

KẾ HOẠCH HOẠT ĐỘNG TỔ
THỂ DỤC THỂ THAO - GIÁO DỤC QUỐC PHÒNG
Năm học 2020-2021

Căn cứ Kế hoạch giáo dục nhà trường của Trường THPT Tân Túc năm học 2020-2021, Tổ Thể dục thể thao - Giáo dục quốc phòng xây dựng kế hoạch hoạt động năm học 2020-2021 như sau:

I. ĐẶC ĐIỂM TÌNH HÌNH

1. Bối cảnh năm học

- Năm học 2020-2021 nhà trường tích cực triển khai Chương trình hành động thực hiện Nghị quyết số 29-NQ/TW ngày 04/11/2013 Hội nghị lần thứ 8 Ban Chấp hành trung ương Khóa XI về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo. Thực hiện có hiệu quả nội dung các cuộc vận động, các phong trào thi đua của ngành bằng những việc làm thiết thực.

- Đổi mới phương pháp dạy và học nhằm phát huy tính tích cực, chủ động, sáng tạo của học sinh, tăng cường kỹ năng thực hành, vận dụng kiến thức, kỹ năng giải quyết các vấn đề thực tiễn. Đa dạng hóa các hình thức học tập, chú trọng các hoạt động nghiên cứu khoa học của học sinh. Đẩy mạnh ứng dụng công nghệ thông tin trong dạy và học

- Thực hiện Chỉ thị 05-CT/TW của Bộ chính trị về đẩy mạnh học tập và làm theo tư tưởng, đạo đức, phong cách Hồ Chí Minh.

2. Thuận lợi

- Giáo viên đạt chuẩn trở lên, nhiệt tình trong công tác có tâm quyết với nghề
- Đa số học sinh ngoan, có nề nếp.
- HS học TD – ANQP có sân bãi và dụng cụ tập luyện đầy đủ.

3. Khó khăn

- Học sinh học 2 buổi ngày chiếm nhiều thời gian, nhà xa trường.
- Một số phụ huynh chưa quan tâm đến việc học của con em mình và còn xem nhẹ môn học

4. Tình hình đội ngũ năm học 2020 -2021

- Tổ có 7 giáo viên (trong đó: 6 nam, 1 nữ)
- Trình độ chuyên môn: 100% đạt chuẩn

STT	Họ và tên	Trình độ	Đạt chuẩn	Chuyên Môn
1	Nguyễn Kim Quan	Cử nhân	Đạt chuẩn	TD - QP
2	Nguyễn Trang Hoàng	Cử nhân	Đạt chuẩn	TD - QP
3	Lưu Ngọc Thanh Trâm	Thạc sĩ	Trên chuẩn	TD

4	Trịnh Thanh Tùng	Thạc sĩ	Trên chuẩn	TD
5	Ngô Trường An	Cử nhân	Đạt chuẩn	TD
6	Huỳnh Minh Thuận	Cử nhân	Đạt chuẩn	TD
7	Võ Quang Huân	Cử nhân	Đạt chuẩn	QP
8	Trần Anh Tú	Cử nhân	Đạt chuẩn	TD

II. CÁC MỤC TIÊU NĂM HỌC

1. Xây dựng Kế hoạch dạy học theo Quyết định 16/2006/QĐ-BGDĐT ngày 05 tháng 5 năm 2006 của Bộ Giáo dục và Đào tạo về ban hành chương trình giáo dục phổ thông:

-Thực hiện giảng dạy đủ 2 tiết/ tuần/ lớp

-GV phải thực hiện biên soạn KHGD cả năm phù hợp với đối tượng giảng dạy; bám sát chương trình qui định; bám sát chuẩn kiến thức-kỹ năng giảng dạy bộ môn.

2. Thực hiện đúng và đủ công tác dạy tự chọn, lồng ghép, ...

-Tăng cường tính chủ động, sáng tạo trong học tập của HS bằng mọi biện pháp

-Lấy lượng vận động tác động vào HS là trọng tâm; yêu cầu kỹ thuật động tác chỉ hỗ trợ và mang tính kích thích nhằm tăng cường và phát triển thể chất của HS.

3. Thực hiện tích cực dạy học theo chủ đề tích hợp (văn bản hướng dẫn và tài liệu tham khảo tại <http://gdtrunghoc.hcm.edu.vn/day-hoc-tich-hop-c41454.aspx>) nhằm phát huy tính tích cực của học sinh. Tổ TD-QP đưa các nội dung vào giảng dạy cụ thể như sau:

Môn TD:

Thực hiện công văn số 61/BGDĐT-GDTCNGAY2 28/8/2020 của BGD&ĐT về tuyên truyền các bài tập thể dục dành cho học sinh tập luyện nâng cao sức khỏe, nâng cao thể lực, phòng chống dịch COVID-19

Tích hợp phát triển sức nhanh, phát triển sức bền rèn luyện ý chí chống lại một môi đạt tiêu chuẩn RLTT, phát triển thể lực chung, khả năng thích ứng của cơ thể đối với sự thay đổi của thời tiết (Ở phần III chạy ngắn; Ở Phần IV Chạy bền, phần tự chọn môn Bơi... của chương trình TD lớp 10,11,12).

Môn QP:

Tích hợp giáo dục lòng yêu nước ý chí quật cường tài thao lược đánh giặc giữ nước của dân tộc (ở bài : Việt Nam đánh giặc giữ nước, Bài : Lịch sử , truyền thống của quân đội và công an nhân dân Việt Nam Bài : Bảo vệ chủ quyền lãnh thổ biên giới quốc gia , Bài Một số hiểu biết về nền Quốc phòng toàn dân, LLVT nhân dân Việt Nam .Của chương trình quốc phòng -an ninh lớp 10,11,12 theo văn bản 3061/GDĐT-TrH, ngày 30/9/2019 của SGD&D(T

4. Đẩy mạnh ứng dụng công nghệ thông tin vào trong công tác giảng dạy nhằm phát huy tính tự học và sáng tạo của học sinh.

5. Tiếp tục phát huy mạnh mẽ công tác đổi mới phương pháp dạy học và kiểm tra đánh giá:

- Đổi mới hình thức tổ chức dạy học: 100% giáo viên thực hiện đổi mới phương pháp dạy học, ứng dụng công nghệ thông tin vào trong dạy học, tổ chức các câu lạc bộ TDTT ở các môn bóng bàn, bóng đá, cầu lông, bơi, bóng chuyền, điền kinh ... phát huy tính tích cực của học sinh.

- Tăng cường đổi mới phương pháp kiểm tra đánh giá theo hướng chú trọng đánh giá phẩm chất và năng lực của học sinh, tăng cường các câu hỏi mở, câu hỏi vận dụng và liên hệ thực tế.

- Tổ chức dạy học với tiết học ngoài nhà trường: Tổ TD-QP liên kết tổ Sử, Địa, tham quan học tập ngoài nhà trường.

6. Đẩy mạnh ứng dụng công nghệ thông tin vào trong công tác giảng dạy

- Sử dụng phần mềm dạy học, ..

- Sử dụng bảng tương tác ...

- Sử dụng “Trường học kết nối: Tất cả GV đã có tài khoản

7. Tiếp tục phát huy mạnh mẽ công tác đổi mới phương pháp dạy học và kiểm tra đánh giá:

- Tăng cường lực lượng cán sự học tập nhóm- tổ để tăng cường tính thi đua trong tập luyện; kiểm tra đánh giá giữa kỳ và cuối kỳ.

- Đổi mới công tác giáo dục thể chất, việc giảng dạy môn thể dục và các hoạt động thể thao trong nhà trường,.

8. Đổi mới sinh hoạt Tổ chuyên môn ...

