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 11** (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  Nhảy cao | -Nguyên tắc vừa sức  Chạy đà – giậm nhảy  Một số động tác bỗ trợ ( do GV chọn ) |  |
| **2**  14 ->20/01 | 3-4 | Nhảy cao  Đá cầu | -Chạy đà – giậm nhảy – trên không , một số động tác bổ trợ kỹ thuật ( do GV chọn )  -Một số động tác bổ trợ kỹ thuật và bài tập phát triển thể lực ( do GV chọn )  -Một số động tác bổ trợ đã học ở lớp 10 |  |
| **3**  21–>27/01 | 5-6 | Nhảy cao  Đá cầu | - Chạy đà – giậm nhảy – trên không , giai đoạn tiếp đất  -Tâng “giật” cầu  - Một số bài tập kỹ thuật đá cầu do giáo viên chọn |  |
| **4**  11 –> 17/2 | 7-8 | Nhảy cao  Đá cầu | - Hòan chỉnh bốn giai đọan kỹ thuật .  - Một số động tác bổ trợ kỹ thuật và bài tập phát triển thể lực ( do GV chọn )  - Một số điểm trong luật điền kinh phần nhảy cao  - Kỹ thuật tâng cầu ( nhịp 1 ) - đá tấn công chính diện bằng mu chân bàn chân  -Một số bài tập kỹ thuật đá cầu ( do GV chọn ) |  |
| **5**  18 –> 24/2 | 9-10 | Nhảy cao  Đá cầu | Ôn tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao  Hoàn chỉnh kỹ thuật, một số bài tập nâng cao thành tích ( do GV chọn )  - Kỹ thuật tâng cầu ( nhịp 1 ) - đá tấn công bằng mu bàn chân  - Một số điểm trong luật đá cầu |  |
| **6**  25/2–> 3/3 | 11-12 | Đá cầu  Nhảy cao | - Kiểm tra : đá cầu  - Hoàn chỉnh kỹ thuật, một số bài tập nâng cao thành tích kiểm tra thử ( do GV chọn )  - Chạy bền trên địa bàn hình thực nhiên |  |
| **7**  4–> 10/3 | 13-14 | Nhảy cao  Chạy bền | - Kiểm tra Nhảy cao  - Chạy bền trên địa bàn hình thực nhiên |  |
| **8**  11–> 17/3 | 15-16 | Nhảy cao  Chạy bền | - Kiểm tra lại một số em chưa đạt hoặc chưa kiểm tra.  - Kiểm tra chạy bền ( nữ 800m, nam 1500m) |  |
| **9**  18–> 24/3 | 17-18 | TTTC1 | - Theo kÕ ho¹ch gi¶ng d¹y cña gi¸o viªn  ( Bóng đá , Bóng chuyền,cầu lông) |  |
| **10**  25–> 31/3 | 19-20 | TTTC1 | - Theo kÕ ho¹ch gi¶ng d¹y cña gi¸o viªn  ( Bóng đá , Bóng chuyền, cầu lông) |  |
| **11**  01–> 7/4 | 21-22 | TTTC1 | - Theo kÕ ho¹ch gi¶ng d¹y cña gi¸o viªn  ( Bóng đá , Bóng chuyền, cầu lông) |  |
| **12**  8–> 14/4 | 23-24 | TTTC1 | - Theo kÕ ho¹ch gi¶ng d¹y cña gi¸o viªn  ( Bóng đá , Bóng chuyền, cầu lông) |  |
| **13**  15–> 21/4 | 25-26 | TTTC1 | - Theo kÕ ho¹ch gi¶ng d¹y cña gi¸o viªn  ( Bóng đá , Bóng chuyền, cầu lông) |  |
| **14**  22 –> 28/4 | 27-28 | Ôn tập , kiểm tra thử nội dung TTTC1 | |  |
| **15**  29/4 -> 5/5 | 29-30 | **KT HKII** | |  |
| **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.*