

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày 16 tháng 01 năm 2023.

KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY
MÔN: GDTC - LỚP: 10 (Chương trình chuẩn)
HỌC KỲ II - NĂM HỌC 2022 – 2023

TUẦN	Tiết PPCT	Nội dung chương trình		Ghi chú
HK2 1 16/01 → 22/01	1-2	Bóng rổ	- Kỹ thuật 3 bước lên rổ	
2 23/01 → 29/01	3-4	TTTC	Bơi: Giới thiệu kỹ thuật bơi ếch	
3 30/01 → 05/02	5- 6	TTTC	Bơi: học mới kỹ thuật thở dưới nước	
4 06/02 → 12/02	7- 8	TTTC	Bơi: Kỹ thuật đạp chân ếch	
5 13/02 → 19/02	9-10	TTTC	Bơi: Kỹ thuật đạp chân ếch kết hợp với động tác thở nước	
6 20/02 → 26/02	11-12	TTTC	Kiểm tra kỹ thuật đạp chân ếch Bơi: Học mới: Kỹ thuật động tác tay	
7 27/02 → 05/03	13-14	TTTC	Bơi: Kỹ thuật động tác tay kết hợp với thở nước.	Ôn tập KT giữa kỳ II
8 06/03 → 12/03	15-16	TTTC	Bơi: Hoàn thiện bài tập bơi ếch	
9 13/03 → 19/03	17-18	TTTC	Kiểm tra: Bơi ếch	
10 20/03 → 26/03	19-20	Bóng rổ	Hoàn thiện các kỹ thuật bóng rổ	
11 27/03 → 02/04	21-22	Bóng rổ	Thi đấu đối kháng 5v5	
12 03/04 → 09/04	23-24	Bóng rổ	Thi đấu đối kháng 5v5	



13 10/04 → 16/04	25-26	Tổ chức thi đấu với các lớp khác	
14 17/04 → 23/04	27-28	Kiểm tra kĩ thuật Bóng rổ	Kiểm tra HKII
15 24/04 → 30/04	29-30	Kiểm tra lại học sinh chưa kiểm tra	
16 01/05 → 07/05	31-32	Rèn luyện thể lực	
17 08/05 → 14/05	33-34	Rèn luyện thể lực	
18 15/05 → 21/05	35-36	Tổng kết năm học	

Duyệt của BGH

Hiệu Phó chuyên môn



Trần Thị Huyền Trang

Tổ trưởng chuyên môn

A handwritten signature in black ink.

Mai Thành Danh Toại

Nơi nhận :

- BGH;
- GV trong tổ;
- Lưu hồ sơ.



Thành phố Hồ Chí Minh, ngày 16 tháng 01 năm 2023.

KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY
MÔN: GDTC - LỚP : 11 (Chương trình chuẩn)
HỌC KỲ II - NĂM HỌC 2022 – 2023

TUẦN	Tiết PPCT	Nội dung chương trình		Ghi Chú
1 16/01 → 22/01	1-2	Lý thuyết Nhảy cao	-Nguyên tắc vừa sức Chạy đà – giậm nhảy Một số động tác bổ trợ (do GV chọn)	
2 23/01 → 29/01	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 30/01 → 05/02	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 06/02 → 12/02	7- 8	Nhảy cao Đá cầu	- Hoàn chỉnh bốn giai đoạn 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 13/02→ 19/02	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 20/02→ 26/02	11-12	Đá cầu Nhảy cao	- Kiểm tra - Ôn tập nội dung kiểm tra theo kế hoạch của GV - Chạy trên địa hình tự nhiên hoặc do GV chọn .	
7 27/02→ 05/03	13-14	Nhảy cao Chạy bền	- Kiểm tra Nhảy cao - Chạy bền trên địa bàn hình thực nhiên	Ôn tập KT giữa kỳ II
8 06/03→ 12/03	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 13/03→ 19/03	17-18	TTTC1	Kế hoạch giảng dạy của giáo viên (bóng đá, bóng chuyền, cầu lông)	
10 20/03→ 26/03	19-20	TTTC1	Kế hoạch giảng dạy của giáo viên (bóng đá, bóng chuyền, cầu lông)	
11 27/03→ 02/04	21-22	TTTC1	Kế hoạch giảng dạy của giáo viên (bóng đá, bóng chuyền, cầu lông)	
12 03/04→ 09/04	23-24	TTTC1	Kế hoạch giảng dạy của giáo viên (bóng đá, bóng chuyền, cầu lông)	
13 10/04 → 16/04	25-26	TTTC1	Kế hoạch giảng dạy của giáo viên (bóng đá, bóng chuyền, cầu lông)	
14 17/04 → 23/04	27-28	Kiểm tra học kì II		



