

KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY HỌC KỲ 1
MÔN : THỂ DỤC 11
NĂM HỌC : 2022 - 2023
(Từ 22/08/2022 đến 07/01/2023)

Tuần lễ	Thời gian	Tên bài	Tiết PPCT	Nội dung giảng dạy (ghi rõ trọng tâm)
1	22/08/2022 Đến 27/08/2022	Bài Thể dục nhịp điệu (nữ) Bài Thể dục phát triển chung (nam) (Bài TD)	1 2	Học: + Giới thiệu mục tiêu, nội dung chương trình Thể dục lớp 11. + Học sinh nam: Từ động tác 1 – 6 (bài thể dục phát triển chung) + HS nữ: từ động tác 1 – 2 (thể dục nhịp điệu)
2 → 6	29/08/2022 Đến 01/10/2022	Chạy tiếp sức Bài TD	3	Học: Cách trao – nhận tín gậy. Ôn: + Nam: Từ động tác 1 – 6 + Nữ :từ động tác 1- 2 Học: + Nam: Từ động tác 7 – 15 + Nữ :từ động tác 3
			4	Học: Bài tập 1 và 2, một số động tác bổ trợ (do GV chọn) Ôn: + Nam : Từ động tác 1 – 15 + Nữ :từ động tác 1- 3
			5	Ôn: Bài tập 1 và 2, một số động tác bổ trợ (do GV chọn) Ôn: + Nam : Từ động tác 1 – 15 + Nữ :từ động tác 1- 3 Học: + Nam : Từ động tác 16 – 20 + Nữ :từ động tác 4
			6	Học: Xuất phát của người số 1, (bài tập 3 và 4): Xuất phát của người nhận tín gậy 2,3,4 Ôn: + Nam : Từ động tác 1 – 20 + Nữ :từ động tác 1- 4
			7	Ôn: Xuất phát của người số 1, (bài tập 3 và 4): Xuất phát của người nhận tín gậy 2,3,4. Phối hợp của người trao – nhận tín gậy. Ôn: + Nam : Từ động tác 1 – 20 + Nữ :từ động tác 1- 4 Học: + Nam : Từ động tác 21 - 30 + Nữ :từ động tác 5- 6
			8	Ôn: Phối hợp của người trao – nhận tín gậy hoặc nội dung do GV chọn. Ôn: + Nam : Từ động tác 1 – 30 + Nữ :từ động tác 1- 6 Học: + Nữ :từ động tác 7
			9	Ôn: Phối hợp của người trao – nhận tín gậy hoặc nội dung do GV chọn. Ôn: + Nam : Từ động tác 1 – 30 + Nữ :từ động tác 1- 7 Học: + Nam : Từ động tác 31 - 40 + Nữ :từ động tác 8
			10	Học: Một số điểm cơ bản trong Luật Điền kinh (phần chạy tiếp sức 4x100m) Ôn: Nội dung do GV chọn. Ôn: + Nam : Từ động tác 1 – 40 + Nữ :từ động tác 1- 8 Học: + Nam : Từ động tác 41 - 50 + Nữ :từ động tác 9
			11	Chạy tiếp sức, Bài TD: Ôn tập và kiểm tra

Tuần lễ	Thời gian	Tên bài	Tiết PPCT	Nội dung giảng dạy (ghi rõ trọng tâm)
			12	Chạy tiếp sức, Bài TD: Ôn tập và kiểm tra
7 → 13	03/10/2022 Đến 19/11/2022	Nhảy cao TTTC(Bóng chuyền,bóng rổ...)	13	Nguyên tắc vừa sức
			14	Ôn: + Chạy đà – giậm nhảy + Một số động tác hỗ trợ do GV chọn Ôn một số nội dung đã học lớp 10 : Một số động tác hỗ trợ , TTCB cơ bản , kỹ thuật di chuyển (Tiến , lùi , sang trái , sang phải).
			15	Ôn: + Chạy đà – giậm nhảy trên không hoặc một số động tác hỗ trợ do GV chọn Ôn chuyên bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt và đệm bóng .
			16	Ôn: + Hoàn chỉnh 4 giai đoạn kỹ thuật + Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực (do GV chọn) Ôn tiết 15 . Luyện tập phát bóng thấp tay chính diện (<i>Nam – Nữ</i>).
			17	Ôn: + Hoàn chỉnh 4 giai đoạn kỹ thuật + Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực (do GV chọn) Học KT phát bóng thấp tay nghiêng mình (<i>Nam – Nữ</i>).
			18	Ôn: + Hoàn chỉnh 4 giai đoạn kỹ thuật + Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực (do GV chọn) Luyện tập KT di chuyển (Tiến , lùi , sang trái , sang phải) kết hợp đỡ phát bóng .
			19	Ôn: + Hoàn chỉnh 4 giai đoạn kỹ thuật + Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực (do GV chọn) Ôn nội dung đã học tiết 18 . Giới thiệu luật bóng chuyền 6 người.
			20	Ôn: + Hoàn chỉnh 4 giai đoạn kỹ thuật + Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực (do GV chọn) Luyện tập chuyên bóng cao tay bằng 2 tay dọc lưới . Luyện tập đệm , chuyên bóng thấp tay bằng 2 tay qua lưới .
			21	Nguyên tắc hệ thống
			22	Ôn: + Hoàn chỉnh kỹ thuật, một số bài tập nâng cao thành tích (do GV chọn) Luyện tập chuyên bóng cao tay bằng 2 tay dọc lưới . Luyện tập đệm , chuyên bóng thấp tay bằng 2 tay qua lưới .
			23	Ôn: + Hoàn chỉnh kỹ thuật, một số bài tập nâng cao thành tích (do GV chọn) Học: Một số điểm trong Luật Điền kinh (phần nhảy cao) Luyện tập phối hợp : Phát bóng – chuyên bóng và đệm bóng .

Tuần lễ	Thời gian	Tên bài	Tiết PPCT	Nội dung giảng dạy (ghi rõ trọng tâm)
			24	Ôn: + Hoàn chỉnh kỹ thuật, một số bài tập nâng cao thành tích (do GV chọn) Ôn nội dung tiết 23
			25	Ôn tập
			26	Kiểm tra
14 → 17	21/11/2022 Đến 17/12/2022	TTTC (Bóng Chuyền, bóng rổ...)	27	Ôn KT chuyên và đệm bóng Học : Đội hình thi đấu 6 tiến – 6 lùi . cách xoay cầu và thay đổi vị trí trên sân
			28	Ôn kỹ thuật phát bóng . Học kỹ thuật chuyên và đệm bóng theo nhóm 3 người , 4 người .
			29	Ôn ND tiết 28 . Tổ chức đấu tập
			30	Luyện tập phát bóng – Đấu tập
			31	Ôn luyện phát bóng thấp tay nghiêng mình , chính diện chuẩn bị kiểm tra
			32	Kiểm tra 1 tiết bóng chuyền (<i>Kỹ thuật phát bóng</i>)
			33	Ôn tập
			34	Kiểm tra học kỳ 1
18 → 20	19/12/2022 Đến 07/01/2023	Ôn tập rèn luyện thân thể	35	Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT
			40	Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT

Duyệt của Hiệu Trưởng

HOÀNG THÁI DƯƠNG

TP. Hồ Chí Minh, ngày 28 tháng 7 năm 2022
Tổ trưởng bộ môn

MAI THÀNH LẬP