

KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY HỌC KỲ 1
MÔN : THỂ DỤC 12
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) Chạy tiếp sức	1	Học: + Giới thiệu mục tiêu, nội dung chương trình Thể dục lớp 12. + Học sinh nam: Từ động tác 1 – 5 + HS nữ: từ động tác 1 – 2
			2	Ôn: + Một số động tác bổ trợ: chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc + Trao – nhận tín gậy tại chỗ và di chuyển (đi bộ chậm, đi bộ nhanh) theo nhóm 2 người (số 1- 2, số 2 – 3, số 3 – 4)
2 → 7	29/08/2022 Đến 08/10/2022	Thể dục nhịp điệu Chạy tiếp sức	3	Ôn: + Trao – nhận tín gậy tại chỗ, di chuyển chậm theo nhóm 2 người(số 1-2, số 2-3, số3-4) Ôn: + Nam: Từ động tác 1 – 5 + Nữ :từ động tác 1- 2 Học: + Nam: Từ động tác 6 - 10 + Nữ :từ động tác 3
			4	Ôn: + Trao – nhận tín gậy tại chỗ với tốc độ chạy chậm và chạy nhanh theo nhóm 2 người(số 1-2, số 2-3, số3-4) + Chạy lặp lại 30m tốc độ cao Ôn: + Nam: Từ động tác 1- 10 + Nữ :từ động tác 2- 3 Học: + Nam: Từ động tác 11 - 18 + Nữ :từ động tác 4
			5	Ôn: + Trao – nhận tín gậy tại chỗ với tốc độ chạy chậm và chạy nhanh theo nhóm 2 người(số 1-2, số 2-3, số3-4), số 1 xuất phát với tín gậy + Chạy lặp lại 30m tốc độ cao Ôn: + Nam : Từ động tác 1 – 18 + Nữ :từ động tác 2- 4 Học: + Nam : Từ động tác 19 - 27
			6	Ôn: + Hoàn thiện kỹ năng trao – nhận tín gậy (bài tập 2 phối hợp 2 người) + Chạy lặp lại 30m tốc độ cao Ôn: + Nam : Từ động tác 1 – 27 + Nữ :từ động tác 2- 4 Học: Động tác 5 (nữ)
			7	Ôn: Như tiết 5 Ôn: + Nữ :từ động tác 1- 5 Học: + Nam : Từ động tác 28 - 37
			8	Ôn: + Hoàn thiện kỹ năng trao – nhận tín gậy (bài tập 2 phối hợp 2 người) + Chạy lặp lại 30m tốc độ cao