- Sinh hoạt tổ nhóm chuyên môn theo định kỳ 2 lần/ tháng

- Bồi dưỡng chuyên đề theo nhu cầu của phân phối chương trình

- Thống nhất nội dung cơ bản của giáo án, cũng như trọng tâm bài giảng cho từng bộ môn (TD – GDQP)

III. CÁC NHIỆM VỤ, CHỈ TIÊU VÀ BIỆN PHÁP THỰC HIỆN

1. Xây dựng tư tưởng, đạo đức tác phong của giáo viên

- TTCM và GV là Đảng Viên được phân công có nhiệm vụ giáo dục tư tưởng chính trị cho các thành viên trong tổ

- TTCM hướng dẫn GV trong tổ hoàn thành mọi nhiệm vụ được giao

2. Giữ vững và nâng cao chất lượng dạy học bộ môn, hạn chế học sinh yếu kém

- Đảm bảo không cắt xén chương trình giảng dạy được phân công.

- Đảm bảo đúng thời gian và đúng quy định về kiểm tra 15', miệng, 1 tiết, và học kỳ.

3. Nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện, đẩy mạnh giáo dục học sinh giỏi có năng khiếu các môn thể thao, phụ đạo học sinh yếu về thể chất.

a) Về nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện.

- TTCM nhắc nhở, kiểm tra công tác chuyên môn của các GV trong tổ

- TTCM, tổ phó, nhóm trưởng thường xuyên dự giờ GV trong tổ

- GV trong tổ phải nắm vững quy chế về đánh giá xếp loại học sinh

b) Về bồi dưỡng học sinh giỏi

- Phân công từng GV theo dõi và huấn luyện các môn thi đấu của học sinh, ở bộ môn TD - QP sẽ tiếp tục nâng cao các thành tích đã đạt được trong năm học trước.

- c) Về phụ đạo học sinh yếu
- Lên kế hoạch rèn luyện những học sinh thể lực yếu .
 - Xây dựng những bài tập cơ bản phù hợp với thể trạng của học sinh.
4. Nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ cho cán bộ giáo viên.
- Thường xuyên nhắc nhở GV luôn nâng cao chuyên môn, tự học, và cùng trao đổi với đồng nghiệp
 - TTCM dự giờ và có biện pháp trong việc nâng cao tay nghề của GV trong tổ
5. Tham gia Hội thi, hoạt động chuyên môn trường, Cụm, ngành .
- Tham dự thi đấu các môn Thể thao do Ngành, Cụm tổ chức.
 - Phối hợp với CĐ Trường tổ chức vui chơi cho GV nhân ngày 20/11, 8/3, và các ngày lễ khác.
6. Tăng cường công tác kiểm tra nội bộ, đánh giá phân loại đội ngũ giáo viên.
- TTCM thường xuyên dự giờ GV, nhắc nhở, kiểm tra công tác chuyên môn của các GV trong tổ.
 - Tổ trưởng, tổ phó tổ chức kiểm tra, đánh giá kết quả, rút kinh nghiệm sau kiểm tra.
7. Hoạt động chuyên môn khác
- Tiếp tục thực hiện nghiêm chỉnh văn bản quy định trách nhiệm và cơ chế làm việc giữa Lãnh đạo và tổ trưởng chuyên môn, tổ trưởng chuyên môn với các tổ viên.
 - Phát huy quyền làm chủ, tự giác và chủ động của cán bộ giáo viên trong mọi hoạt động.

V. KIẾN NGHỊ ĐỀ XUẤT

Bổ sung đồ dùng dạy học: Vợt, lưới cầu lông, tuýp cầu, Bóng rổ, bóng chuyền, bóng đá, dây nhảy, cone chiến thuật; Trang thiết bị: Làm lại nệm nhảy xa, làm lại hố nhảy xa lại, Mua sách TD 10,11,12 (6 bộ) Sách QP 10,11,12 (03 bộ).

Trên đây là kế hoạch năm học 2020-2021 nhằm thực hiện kế hoạch giáo dục nhà trường của Tổ TD - GDQP-AN./.

HIỆU TRƯỞNG

TỔ TRƯỞNG CHUYÊN MÔN

(đã ký)

(đã ký)

Nguyễn Thanh Tòng

Nguyễn Kim Quan

Nơi nhận:

- Lãnh đạo đơn vị;
- Thành viên tổ;
- Lưu.

Đính kèm Phụ lục:

- Đăng ký thi đua tập thể, cá nhân;
- Thao giảng, ngoại khóa;
- Kiểm tra chuyên môn;
- Kế hoạch tháng;
- Kế hoạch giảng dạy hàng tuần.

PHỤ LỤC

(Đính kèm kế hoạch hoạt động Tổ chuyên môn
Thể dục thể thao - Giáo dục quốc phòng năm học 2020-2021)

1. DANH HIỆU THI ĐUA, KHEN THƯỞNG TẬP THỂ:

Tập thể lao động tiên tiến

2. DANH HIỆU THI ĐUA CÁ NHÂN:

STT	Họ và tên	Chức vụ	Đăng ký danh hiệu thi đua	Ghi chú
1	Nguyễn Kim Quan	Tổ trưởng Nhóm trưởng QP 12	LĐTT	LĐTT
2	Lưu Ngọc Thanh Trâm	Tổ phó CM Nhóm trưởng TD 12	LĐTT	LĐTT
3	Ngô Trường An	Giáo viên Nhóm trưởng TD 11	LĐTT	LĐTT
4	Huỳnh Minh Thuận	TTCD Nhóm trưởng TD 10	LĐTT	LĐTT
5	Nguyễn Trang Hoàng	TGT Nhóm trưởng QP 11	LĐTT	LĐTT
6	Trịnh Thanh Tùng	CTCD	LĐTT	LĐTT
7	Võ Quang Quân	Giáo viên Nhóm trưởng QP 10	LĐTT	LĐTT
8	Trần Anh Tú	Giáo viên Thư ký tổ CM	LĐTT	LĐTT

3. THAO GIẢNG

STT	Giáo viên thao giảng	Thời gian	Ghi chú
1	Nguyễn Trang Hoàng	HKII	Trường
2	Ngô Trường An	HKII	Trường
3	Huỳnh Minh Thuận	HKI	Trường
4	Lưu Ngọc Thanh Trâm	HKI	Trường
5	Trịnh Thanh Tùng	HKI	Trường
6	Võ Quang Quân	HKI	Trường

4. LỊCH THỰC HIỆN NỘI DUNG, CHƯƠNG TRÌNH NHÀ TRƯỜNG

STT	Nội dung, hình thức	Đối tượng	Thời gian	Ghi chú
1	- Tham quan học tập ngoại khóa.	Học sinh K11	HKI	Khối 11
2	- Thi tìm hiểu về kiến thức quốc phòng.	Học sinh K10, K11, K12	HKII	HS khối 10,11.
3	Tổ chức giải TT cấp trường	Học sinh K10, K11, K12	HKI	Học sinh K10, K11, K12
4	Tổ chức hội thao QP-AN	Học sinh K10, K11, K12	HKII	Học sinh K10, K11, K12

5. DẠY HỌC THEO CHỦ ĐỀ

STT	Giáo viên được kiểm tra	Thời gian	Nội dung kiểm tra
1	Lưu Ngọc Thanh Trâm	Tháng 10/2020	Dự giờ thăm lớp
2	Nguyễn Trang Hoàng	Tháng 12/2020	Dự giờ thăm lớp
3	Huỳnh Minh Thuận	Tháng 01/2021	Thực hiện hồ sơ sổ sách(Giáo án, sổ điểm, sổ họp, sổ dự giờ, sổ kiểm tra sức khỏe học sinh ...)
4	Trịnh Thanh Tùng	Tháng 02/2021	Thực hiện hồ sơ sổ sách(Giáo án, sổ điểm, sổ họp, sổ dự giờ, sổ kiểm tra sức khỏe học sinh ...)
5	Ngô Trường An	Tháng 3/2021	Thực hiện hồ sơ sổ sách(Giáo án, sổ điểm, sổ họp, sổ dự giờ, sổ kiểm tra sức khỏe học sinh ...)
6	Võ Quang Huân	Tháng 4/2021	Thực hiện hồ sơ sổ sách(Giáo án, sổ điểm, sổ họp, sổ dự giờ, sổ đầu bài....)
7	Trần Anh Tú	Tháng 4/2021	Thực hiện hồ sơ sổ sách(Giáo án, sổ điểm, sổ họp, sổ dự giờ, sổ kiểm tra sức khỏe học sinh ...)

