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 thuyếtĐá CầuChạy 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 cầuChạy 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 xaChạy 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 xaChạy 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 lôngNhảy xa | Kiểm traNội dung do GV chọnPhối 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 xaChạy bền | Ôn tập , kiểm tra thử :Kỷ thuật nhảy xa kiểu ưởn thânChạy bền: Nam 1500m, Nữ 800m |  |
| **13**1 -> 7/6 | 24-25 | Nhảy xaChạy bền | Kiểm traNội dung do GV chọnPhối 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.*