Tuần lễ	Thời gian	Tên bài	Tiết PPCT	Nội dung giảng dạy (ghi rõ trọng tâm)
8 → 14	10/10/2022 Đến 26/11/2022	Nhảy xa TTTC (Bóng Chuyền, bóng rổ)		Ôn: + Nữ :từ động tác 2- 5 hoặc do GV chọn, + Nam : Từ động tác 1 - 37 Học: + Nữ :từ động tác 6 - 7
			9	Ôn: Như tiết 7 Ôn: + Nữ :từ động tác 1- 7 Học: + Nam : Từ động tác 38 - 45
			10	Ôn: Hoàn thiện kỹ thuật trao – nhận tín gậy (bài tập 3) Ôn: + Nam : Từ động tác 1 – 45 + Nữ :từ động tác 2- 7 Học: + Nữ : động tác 8
			11	Ôn: Như tiết 9 hoặc do GV chọn Ôn: + Nam : Từ động tác 1 – 45 + Nữ :từ động tác 2- 8 Học: + Nam : Từ động tác 46 – 50
			12	Học: Khái niệm và ý nghĩa của việc tập luyện sức mạnh
			13	Ôn tập Kiểm tra
			14	Kiểm tra bài TD
			15	Ôn: + Như nội dung tiết 1 hoặc do GV chọn + Tập hoàn chỉnh kỹ thuật nhảy xa kiểu “Ưỡn thân” Ôn một số kỹ thuật động tác bổ trợ , một số kỹ thuật và tư thế cơ bản .
			16	Ôn: + Như nội dung tiết 16 + Một số bài tập, trò chơi phát triển thể lực (do GV chọn) Ôn kỹ thuật di chuyển (Tiến-Lùi-Sang phải-Sang trái).
			17	Ôn: + Như nội dung tiết 1 hoặc do GV chọn + Tập hoàn chỉnh kỹ thuật nhảy xa kiểu “Ưỡn thân” Ôn KT chuyên bóng cao tay và đệm bóng .
			18	Ôn: Như nội dung của tiết 18 Học: Giới thiệu Luật thi đấu (phần nhảy xa) Ôn KT chuyên bóng cao tay , chuyên bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt .
			19	Ôn: Tập hoàn chỉnh kỹ thuật và nâng cao thành tích Ôn kỹ thuật phát bóng thấp tay chính diện , kt phát bóng thấp tay nghiêng mình .
			20	Ôn: + Tập hoàn chỉnh kỹ thuật và nâng cao thành tích + Một số bài tập, trò chơi phát triển thể lực (do GV chọn) Ôn luyện di chuyển phối hợp đỡ phát bóng , đệm bóng .
			21	Ôn: Tập hoàn chỉnh kỹ thuật và nâng cao thành tích Giới thiệu luật thi đấu bóng chuyền 6 người . Ôn tập cách đổi cầu , xoay vòng , thay đổi vị trí trong sân .
22	Ôn: + Tập hoàn chỉnh kỹ thuật và nâng cao thành tích + Một số bài tập, trò chơi phát triển thể lực (do GV chọn) Ôn luyện kỹ thuật chuyên bóng cao tay trước mặt 2 người tại chỗ và di động . Ôn kỹ thuật đệm bóng , chuyên bóng thấp tay bằng 2 tay .			
23	Ôn: Tập hoàn chỉnh kỹ thuật và nâng cao thành tích Ôn nội dung tiết 23			
24	Ôn: Tập hoàn chỉnh kỹ thuật và nâng cao thành tích			

Tuần lễ	Thời gian	Tên bài	Tiết PPCT	Nội dung giảng dạy (ghi rõ trọng tâm)
				Ôn đệm bóng thấp tay và chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt . Giới thiệu một số kỹ thuật âng cao (<i>chuyền bóng sau đầu , lăn ngã chuyền bóng</i>).
			25	Ôn: Tập hoàn chỉnh kỹ thuật và nâng cao thành tích Ôn kỹ thuật phát bóng . Giới thiệu một số kỹ thuật phát bóng nâng cao (<i>Nhảy phát bóng , phát bóng thay đổi tính năng ...</i>).
			26	Ôn: Như nội dung tiết 26 hoặc do GV chọn Ôn kỹ thuật chuyền , đệm bóng theo nhóm 2,3,4 người . Ôn kỹ thuật phát bóng .
			27	Ôn: Như nội dung tiết 26 hoặc kiểm tra thử (do GV chọn) Ôn kỹ thuật đệm bóng , chuyền bóng , phát bóng , giới thiệu KT chắn bóng . Đấu tập .
			28	Ôn: Như nội dung tiết 26 hoặc kiểm tra thử (do GV chọn) Ôn kỹ thuật đệm bóng , chuyền bóng , phát bóng , giới thiệu KT chắn bóng . Đấu tập .
15 → 16	28/11/2022 Đến 10/12/2022	TTTC	29	Học kỹ thuật đập bóng , chắn bóng , chuyền bước 2 .
			30	Đấu tập
			31	Học kỹ thuật đập bóng , chắn bóng , chuyền bước 2 .
			32	Đấu tập
17 → 18	12/12/2022 Đến 24/12/2022	Ôn tập và kiểm tra học kì 1	33	Ôn kiểm tra học kì 1
			34	Ôn kiểm tra học kì 1
			35	Ôn kiểm tra học kì 1
			36	Kiểm tra học kì 1
19 → 20	26/12/2022 Đến 07/01/2023	Ôn tập rèn luyện thân thể	37-40	Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT

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

Duyệt của Hiệu Trưởng

HOÀNG THÁI DƯƠNG

MAI THÀNH LẬP