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 4 tháng 01 năm 2021.*

**KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY**

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

**HỌC KỲ II - NĂM HỌC 2020 – 2021**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TUẦN** | **TÊN BÀI DẠY** | **NỘI DUNG BÀI DẠY** | | **Tiết**  **PPCT** | **PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC** | **ĐỒ DÙNG DẠY HỌC** |
| **1**  11/01 –17/01 | 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 | | 1-2 | Dạy ngoài lớp học | SGK TD 10  Cầu đá |
| **2**  18/01 –24/01 | 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 | | 3-4 | Dạy ngoài lớp học | Cầu đá |
| **3**  25/01 –31/01 | 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 | | 5-6 | Dạy ngoài lớp học | Cầu đá |
| **4**  01/02 –07/02 | 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 . | | 7-8 | Dạy ngoài lớp học | Cầu đá |
| **5**  15/02– 21/02 | 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 . | | 9-10 | Dạy ngoài lớp học | Cầu đá |
| **6**  22/02– 28/02 | 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 . | | 11-12 | Dạy ngoài lớp học | Cầu đá |
| **7**  01/3–> 07/3 | 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 | | 13-14 | Dạy ngoài lớp học | SGK TD 10 |
| **8**  08/3–> 14/3 | 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 | | 15-16 | Dạy ngoài lớp học | Vợt , ống cầu lông |
| **9**  15/3–> 21/3 | 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 | 17-18 | Dạy ngoài lớp học | Vợt , ống cầu lông |
| **10**  22/3–> 28/3 | 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 ) | 19-20 | Dạy ngoài lớp học | Vợt , ống cầu lông |
| **11**  29/3–> 04/4 | 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. | 21-22 | Dạy ngoài lớp học | Vợt , ống cầu lông |
| **12**  05/4–> 11/4 | Cầu lông | | Ôn tập , kiểm tra thử :  Kỷ thuật nhảy xa kiểu ưởn thân  Chạy bền: Nam 1500m, Nữ 800m | 23-24 | Dạy ngoài lớp học | Vợt , ống cầu lông |
| **13**  12/4 –> 18/4 | 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. | 25-26 | Dạy ngoài lớp học | Vợt , ống cầu lông |
| **14**  19/4 -> 25/4 | Nhảy xa  Chạy bền | | Ôn tập , kiểm tra thử :  Kỷ thuật nhảy xa kiểu ưởn thân  Chạy bền: Nam 1500m, Nữ 800m | 27-28 | Dạy ngoài lớp học |  |
| **15**  26–> 02/5 | **KTHKII** | | | 29-30 | Dạy ngoài lớp học |  |
| **16**  03/5–> 09/5 | **Kiểm tra lại học sinh chưa kiểm tra** | | | 31-32 | Dạy ngoài lớp học |  |
| **17**  10/5–> 16/5 | **Rèn luyện thể lực – trò chơi** | | | 33-34 | Dạy ngoài lớp học |  |

**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.*