6. KẾ HOẠCH CỤ THỂ TỪNG THÁNG

Tháng	Nội dung chính	Người phụ trách	Các bộ phận thực hiện
9/2020	Hoạt động dạy và học, học chính trị, lập kế hoạch tổ, thực hiện đúng PPCT Thành lập câu lạc bộ TDDT	TTCM, TPCM	Toàn tổ
10/2020	Hoạt động dạy và học, nắm bắt HS năng khiếu, các môn tự chọn cho HS Lên kế hoạch tuyển chọn huấn luyện học sinh tham gia hội thao quốc phòng. Lên kế hoạch phổ cập bơi an toàn . Khuyến khích học sinh tập luyện thường xuyên	TTCM, TPCM	Toàn tổ
11/2020	Hoạt động dạy và học, tham gia hội thao cấp huyện , và TP, các môn tự chọn cho Huấn luyện học sinh tham gia hội thao quốc phòng HS	TTCM, TPCM	Toàn tổ
12/2020	Hoạt động dạy và học, tham gia hội thao cấp huyện , và TP, tham gia chào mừng 20/11, dự giờ GV, các môn tự chọn cho HS Huấn luyện học sinh tham gia hội thao quốc phòng HS	TTCM, TPCM	Toàn tổ
1/2021	Hoạt động dạy và học, kiểm tra HKI, tham gia hội thao cấp huyện, và TP, dự giờ GV, các môn tự chọn cho HS Huấn luyện học sinh tham gia hội thao quốc phòng HS	TTCM	Toàn tổ
02/2021	Hoạt động dạy và học, tham gia hội thao TP, dự giờ GV, các môn tự chọn cho HS Tham gia hội thao quốc phòng cấp thành phố	TTCM	Toàn tổ
03/2021	Hoạt động dạy và học, tham gia hội thao TP, dự giờ GV, các môn tự chọn cho HS	TTCM, TPCM	Toàn tổ
4/2021	Hoạt động dạy và học, tham gia hội thao TP, dự giờ GV, các môn tự chọn cho HS	TTCM, TPCM	Toàn tổ
5/2021	Kiểm tra HK II	TTCM, TPCM	Toàn tổ
6-7/2021	Tham gia các hoạt động của trường	Toàn tổ	Toàn tổ

Kế hoạch giảng dạy môn Thể dục 10 (chương trình chuẩn) Học kỳ 1

(Đính kèm kế hoạch hoạt động Tổ chuyên môn

Thể dục thể thao - Giáo dục quốc phòng năm học 2020-2021)

Tuần	Tên bài	Nội dung bài học
Tuần 1 7/9-12/9/2020 Tiết 1-2	Thể dục Nhịp điệu (TDNĐ) Chạy ngắn	Giới thiệu mục tiêu nội dung chương trình lớp 10 Động tác 1-3 (bài TDNĐ nam ,nữ riêng) + Chạy bước nhỏ , chạy nâng cao đùi chạy đạp sau + Chạy tăng tốc độ 30-60m
Tuần 2 14/9-19/9/2020 Tiết 3-4	TDNĐ Chạy ngắn	Ôn động tác 1-2. Học động tác 3-4 Ôn: giáo án tuần 1. Học: Bài tập 6,7 (trang 57 , SGV TD 10)
Tuần 3 21/9-26/9/2020 Tiết 5-6	TDNĐ Chạy ngắn	Ôn động tác 1-4. Học động tác 5-6 Bài tập 2,4 (trang 61 , SGV TD 10) hoặc do GV chọn . Kiểm tra 15 phút
Tuần 4 28/9- 3/10/2020, Tiết 7-8	Bơi	TTTC 1 - Bơi
Tuần 5 5/10- 10/10/2020, Tiết 9-10	Bơi	TTTC 1 - Bơi
Tuần 6 12/10- 17/10/2020, Tiết 11-12	Bơi	TTTC 1 - Bơi
Tuần 7 19/10- 24/10/2020, Tiết 13-14	Bơi	TTTC 1 – Bơi (KT lần 1)
Tuần 8 26/10- 31/10/2020, Tiết 15-16	Bơi	TTTC 1 – Bơi
Tuần 9 2/11- 7/11/2020, Tiết 17-18	Bơi	TTTC 1 – Bơi (KT kết thúc)

Tuần 10 9/11/- 14/11/2020, Tiết 19-20	TDNĐ Chạy ngắn	Học động tác 1-6 Bài tập 5 (trang 61, SGV TD 10) hoặc do GV chọn.
Tuần 11 16/11- 21/11/2020, Tiết 21-22	TDNĐ Chạy ngắn	Ôn động tác 1-6. Học động tác 7-8 Ôn giáo án tuần 4-5. Một số điểm trong Luật Điền kinh (phần chạy ngắn) ; kiểm tra thử 80 m
Tuần 12 23/11- 28/11/2020, Tiết 23-24	TDNĐ Chạy ngắn	Ôn động tác 1-8. Học động tác 9-10 Bài tập 9 (trang 57 , SGV TD 10) hoặc do GV chọn
Tuần 13 30/11- 5/12/2020, Tiết 25-26	Lý thuyết Chạy ngắn	Tập luyện TĐTT và sử dụng các yếu tố thiên nhiên để rèn luyện sức khỏe(nội dung 1 và 2) . Ôn TDNĐ Kiểm tra
Tuần 14 7-12/12/2020. Tiết 27-28	TDNĐ	Động tác 1-10 và kiểm tra
Tuần 15 14/12-19/12/2020, Tiết 29-30		Ôn tập các nội dung đã học chuẩn bị KTHK
Tuần 16 21/12-26/12/2020, Tiết 31-32		KIỂM TRA HKI
Tuần 17 28-2/1/2021, Tiết 33-34		Kiểm tra lại các em học sinh chưa kiểm tra
Tuần 18 4-9/1/2021, Tiết 35-36		Rèn luyện thân thể

Kế hoạch giảng dạy môn Thể dục 10 (chương trình chuẩn) Học kỳ 2

(Đính kèm kế hoạch hoạt động Tổ chuyên môn

Thể dục thể thao - Giáo dục quốc phòng năm học 2020-2021)

