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 12** (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 | TTTC 1Chạy bền  | - Bóng rổ- Kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên |  |
| **2**14 ->20/01 | 3-4 | Đá cầuTTTC1Chạy bền  | - Tâng cầu tự do- Bóng rổ- Kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên |  |
| **3**21–>27/01 | 5-6 | Đá cầuTTTC1Chạy bền  | - Kỹ thuật tâng cầu ( nhịp 1 ) - đá tấn công chính diện bằng mu chân bàn chân - Bóng rổ- Kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên |  |
| **4**11 –> 17/2 | 7-8 | Đá cầuTTTC2Chạy bền  | - Hoàn thiện một số động tác, bài tập ở lớp 11-Bóng chuyền- Kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên |  |
| **5**18 –> 24/2 | 9-10 | Đá cầuTTTC2Chạy bền  | - Hoàn thiện một số động tác ở lớp 11, thi đấu 1 trận (đơn hoặc đôi)-Bóng chuyền - Kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên |  |
| **6**25/2–> 3/3 | 11-12 | Đá cầuTTTC2Chạy bền  | - Hoàn thiện một số động tác ở lớp 11, thi đấu 1 trận (đơn hoặc đôi)-Bóng chuyền - Kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên |  |
| **7**4–> 10/3 | 13-14 | Đá cầuTTTC2Chạy bền | - Ôn các nội dung chuẩn bị kiểm tra-Bóng chuyền - Kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên |  |
| **8**11–> 17/3 | 15-16 | Đá cầuTTTC2Cầu lông | - Kiểm tra đá cầu- Bóng chuyền - Ôn kỹ thuật đánh cầu thấp tay |  |
| **9**18–> 24/3 | 17-18 | Cầu lông TTTC2 | - Ôn kỹ thuật đập cầu- Bóng chuyền |  |
| **10**25–> 31/3 | 19-20 | Cầu lông TTTC2Chạy bền | -Đánh cầu cao tay bằng thuận tay -Bóng chuyền - Theo kế hoạch giảng dạy của giáo viên - Nam chạy 3 vòng (600m, nữ chạy 2 vòng (400m ) |  |
| **11**01–> 7/4 | 21-22 | Cầu lông TTTC2Chạy bền | - Đánh cầu cao tay bằng thuận tay, đánh cầu cao trái tay. Học luật cầu lông - Bóng chuyền - Nam chạy 4 vòng (800m, nữ chạy 2 vòng (400m) |  |
| **12**8–> 14/4 | 23-24 | Cầu lông TTTC2Chạy bền | - Bài tập phối hợp chiến thuật, đánh cầu cao thuận – trái tay và thi đấu tập.- Bóng chuyền - Nam chạy 4 vòng (800m nữ, chạy 2 vòng (400m) |  |
| **13**15–> 21/4 | 25-26 | Cầu lông TTTC2Chạy bền | - Bài tập phối hợp chiến thuật, đánh cầu cao thuận – trái tay và Thi đấu tập.- Bóng chuyền - Nam chạy 2 vòng (800m nữ, chạy 4 vòng 200m) |  |
| **14**22 –> 28/4 | 27-28 | Cầu lông TTTC2Chạy bền | - Kiểm tra- Bóng chuyền - Nam chạy 4 vòng (800m nữ, chạy 2,5 vòng 500m) |  |
| **15**29/4 -> 5/5 | 29-30 | **ÔN TẬP KT HKII** |  |
| **16**6–> 12/5 | 31-32 | **Kiểm tra HKII** |  |
| **17**13–> 19/5 | 33-34 | **Kiểm tra lại các em học sinh chưa đạt** |  |
| **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.*