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 11 tháng 5 năm 2020*

**KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY (LẦN 3)**

**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**  6 –> 12/01 | 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**  13 –>19/01 | 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**  10 ->16/2 | 5-6 | Bài tập phát triển thể lực: Cơ bụng, cơ lưng.... | | | Trực tuyến |
| **4**  30/3 ->5/4 | 7-8 | Bài tập phát triển thể lực: Cơ bụng, cơ lưng.... | | | Trực tuyến |
| **5**  6 -> 12/4 | 8-9 | Bài tập phát triển thể lực: Cơ bụng, cơ lưng.... | | | Trực tuyến |
| **6**  13 -> 19/4 | 10-11 | Bài tập phát triển thể lực: Cơ bụng, cơ lưng.... | | | Trực tuyến |
| **7**  20 -> 26/4 | 12-13 | Bài tập phát triển thể lực: Cơ bụng, cơ lưng.... | | | Trực tuyến |
| **8**  27/4 -> 3/5 | 14-15 | Bài tập phát triển thể lực: Cơ bụng, cơ lưng.... | | | Trực tuyến |
| **9**  4 -> 10/5 | 16-17 | Nhảy xa  Chạy bền | - 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**  11 -> 17/5 | 18-19 | Nhảy xa  Chạy bền | - 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**  18 -> 24/5 | 20-21 | 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. | |  |
| **12**  25 -> 31/5 | 22-23 | Nhảy xa  Chạy bền | Ôn tập , kiểm tra thử :  Kỷ thuật nhảy xa kiểu ưởn thân  Chạy bền: Nam 1500m, Nữ 800m | |  |
| **13**  1 -> 7/6 | 24-25 | Nhảy xa  Chạy bền | 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**  8 -> 14/6 | 26-27 | **KTHKII** | | | **Kiểm tra HKII** |
| **15**  15 -> 21/6 | 28-29 | **Kiểm tra lại các em học sinh chưa đạt** | | |  |
| **16**  22 -> 28/6 | 30-31 | **Rèn luyện thể lực** | | |  |
| **17**  29/6 -> 5/7 | 32-33 | **Rèn luyện thể lực** | | |  |
| **18**  6 -> 12/7 | 34-35 | **Rèn luyện thể lực** | | |  |

**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.*