TUẦN	Bài	NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH
Tuần 1 1/1-17/1/2021 Tiết 37-38	Cầu lông	+ 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. + Kỹ thuật di chuyển đơn bước; Kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay
	Nhảy cao	-Giới thiệu kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng -Một số động tác hỗ trợ nhảy cao, phát triển thể lực do GV chọn
Tuần 2 18-24/1/2021 Tiết 39-40	Cầu lông	Kỹ thuật di chuyển đơn bước (tiến , lùi phải) kết hợp đánh cầu thấp thuận tay .
	Nhảy cao	Bài tập 3,4 (trang 84, SGK TD 10)
Tuần 3 25-31/1/2021 Tiết 41-42	Cầu lông	-Kỹ thuật di chuyển đơn bước (tiến , lùi trái) kết hợp đánh cầu thấp trái tay . -Giới thiệu luật đánh cầu -Di chuyển ngang bước đệm, bước chéo
	Nhảy cao	Bài tập 2,4 (trang 84, SGK TD 10) Giai đoạn trên không nhảy cao kiểu “ nằm nghiêng”. Kỹ thuật giai đoạn tiếp đất.
Tuần 4 1/2-7/2/2021 Tiết 43-44	Cầu lông	Di chuyển ngang bước đệm , bước chéo kết hợp đánh cầu thấp thuận tay và trái tay. Kỹ thuật di chuyển lên hai góc gần lưới kết hợp đánh cầu thấp thuận tay và trái tay . Kỹ thuật di chuyển lùi về hai góc cuối sân Luật phát cầu
	Nhảy cao	Một số điểm trong Luật Điền kinh (phần nhảy cao) Phối hợp kỹ thuật 4 giai đoạn
Tuần 5 17-21/2/2021 Tiết 45-46	Cầu lông	-Kiểm tra
	Nhảy cao	Phối hợp kỹ thuật 4 giai đoạn Một số bài tập hỗ trợ kỹ thuật và phát triển sức mạnh chân do GV chọn
Tuần 6 22-28/2/2021 Tiết 47-48	Nhảy cao	-Kỹ thuật 4 giai đoạn nhảy cao. - Kiểm tra
	Lý thuyết	Tập luyện TĐTT và sử dụng các yếu tố thiên nhiên để rèn luyện sức khỏe (nội dung 3)
	TTTC 2	– Bóng đá, bóng chuyền, bóng bàn, bóng rổ (mỗi lớp tự chọn một môn)
Tuần 7 1-7/3/2021 Tiết 49-50	Đá Cầu	- Tập kỹ thuật tăng cầu ,Chuyền cầu bằng mu bàn chân Bài tập 2 (trang 71, SGK TD 10) .
	TTTC 2	– Bóng đá, bóng chuyền, bóng bàn, bóng rổ (mỗi lớp tự chọn một môn)
	Chạy bền	Chạy trên địa hình tự nhiên
Tuần 8	Đá Cầu	- Di chuyển , tăng “ búng” cầu ; Chuyền cầu bằng mu bàn

8-14/3/2021 Tiết 51-52	TTTC 2 Chạy bền	chân -Bài tập 3,4 (trang 84, SGK TD 10) – Bóng đá, bóng chuyền, bóng bàn, bóng rổ (mỗi lớp tự chọn một môn) Chạy trên địa hình tự nhiên
Tuần 9 15-21/3/2021 Tiết 53-54	Đá Cầu TTTC 2 Chạy bền	- Di chuyển tăng “ bùng” cầu : Chuyền cầu bằng mu bàn chân,đầu tập. - Bài tập 5 (trang 85 SGK TD 10) – Bóng đá, bóng chuyền, bóng bàn, bóng rổ (mỗi lớp tự chọn một môn) Chạy trên địa hình tự nhiên
Tuần 10 22-28/3/2021 Tiết 55-56	Đá Cầu TTTC 2	-Một số kỹ thuật tăng cầu , chuyền cầu và đầu tập do GV chọn.Ôn tập – Bóng đá, bóng chuyền, bóng bàn, bóng rổ (mỗi lớp tự chọn một môn)
Tuần 11 29/3-4/4/2021 Tiết 57-58	Đá cầu TTTC 2	Kiểm tra – Bóng đá, bóng chuyền, bóng bàn, bóng rổ (mỗi lớp tự chọn một môn)
Tuần 12 5-11/4/2021, Tiết 59-60		TTTC 2 – Bóng đá, bóng chuyền, bóng bàn, bóng rổ (mỗi lớp tự chọn một môn)
Tuần 13 12-18/4/2021, Tiết 61-62		TTTC 2 – Bóng đá, bóng chuyền, bóng bàn, bóng rổ (mỗi lớp tự chọn một môn)
Tuần 14 19-25/4/2021, Tiết 63-64		ÔN TẬP
Tuần 15 26/4-2/5/2021, Tiết 65-66		KIỂM TRA HKII
Tuần 16 3-9/5/2021, Tiết 67-68		Kiểm tra lại các em học sinh chưa đạt
Tuần 17 10-16/5/2021, Tiết 69-70		Rèn luyện thân thể

Kế hoạch giảng dạy môn Thể dục 11 (chương trình chuẩn) Học kỳ 1

(Đính kèm kế hoạch hoạt động Tổ chuyên môn

Thể dục thể thao - Giáo dục quốc phòng năm học 2020-2021)

TIẾT	NỘI DUNG GIẢNG DẠY	
Tuần 1	- TD	- Mục tiêu nội dung chương trình lớp 11 - Học động tác 1- 3 nữ ; 1-15 nam
	Chạy TS	- Một số động tác bổ trợ - Bài tập phát triển thể lực chung
Tuần 2	TD	- Học động tác 1-4 nữ ; 1-20 nam
	Chạy TS	- Bài tập 1,2 SGK 11
Tuần 3	TD	- Động tác 1-6 nữ; 1-30 nam
	Chạy TS	- Bài tập 3,4 SGK 11-xuất phát người số 1, xuất phát người nhận tín gậy 2,3,4
	LÝ THUYẾT: NGUYÊN TẮC HỆ THỐNG	
Tuần 4	TD	- Động tác 1-8 nữ; 1-40 nam
	Chạy TS	- Bài tập 3,4 SGK 11 - Phối hợp trao nhận tín gậy
Tuần 5	TD	- Động tác 1-10 nữ, 1-50 nam
	Chạy TS	- Luyện tập trao nhận tín gậy - Một số điều luật điền kinh phần chạy tiếp sức
Tuần 6	TD	Hoàn thiện bài TD nam, nữ
	Chạy TS	- Kiểm tra
Tuần 7	Kiểm tra	Kiểm tra bài TD nam, nữ
Tuần 8	Lý thuyết	- Nguyên tắc vừa sức
	Nhảy cao	Chạy đà – giậm nhảy Một số động tác bổ trợ (do GV chọn)
Tuần 9	Nhảy cao	- Chạy đà – giậm nhảy – trên không , một số động tác bổ trợ kỹ thuật (do GV chọn)
	Đá cầu	- 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
Tuần 10	Nhảy cao	- Chạy đà – giậm nhảy – trên không , giai đoạn tiếp đất
	Đá cầu	- Tầng “giật” cầu - Một số bài tập kỹ thuật đá cầu do giáo viên chọn
Tuần 11	Nhảy cao	- 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

	Đá cầu	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)
Tuần 12	Nhảy cao	Ôn tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao Hoàn chỉnh kỹ thuật, một số bài tập nâng cao thành tích (do GV chọn)
	Đá cầu	- Kỹ thuật tâng cầu (nhịp 1) - đá tấn công bằng mu bàn chân - Một số điểm trong luật đá cầu
Tuần 13	Đá cầu	- Kiểm tra : đá cầu
	Nhảy cao	- Hoàn chỉnh kỹ thuật, một số bài tập nâng cao thành tích do GV chọn) - Chạy bền trên địa bàn hình thực nhiên
Tuần 14	Nhảy cao Chạy bền	- Kiểm tra thử - Chạy bền trên địa bàn hình thực nhiên
Tuần 15		Kiểm tra nhảy cao
Tuần 16		KIỂM TRA HKI
Tuần 17		Kiểm tra lại các em học sinh chưa đạt
Tuần 18		Kiểm tra rèn luyện thân thể

Kế hoạch giảng dạy môn Thể dục 11 (chương trình chuẩn) Học kỳ 2
(Đính kèm kế hoạch hoạt động Tổ chuyên môn
Thể dục thể thao - Giáo dục quốc phòng năm học 2020-2021)