15 24/04→ 30/04	29-30	Kiểm tra lại học sinh chưa kiểm tra	
16 01/05→ 07/05	31-32	Rèn luyện thể lực – trò chơi	
17 08/05→ 14/05	33-34	Rèn luyện thể lực – trò chơi	
18 15/05→ 21/05	35-36	Rèn luyện thể lực – trò chơi	

Duyệt của BGH
Hiệu Phó chuyên môn



Trần Thị Huyền Trang

Tổ trưởng chuyên môn

Mai Thành Danh Toại

Nơi nhận :

- BGH;
- GV trong tổ;
- Lưu hồ sơ.



Thành phố Hồ Chí Minh, ngày 16 tháng 01 năm 2023.

KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY
MÔN: GDTC - LỚP : 12 (Chương trình chuẩn)
HỌC KỲ II - NĂM HỌC 2022 – 2023

TUẦN	Tiết PPCT	Nội dung chương trình		Ghi Chú
1 16/01 → 22/01	1-2	TTTC 1 Chạy bền	- Bóng rổ - Kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên	
2 23/01 → 29/01	3-4	Đá cầu TTTC1 Chạy bền	- Tân cầu tự do - Bóng rổ - Kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên	
3 30/01 → 05/02	5- 6	Đá cầu TTTC1 Chạy bền	- Kỹ thuật tân 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 06/02 → 12/02	7- 8	Đá cầu TTTC1 Chạy bền	- Hoàn thiện một số động tác, bài tập ở lớp 11 -Bóng chuyền - Kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên	
5 13/02→ 19/02	9-10	Đá cầu TTTC1 Chạy 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	
		Đá cầu	- Hoàn thiện một số động tác ở lớp 11, thi đấu 1 trận (đơn hoặc đôi)	



6 20/02→ 26/02	11-12	TTTC1 Chạy bền	-Bóng chuyền - Kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên	
7 27/02→ 05/03	13-14	Đá cầu TTTC1 Chạy bền	- Ôn các nội dung chuẩn bị kiểm tra -Bóng chuyền - Kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên	Ôn tập KT giữa kỳ II
8 06/03→ 12/03	15-16	Đá cầu TTTC2 Cầu lông	- Kiểm tra đá cầu - Bóng chuyền - Ôn kỹ thuật đánh cầu thấp tay	
9 13/03→ 19/03	17-18	Cầu lông TTTC2	- Ôn kỹ thuật đập cầu - Bóng chuyền	
10 20/03→26/03	19-20	Cầu lông TTTC2 Chạy 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 27/03→ 02/04	21-22	Cầu lông TTTC2 Chạy 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 03/04→09/04	23-24	Cầu lông TTTC2 Chạy 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 10/04 → 16/04	25-26	Cầu lông TTTC2 Chạy 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		Kiểm tra học kỳ II		

17/04 -> 23/04	27-28		
15 24/04 -> 30/04	29-30	Kiểm tra lại học sinh chưa kiểm tra	
16 01/05 -> 07/05	31-32	Rèn luyện sức khỏe	
17 08/05 -> 14/05	33-34	Rèn luyện sức khỏe	
18 15/05 -> 21/05	35-36	Rèn luyện sức khỏe	

Duyệt của BGH

Hiệu Phó chuyên môn



Trần Thị Huyền Trang

Tổ trưởng chuyên môn

Mai Thành Danh Toại

Nơi nhận :

- BGH;
- GV trong tổ;
- Lưu hồ sơ.

