyển đơn bước kết hợp đánh cầu thấp trái tay.  Một số động tác bổ trợ do GV chọn  Bài tập 3,4 ( trang 84, SGV TD 10 ) |  |
| **11**  01–> 7/4 | 21-22 | Cầu lông  Nhảy xa | Kỹ thuật di chuyển đơn bước ( tiến , lùi trái ) kết hợp đánh cầu thấp trái tay .  Di chuyển ngang bước đệm, bước chéo  Giới thiệu luật đánh cầu  Một số động tác bổ trợ do GV chọn  Bài tập 3,4 ( trang 84, SGV TD 10 )  Giai đoạn trên không nhảy xa kiểu “ ưởn thân ” |  |
| **12**  8–> 14/4 | 23-24 | Cầu lông  Nhảy xa | Di chuyển ngang bước đệm , bước chéo kết hợp đánh cầu thấp thuận tay và trái tay.  Kỹ thuật di chuyển lên hai góc gần lưới kết hợp đánh cầu thấp thuận tay và trái tay .  Kỹ thuật di chuyển lên hai góc gần lưới  Phối hợp kỹ thuật 3 giai đoạn chạy đà .  Một số điểm trong Luật Điền kinh ( phần nhảy xa ) |  |
| **13**  15–> 21/4 | 25-26 | Cầu lông  Nhảy xa | Kiểm tra  Nội dung do GV chọn  Phối hợp kỹ thuật 3 giai đoạn chạy đà - giậm nhảy – trên không  Một số điểm trong Luật Điền kinh ( phần nhảy xa )  Một số bài tập bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức mạnh chân do GV chọn .  Kỹ thuật giai đoạn tiếp đất. |  |
| **14**  22 –> 28/4 | 27-28 | Nhảy xa  Chạy bền | Ôn tập , kiểm tra thử :  Kỷ thuật nhảy xa kiểu ưởn thân  Chạy bền: Nam 1500m, Nữ 800m |  |
| **15**  29/4 -> 5/5 | 29-30 | **KTHKII** |  |  |
| **16**  6–> 12/5 | 31-32 | **Kiểm tra lại học sinh chưa kiểm tra** | |  |
| **17**  13–> 19/5 | 33-34 | **Rèn luyện thể lực** | | **Phát triển sức mạnh** |
| **18**  21–> 26/5 | 35-36 | **Rèn luyện thể lực** | | **Phát triển sức bền** |

**Duyệt của BGH**

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

(đã ký) (đã ký)

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

*Nơi nhận :*

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