TUẦN	BÀI - NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH
Tuần 1	TTTC 1 – Bơi
Tuần 2	TTTC 1 – Bơi
Tuần 3	TTTC 1 – Bơi
Tuần 4	TTTC 1 – Bơi
Tuần 5	TTTC 1 – Bơi
Tuần 6	TTTC 1 – Bơi
Tuần 7	Nhảy xa: - Tập mô phỏng động tác chân lăng , động tác chân giậm -và một số bài tập phát triển thể lực (do GV chọn) Chạy bền : - Chạy bền trên địa bàn hình thực nhiên
Tuần 8	Nhảy xa: -Tập phối hợp chạy đà – giậm nhảy –trên không – tiếp đất - một số bài tập bổ trợ (do GV chọn) Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên , cách đo mạch
Tuần 9	Nhảy xa: -Tập hoàn chỉnh 4 giai đoạn kỹ thuật, một số bài tập bổ trợ (do GV chọn) -Một số điểm trong luật Điền kinh (nhảy xa) Chạy bền : Chạy trên địa hình tự nhiên, cách theo dõi sức khỏe
Tuần 10 23-28/3/2020, Tiết 59-60	Nhảy xa: -Tập hoàn chỉnh 4 giai đoạn kỹ thuật , một số bài tập bổ trợ và phát triển thể lực (do GV chọn)

	-Kiểm tra
Tuần 11	TTTC 2 – Bóng chuyền
Tuần 12	TTTC 2 – Bóng chuyền
Tuần 13	TTTC 2 – Bóng chuyền
Tuần 14	TTTC 2 – Bóng chuyền
Tuần 15	Ôn tập
Tuần 16	KIỂM TRA HKII
Tuần 17	Kiểm tra lại các em học sinh chưa đạt
Tuần 18	Kiểm tra rèn luyện thân thể

Kế hoạch giảng dạy môn Thể dục 12 (chương trình chuẩn) Học kỳ 1

(Đính kèm kế hoạch hoạt động Tổ chuyên môn

Thể dục thể thao - Giáo dục quốc phòng năm học 2020-2021)

TUẦN	NỘI DUNG GIẢNG DẠY	
Tuần 1 7/9-12/9/2020 Tiết 1-2	Thể dục	- Học động tác 1-3, Bài TDNĐ (Nữ), Động tác 1-10 TDPT chung (Nam) - Thực hiện động tác trao nhận tín gậy chạy TS
	Chạy tiếp sức	- Thực hiện động tác trao nhận tín gậy chạy TS
Tuần 2 14/9-19/9/2020 Tiết 3-4	Thể dục	- Động tác 1-4 Bài TDNĐ (Nữ), động tác 1-18 TDPT chung (Nam)
	Chạy tiếp sức	- Động tác trao nhận tín gậy chạy nhóm 2 và 3 người kết hợp tốc độ (1-2-3; 2-3-4)
Tuần 3 21/9-26/9/2020 Tiết 5-6	Thể dục	- Động tác 1-5 Bài TDNĐ (Nữ), động tác 1-27 TDPT chung (Nam)
	Chạy tiếp sức	Kỹ thuật trao - nhận tín gậy
Tuần 4 28/9-3/10/2020, Tiết 7-8	Thể dục	Động tác 1-7 Bài TDNĐ (Nữ), động tác 1-37 TDPT chung (Nam). Kiểm tra 15 phút
	Chạy tiếp sức	Thực hiện kỹ thuật trao - nhận tín gậy kết hợp tốc độ cao
Tuần 5 5/10-10/10/2020, Tiết 9-10	Thể dục	Động tác 1-10 Bài TDNĐ (Nữ), động tác 1-45 TDPT chung (Nam)
	Chạy tiếp sức	Hoàn thiện kỹ thuật trao nhận tín gậy
Tuần 6 12/10-17/10/2020, Tiết 11-12	Thể dục	- Hoàn thiện TDNĐ, động tác 1-50 TDPT
	Chạy tiếp sức	Hoàn thiện kỹ thuật trao nhận tín gậy
Tuần 7 19/10-24/10/2020, Tiết 13-14	Chạy tiếp sức	Kiểm tra khả năng phối hợp trao nhận tín gậy trong chạy TS 4x40m
	Lý thuyết	Chương I: Một số phương pháp tập luyện (I, II sgk lớp 12)
Tuần 8 26/10-31/10/2020, Tiết 15-16	Lý thuyết	Chương I: Một số phương pháp tập luyện (III, IV sgk lớp 12)
	Thể dục Nhảy xa	Ôn TDNĐ nữ, TD nam -Giới thiệu kỹ thuật nhảy xa và các trò chơi
Tuần 9 2/11-7/11/2020, Tiết 17-18	Thể dục	Ôn TDNĐ nữ, TD nam. KT bài TD
	Nhảy xa TTTC 1	-Các động tác bổ trợ kỹ thuật trên không... -Chọn một trong các môn: Bóng rổ, bóng đá, bóng bàn, bóng chuyền. (Mỗi lớp tự chọn một

		môn)
Tuần 10 9/11/-14/11/2020, Tiết 19-20	Nhảy xa TTTC1	-Kỹ thuật giai đoạn trên không kiểu “ưỡn thân” -Chọn một trong các môn: Bóng rổ, bóng đá, bóng bàn, bóng chuyền. (Mỗi lớp tự chọn một môn)
Tuần 11 16/11-21/11/2020, Tiết 21-22	Nhảy xa TTTC1	- Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân -Chọn một trong các môn: Bóng rổ, bóng đá, bóng bàn, bóng chuyền. (Mỗi lớp tự chọn một môn)
Tuần 12 23/11-28/11/2020, Tiết 23-24	Nhảy xa TTTC1	- Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa “ ưỡn thân”, trò chơi. Kiểm tra thử -Chọn một trong các môn: Bóng rổ, bóng đá, bóng bàn, bóng chuyền. (Mỗi lớp tự chọn một môn)
Tuần 13 30/11-5/12/2020, Tiết 25-26	Nhảy xa TTTC1	- Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa “ ưỡn thân”, nâng cao thành tích. Kiểm tra -Chọn một trong các môn: Bóng rổ, bóng đá, bóng bàn, bóng chuyền. (Mỗi lớp tự chọn một môn)
Tuần 14 7-12/12/2020. Tiết 27-28	Nhảy xa TTTC 1	- Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa “ ưỡn thân”, nâng cao thành tích. -Chọn một trong các môn: Bóng rổ, bóng đá, bóng bàn, bóng chuyền. (Mỗi lớp tự chọn một môn). Kiểm tra
Tuần 15 14/12-19/12/2020, Tiết 29-30	ÔN TẬP HỌC KỲ I	
Tuần 16 21/12-26/12/2020, Tiết 31-32	KIỂM TRA HKI	
Tuần 17 28-2/1/2021, Tiết 33-34	Kiểm tra lại các em học sinh chưa đạt	
Tuần 18 4-9/1/2021, Tiết 35-36	Rèn luyện thân thể	

Kế hoạch giảng dạy môn Thể dục 12 (chương trình chuẩn) Học kỳ 2

(Đính kèm kế hoạch hoạt động Tổ chuyên môn

Thể dục thể thao - Giáo dục quốc phòng năm học 2020-2021)

TUẦN	Bài	NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH
Tuần 1 11/1-17/1/2020-1, Tiết 37-38	TTTC 1 Chạy bền	- Chọn một trong các môn: Bóng rổ, bóng đá, bóng bàn, bóng chuyền (tt chương trình HKI). - Kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên
Tuần 2 18-24/1/2021, Tiết 39-40	Đá cầu TTTC1 Chạy bền	- Tăng cầu tự do - Chọn một trong các môn: Bóng rổ, bóng đá, bóng bàn, bóng chuyền (tt chương trình HKI). - Kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên
Tuần 3 25-31/1/2021, Tiết 41-42	Đá cầu TTTC1 Chạy bền	- Kỹ thuật tăng cầu (nhíp 1) - đá tấn công chính diện bằng mu chân bàn chân - Chọn một trong các môn: Bóng rổ, bóng đá, bóng bàn, bóng chuyền (tt chương trình HKI). - Kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên
Tuần 4 1/2-7/2/2021, Tiết 43-44	Đá cầu TTTC2 Chạy bền	- Hoàn thiện một số động tác, bài tập ở lớp 11 - Chọn một trong các môn: Bóng rổ, bóng đá, bóng bàn, bóng chuyền (không lặp lại môn TTTC1). - Kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên
Tuần 5 17-21/2/2021, Tiết 45-46	Đá cầu TTTC2 Chạy bền	- Hoàn thiện một số động tác ở lớp 11, thi đấu 1 trận (đơn hoặc đôi) - Chọn một trong các môn: Bóng rổ, bóng đá, bóng bàn, bóng chuyền (không lặp lại môn TTTC1). - Kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên
Tuần 6 22-28/2/2021, Tiết 47-48	Đá cầu TTTC2 Chạy bền	- Hoàn thiện một số động tác ở lớp 11, thi đấu 1 trận (đơn hoặc đôi) - Chọn một trong các môn: Bóng rổ, bóng đá, bóng bàn, bóng chuyền (không lặp lại môn TTTC1). - Kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên
Tuần 7 1-7/3/2021 Tiết 49-50	Đá cầu TTTC2 Chạy bền	- Ôn các nội dung chuẩn bị kiểm tra - Chọn một trong các môn: Bóng rổ, bóng đá, bóng bàn, bóng chuyền (không lặp lại môn TTTC1). - Kỹ thuật chạy bền trên địa hình tự nhiên
Tuần 8 8-14/3/2021 Tiết 51-52	Đá cầu TTTC2 Cầu lông	- Kiểm tra đá cầu - Chọn một trong các môn: Bóng rổ, bóng đá, bóng bàn, bóng chuyền (không lặp lại môn TTTC1). - Ôn kỹ thuật đánh cầu thấp tay

Tuần 9 15-21/3/2021 Tiết 53-54	Cầu lông TTTC2	- Ôn kỹ thuật đập cầu -Chọn một trong các môn: Bóng rổ, bóng đá, bóng bàn, bóng chuyền (không lặp lại môn TTTC1).
Tuần 10 22-28/3/2021 Tiết 55-56	Cầu lông TTTC 2 Chạy bền	-Đánh cầu cao tay bằng thuận tay -Chọn một trong các môn: Bóng rổ, bóng đá, bóng bàn, bóng chuyền (không lặp lại môn TTTC1). - Theo kế hoạch giảng dạy của giáo viên
Tuần 11 29/3-4/4/2021, Tiết 57-58	Cầu lông TTTC 2 Chạy bền	- Đánh cầu cao tay bằng thuận tay, đánh cầu cao trái tay. Học luật cầu lông -Chọn một trong các môn: Bóng rổ, bóng đá, bóng bàn, bóng chuyền (không lặp lại môn TTTC1). - Theo kế hoạch giảng dạy của giáo viên
Tuần 12 5-11/4/2021, Tiết 59-60	Cầu lông TTTC 2 Chạy bền	- Bài tập phối hợp chiến thuật, đánh cầu cao thuận – trái tay và thi đấu tập. Kiểm tra -Chọn một trong các môn: Bóng rổ, bóng đá, bóng bàn, bóng chuyền (không lặp lại môn TTTC1). - Theo kế hoạch giảng dạy của giáo viên
Tuần 13 12-18/4/2021, Tiết 61-62	TTTC 2 Chạy bền	-Chọn một trong các môn: Bóng rổ, bóng đá, bóng bàn, bóng chuyền (không lặp lại môn TTTC1). - Theo kế hoạch giảng dạy của giáo viên
Tuần 14 19-25/4/2021, Tiết 63-64	ÔN TẬP	
Tuần 15 26/4-2/5/2021, Tiết 65-66	KIỂM TRA HKII	
Tuần 16 3-9/5/2021, Tiết 67-68	Kiểm tra lại các em học sinh chưa đạt	
Tuần 17 10-16/5/2021, Tiết 69-70	Rèn luyện thân thể	

Kế hoạch giảng dạy môn Quốc phòng 10 (chương trình chuẩn) Học kỳ 1*(Đính kèm kế hoạch hoạt động Tổ chuyên môn**Thể dục thể thao - Giáo dục quốc phòng năm học 2020-2021)*

Tuần	Tiết PPCT	Nội dung	
1 7/9-13/9/2020	1	Lý thuyết	Lịch sử , truyền thống của LLVT nhân dân Việt Nam (Phần I)
2 14/9-20/9/2020	2	Lý thuyết	Lịch sử , truyền thống của LLVT nhân dân Việt Nam (Phần II)
3 21/9-27/9/2020	3	Lý thuyết	Lịch sử , truyền thống của LLVT nhân dân Việt Nam (Phần III)
4 28/9-4/10/2020	4	Lý thuyết	Lịch sử , truyền thống của LLVT nhân dân Việt Nam (Phần IV). Kiểm tra 15 phút
5 05/10-11/10/2020	5	Lý thuyết	Thường thức phòng tránh một số loại bom . mìn , đạn , thiên tai và cháy nổ (phần)
6 12/10-18/10/2020	6	Lý thuyết	Thường thức phòng tránh một số loại bom . mìn , đạn , thiên tai và cháy nổ (phần II,III)
7 19/10-25/10	7	Thực hành	Đội ngũ từng người không có súng
8 26/10-1/11/2020	8	Thực hành	Đội ngũ từng người không có súng
9 02/11-8/11/2020	9	Thực hành	Đội ngũ từng người không có súng
10 8/11-15/11/2020	10	Thực hành	Đội ngũ từng người không có súng
11 16/11-22/11/2020	11	Thực hành	Đội ngũ từng người không có súng
12 23/11-29/11/2020	12	Thực hành	Đội ngũ từng người không có súng
13 30/11-6/12/2020	13	Thực hành	Kiểm tra 1 tiết
14 07/12-13/12/2020	14	Thực hành	Đội ngũ tiểu đội

15 14/12-20/12/2020	15	Thực hành	Đội ngũ tiểu đội
16 21/12-27/12/2020	16	Thực hành	KTHK I
17 28/12-3/1/2021	17	Kiểm tra	Đội ngũ tiểu đội
18 04/1-10/1/2021	18	Thực hành	Ôn tập

Kế hoạch giảng dạy môn Quốc phòng 11 (chương trình chuẩn) Học kỳ 1*(Đính kèm kế hoạch hoạt động Tổ chuyên môn**Thể dục thể thao - Giáo dục quốc phòng năm học 2020-2021)*

Tuần	Tiết PPCT	Nội dung	
1 7/9-13/9/2020	1	Lý thuyết	Bảo vệ lãnh thổ chủ quyền biên giới quốc gia nước CH XHCN Việt Nam
2 14/9-20/9/2020	2	Lý thuyết	Bảo vệ lãnh thổ chủ quyền biên giới quốc gia nước CH XHCN Việt Nam
3 21/9-27/9/2020	3	Lý thuyết	Bảo vệ lãnh thổ chủ quyền biên giới quốc gia nước CH XHCN Việt Nam
4 28/9-4/10/2020	4	Lý thuyết	Bảo vệ lãnh thổ chủ quyền biên giới quốc gia nước CH XHCN Việt Nam . Kiểm tra 15 phút
5 05/10-11/10/2020	5	Lý thuyết	Kỹ thuật sử dụng lựu đạn
6 12/10-18/10/2020	6	Thực hành	Kỹ thuật sử dụng lựu đạn
7 19/10-25/10/2020	7	Thực hành	Kỹ thuật sử dụng lựu đạn.
8 26/10-1/11/2020	8	Thực hành	Kỹ thuật sử dụng lựu đạn
9 02/11-8/11/2020	9	Thực hành	Kỹ thuật sử dụng lựu đạn
10 8/11-15/11/2020	10	Thực hành	Kỹ thuật sử dụng lựu đạn
11 16/11-22/11/2020	11	Thực hành	KT 1 tiết
12 23/11-29/11/2020	12	Thực hành	Các tư thế, động tác vận động trong chiến đấu
13 30/11-6/12/2020	13	Thực hành	Các tư thế, động tác vận động trong chiến đấu
14 07/12-13/12/2020	14	Thực hành	Các tư thế, động tác vận động trong chiến đấu
15 14/12-20/12/2020	15	Thực hành	Các tư thế, động tác vận động trong chiến đấu
16 21/12-27/12/2020	16	Thực hành	Kiểm tra HKI
17 28/12-3/1/2021	17	Thực hành	Các tư thế, động tác vận động trong chiến đấu.
18 04/1-10/1/2021	18	Thực hành	Các tư thế, động tác vận động trong chiến đấu.

Kế hoạch giảng dạy môn Quốc phòng 12 (chương trình chuẩn) Học kỳ 1*(Đính kèm kế hoạch hoạt động Tổ chuyên môn**Thể dục thể thao - Giáo dục quốc phòng năm học 2020-2021)*

Tuần	Tiết	Nội dung chương trình	
1 7/9-13/9/2020	1	Lý thuyết	Tổ chức Quân đội nhân dân Việt Nam và Công an nhân dân Việt Nam
	2	Lý thuyết	Tổ chức Quân đội nhân dân Việt Nam và Công an nhân dân Việt Nam
2 14/9-20/9/2020	3	Lý thuyết	Công tác tuyển sinh đào tạo trong các trường Quân đội nhân dân Việt Nam và Công an nhân dân Việt Nam.
	4	Lý thuyết	Công tác tuyển sinh đào tạo trong các trường Quân đội nhân dân Việt Nam và Công an nhân dân Việt Nam.
3 21/9-27/9/2020	5	Lý thuyết	Kiểm tra 15 phút (nội dung của tuần 1,2) Kỹ thuật bắn súng tiểu liên AK.
	6	Thực hành	Kỹ thuật bắn súng tiểu liên AK.
4 28/9-4/10/2020	7	Thực hành	Kỹ thuật bắn súng tiểu liên AK.
	8	Thực hành	Kỹ thuật bắn súng tiểu liên AK.
5 05/10-11/10/2020	9	Thực hành	Kỹ thuật bắn súng tiểu liên AK.
	10	Thực hành	Kỹ thuật bắn súng tiểu liên AK.
6 12/10-18/10/2020	11	Thực hành	Kỹ thuật bắn súng tiểu liên AK.
	12	Thực hành	Kỹ thuật bắn súng tiểu liên AK.
7 19/10-25/10/2020	13	Thực hành	Kiểm tra 1 tiết (Kỹ thuật bắn súng tiểu liên AK.)
	14	Lý thuyết	Lợi dụng địa hình địa vật
8 26/10-1/11/2020	15	Thực hành	Lợi dụng địa hình địa vật
	16	Thực hành	Lợi dụng địa hình địa vật
9 02/11-8/11/2020	17	Thực hành	Lợi dụng địa hình địa vật
	18	Lý thuyết	Một số hiểu biết về nền Quốc phòng toàn dân, An ninh nhân dân
10 8/11-15/11/2020	19	Lý thuyết	Một số hiểu biết về nền Quốc phòng toàn dân, An ninh nhân dân
	20	Lý thuyết	Một số hiểu biết về nền Quốc phòng toàn dân, An ninh nhân dân
11	21	Lý thuyết	Một số hiểu biết về nền Quốc phòng toàn dân, An ninh nhân dân

16/11- 22/11/2020			
	22	Lý thuyết	Trách nhiệm của HS với nhiệm vụ bảo vệ an ninh Tổ quốc
12 23/11- 29/11/2020	23	Lý thuyết	Trách nhiệm của HS với nhiệm vụ bảo vệ an ninh Tổ quốc
	24	Lý thuyết	Trách nhiệm của HS với nhiệm vụ bảo vệ an ninh Tổ quốc
13 30/11- 6/12/2020	25	Lý thuyết	Truyền thống đánh giặc giữ nước của dân và quân TP.Hồ Chí Minh trong kháng chiến chống Pháp, chống Mỹ
	26	Lý thuyết	Truyền thống đánh giặc giữ nước của dân và quân TP.Hồ Chí Minh trong kháng chiến chống Pháp, chống Mỹ
14 07/12- 13/12/2020	27	Lý thuyết	Truyền thống đánh giặc giữ nước của dân và quân TP.Hồ Chí Minh trong kháng chiến chống Pháp, chống Mỹ
	28	Lý thuyết	Truyền thống đánh giặc giữ nước của dân và quân TP.Hồ Chí Minh trong kháng chiến chống Pháp, chống Mỹ
15 14/12- 20/12/2020	29	Lý thuyết	Giới thiệu luật sĩ quan Quân đội nhân dân Việt nam và Luật Công an.
	30	Lý thuyết	Giới thiệu luật sĩ quan Quân đội nhân dân Việt nam và Luật Công an.
16 21/12- 27/12/2020	31	Ôn tập	
	32	Kiểm tra HKI	
17 28/12-31/2021	33	Lý thuyết	Giới thiệu luật sĩ quan Quân đội nhân dân Việt nam và Luật Công an.
	34	Lý thuyết	Giới thiệu luật sĩ quan Quân đội nhân dân Việt nam và Luật Công an.
18 04/1-10/1/2021	35	Kiểm tra: các nội dung còn lại và những học sinh chưa KT HKI	

Kế hoạch giảng dạy môn Quốc phòng 10 (chương trình chuẩn) Học kỳ 2
(Đính kèm kế hoạch hoạt động Tổ chuyên môn
Thể dục thể thao - Giáo dục quốc phòng năm học 2020-2021)

TUẦN	Tiết PPCT	Bài	NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH
1 11-17/1/2021	1	Lý thuyết	Cấp cứu ban đầu tai nạn thông thường và băng bó vết thương
2 18-24/1/2021	2	Thực hành	Băng vết thương
3 25-31/1/2021	3	Thực hành	Băng vết thương
4 1-7/2/2021	4	Thực hành	Băng vết thương
5 17-21/2/2021	5	Thực hành	Băng vết thương
6 22-28/2/2021	6	Thực hành	Ôn tập kiểm tra 15 phút (Thực hành băng vết thương)
7 1-7/3/2021	7	Bài 6 Lý thuyết	Truyền thống đánh giặc giữ nước của dân tộc Việt Nam . I: mục 1,2,3
8 8-14/3/2021	8	Lý thuyết	Truyền thống đánh giặc giữ nước của dân tộc Việt Nam. I: mục 4,5,6
9 15-21/3/2021	9	Lý thuyết	Kiểm tra (Giữa HK)
10 22-28/3/2021	10	Lý thuyết	Truyền thống đánh giặc giữ nước của dân tộc Việt Nam II: 1,2
11 29/3-4/4/2021	11	Lý thuyết	Truyền thống đánh giặc giữ nước của dân tộc Việt Nam II: 3,4
12 5-11/4/2021	12	Lý thuyết	Truyền thống đánh giặc giữ nước của dân tộc Việt Nam II: 5,6
13 12-18/4/2021	13	Lý thuyết	Tác hại của ma túy và trách nhiệm của học sinh trong phòng chống ma túy I: Mục 1
14 19-25/4/2021	14	Lý thuyết	Tác hại của ma túy và trách nhiệm của học sinh trong phòng chống ma túy I: Mục 2
15 26/4-2/5/2021			KIỂM TRA HKII
16 3-9/5/2021	15	Lý thuyết	Tác hại của ma túy và trách nhiệm của học sinh trong phòng chống ma túy II: Mục 1
17 10-16/5/2021	16	Lý thuyết	Tác hại của ma túy và trách nhiệm của học sinh trong phòng chống ma túy I: Mục 1

Kế hoạch giảng dạy môn Quốc phòng 11 (chương trình chuẩn) Học kỳ 2

(Đính kèm kế hoạch hoạt động Tổ chuyên môn
Thẻ dự thể thao - Giáo dục quốc phòng năm học 2020-2021)

TUẦN	Tiết PPCT	NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH	
1 11-17/1/2021	21	<i>Lý thuyết</i>	Kiến thức cơ bản về phòng không nhân dân
2 18-24/1/2021	22	<i>Lý thuyết</i>	Kiến thức cơ bản về phòng không nhân dân
3 25-31/1/2021	23	<i>Lý thuyết</i>	Giới thiệu súng tiểu liên AK
4 1-7/2/2021	24	<i>Thực hành</i>	Tháo – lắp súng tiểu liên AK. Kiểm tra 15 phút
5 17-21/2/2021	25	<i>Thực hành</i>	Tháo – lắp súng tiểu liên AK
6 22-28/2/2021	26	<i>Thực hành</i>	Tháo – lắp súng tiểu liên AK
7 1-7/3/2021	27	<i>Lý thuyết</i>	Luật nghĩa vụ quân sự và trách nhiệm của học sinh
8 8-14/3/2021	28	<i>Lý thuyết</i>	Luật nghĩa vụ quân sự và trách nhiệm của học sinh
9 15-21/3/2021	29		Kiểm tra GIỮA HK
10 22-28/3/2021	30	<i>Lý thuyết</i>	Luật nghĩa vụ quân sự và trách nhiệm của học sinh
11 29/3-4/4/2021	31	<i>Lý thuyết</i>	Luật nghĩa vụ quân sự và trách nhiệm của học sinh
12 5-11/4/2021	32	<i>Lý thuyết</i>	Kỹ thuật cấp cứu chuyển thương
13 12-18/4/2021	33	<i>Thực hành</i>	Kỹ thuật cấp cứu chuyển thương
14 19-25/4/2021	34	<i>Thực hành</i>	Kỹ thuật cấp cứu chuyển thương
15 26/4-2/5/2021	35		Kiểm Tra học kỳ II (theo kế hoạch của trường)
16 3-9/5/2021	36	<i>Thực hành</i>	Kỹ thuật cấp cứu chuyển thương
17 10-16/5/2021	37	<i>Thực hành</i>	Kỹ thuật cấp cứu chuyển thương

KẾ HOẠCH THỰC HIỆN CHƯƠNG TRÌNH
NỘI DUNG: Dạy học, giảm tải, kiểm tra, đánh giá
NĂM HỌC 2020 – 2021

MÔN THỂ DỤC (có thể thay đổi sao cho phù hợp đặc điểm bộ môn)

(Đính kèm kế hoạch hoạt động Tổ chuyên môn)

Thể dục thể thao - Giáo dục quốc phòng năm học 2020-2021)

STT	BÀI DẠY (Nội dung kiến thức, kỹ năng)	Nội dung tài liệu hỗ trợ dạy học (nếu có)	Nội dung giảm tải	Thời lượng dạy học	Nội dung kiểm tra
1	(Đá cầu) Đá tấn công bằng mu bàn chân. - Phát cầu thấp chân nghiêng mình bằng mu bàn chân. - Một số chiến thuật đá đôi.	Trang 92 SGK10	- Không dạy nội dung: - Đá tấn công bằng mu bàn chân. - Phát cầu thấp chân nghiêng mình bằng mu bàn chân. - Một số chiến thuật đá đôi.	12 tiết	Kiểm tra 15 phút
2	(Đá cầu) - Đánh đầu tấn công - Một số chiến thuật đá đôi	Trang 94, 97 SGK11	Không dạy nội dung: - Đánh đầu tấn công. - Một số chiến thuật đá đôi	12 tiết	Kiểm tra 15 phút
3	(Đá cầu) - Đánh ngực tấn công”. - Đá móc bằng mu bàn chân. - Một số chiến thuật đá đôi	Trang 84; 85; 88 SGK12	Không dạy nội dung: - Đánh ngực tấn công. - Đá móc bằng mu bàn chân. - Một số chiến thuật đá đôi. Ôn và hoàn thiện các động tác, bài tập đã học ở lớp 11.	12 tiết	Kiểm tra 15 phút
4	(Bóng rổ) Các bài tập Bóng rổ lớp 11	Trang 147 SGK11	Giảm yêu cầu “Thực hiện cơ bản đúng những bài tập trên” thành “Thực hiện được những bài tập	10 tiết	Kiểm tra 1 tiết

			trên”		
5	(Bóng rổ) Điều chỉnh mục tiêu	Trang 153 SGK12	Giảm yêu cầu “Cơ bản đúng” thành “thực hiện được”.	10 tiết	Kiểm tra 1 tiết
6	(Bóng chuyền) - Phát bóng cao tay chính diện; - Một số chiến thuật	Trang 121,126 SGK11	Không dạy nội dung: - Phát bóng cao tay chính diện. - Một số chiến thuật.	10 tiết	Kiểm tra 1 tiết
7	(Bóng chuyền) - Một số chiến thuật	Trang 120,126 SGK12	Không dạy nội dung: - Một số chiến thuật.	10 tiết	Kiểm tra 1 tiết
8	(Nhảy cao)	Trang 78 SGK10	Các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao	7 tiết	Kiểm tra 15 phút
9	(Nhảy xa) Điều chỉnh mục tiêu	Trang 71 SGK12	Giảm yêu cầu về mục tiêu từ “Đúng” chuyển thành “cơ bản đúng”.		Kiểm tra 15 phút
10	(Chạy ngắn) Điều chỉnh mục tiêu	Trang 50 SGK10	Giảm yêu cầu “đúng” thành “Cơ bản đúng”		Kiểm tra 15 phút

KẾ HOẠCH THỰC HIỆN CHƯƠNG TRÌNH**NỘI DUNG: Sử dụng thiết bị, đồ dùng dạy học**

NĂM HỌC 2020 – 2021

*(Đính kèm kế hoạch hoạt động Tổ chuyên môn**Thể dục thể thao - Giáo dục quốc phòng năm học 2020-2021)***THỂ DỤC**

STT	BÀI DẠY		ĐDDH	Ghi chú
	Khối 10, 11, 12	Khối		
1	Đá cầu + Cầu lông+ chạy bền,	10	Vợt cầu lông, quả cầu lông, cầu đá	
2	Mô tự chọn Bơi, Bóng đá	11	Bóng đá	
3	Mô tự chọn Bóng chuyền , Bóng đá ,Bơi	10	Bóng chuyền , Bóng đá	

GIÁO DỤC QUỐC PHÒNG

TUẦN	BÀI DẠY		ĐDDH	Ghi chú
	BÀI	Khối		
1	Cấp cứu ban đầu các tai nạn thông thường và băng bó vết thương	10	Băng y tế cá nhân	
2	Giới thiệu súng tiểu liên AK và súng trường CKC	11	Súng CKC, Súng tiểu liên Ak 47	
3	Kỹ thuật sử dụng lựu đạn	11	Súng CKC, Súng tiểu liên Ak 47 và lựu đạn	
4	Kỹ thuật bắn súng tiểu liên AK và súng trường CKC	11	Súng CKC, Súng tiểu liên Ak 47	
5	Kỹ thuật cấp cứu và chuyển thương	11	Băng y tế cá nhân và nẹp cứu thương	
6	Các tư thế, động tác cơ bản vận động trên chiến trường.	12	Súng tiểu liên Ak 47	