

KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY MÔN THỂ DỤC

NĂM HỌC : 2022 – 2023

KHỐI 10

Cả năm: 35 tuần (70 tiết)

Học kỳ I: 18 tuần (36 tiết)

Học kỳ II: 17 tuần (34 tiết)

(Từ ngày 5/9/2022 đến ngày 26/5/ 2023)

Tuần	Tiết	Bài học/chủ đề
PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH HỌC KÌ I		
1 Từ 5/9/2022 Đến 10/9/2022	1	Chủ đề 1. Bài 1. Lịch sử ra đời và phát triển môn cầu lông.
	2	Chủ đề 1. Bài 2. Một số điều luật trong thi đấu cầu lông
2 Từ 12/9/2022 Đến 17/9/2022	3	Chủ đề 2. Kỹ thuật di chuyển Bài 1. Kỹ thuật di chuyển đơn bước. - Di chuyển đơn bước tiến, ngang, lùi. - Trò chơi vận động.
	4	Chủ đề 2. Kỹ thuật di chuyển Bài 1. Kỹ thuật di chuyển đơn bước. - Di chuyển đơn bước tiến, ngang, lùi. - Trò chơi vận động.
3 Từ 19/9/2022 Đến 24/9/2022	5	Chủ đề 2. Kỹ thuật di chuyển Bài 1. Kỹ thuật di chuyển đơn bước. - Di chuyển đơn bước tiến, ngang, lùi. - Trò chơi vận động.
	6	Chủ đề 2. Kỹ thuật di chuyển Bài 2. Kỹ thuật Di chuyển nhiều bước. - Di chuyển ngang sang phải, sang trái. - Di chuyển tiến, lùi. - Trò chơi vận động.
4 Từ 26/9/2022 Đến 01/10/2022	7	Chủ đề 2. Kỹ thuật di chuyển Bài 2. Kỹ thuật Di chuyển nhiều bước. - Di chuyển ngang sang phải, sang trái. - Di chuyển tiến, lùi. - Trò chơi vận động.
	8	Chủ đề 2. Kỹ thuật di chuyển Bài 2. Kỹ thuật Di chuyển nhiều bước. - Di chuyển ngang sang phải, sang trái. - Di chuyển tiến, lùi. - Trò chơi vận động.
5 Từ 3/10/2022 Đến 8/10/2022	9	Chủ đề 3. Kỹ thuật đánh cầu thấp tay. Bài 1. Cách cầm vợt, cầu, tư thế chuẩn bị và kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay. - Cách cầm vợt, cầu, tư thế chuẩn bị và kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay. - Trò chơi vận động.

	10	Chủ đề 3. Kỹ thuật đánh cầu thấp tay. Bài 1. Cách cầm vợt, cầu, tư thế chuẩn bị và kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay. - Cách cầm vợt, cầu, tư thế chuẩn bị và kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay. - Trò chơi vận động.
6 Từ 10/10/2022 Đến 15/10/2022	11	Chủ đề 3. Kỹ thuật đánh cầu thấp tay. Bài 1. Cách cầm vợt, cầu, tư thế chuẩn bị và kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay. - Cách cầm vợt, cầu, tư thế chuẩn bị và kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay. - Trò chơi vận động.
	12	Chủ đề 3. Kỹ thuật đánh cầu thấp tay. Bài 1. Cách cầm vợt, cầu, tư thế chuẩn bị và kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay. - Cách cầm vợt, cầu, tư thế chuẩn bị và kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay. - Trò chơi vận động.
7 Từ 17/10/2022 Đến 22/10/2022	13	Chủ đề 3. Kỹ thuật đánh cầu thấp tay. Bài 2. Kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay. - Kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay. - Trò chơi vận động.
	14	Chủ đề 3. Kỹ thuật đánh cầu thấp tay. Bài 2. Kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay. - Kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay. - Trò chơi vận động.
8 Từ 24/10/2022 Đến 29/10/2022	15	Chủ đề 3. Kỹ thuật đánh cầu thấp tay. Bài 2. Kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay. - Kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay. - Trò chơi vận động.
	16	Kiểm tra giữa học kì I
9 Từ 31/10/2022 Đến 5/11/2022	17	Chủ đề 3. Kỹ thuật đánh cầu thấp tay. Bài 2. Kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay. - Kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay. - Trò chơi vận động.
	18	Chủ đề 3. Kỹ thuật đánh cầu thấp tay. Bài 2. Kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay. - Kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay. - Trò chơi vận động.
10 Từ 7/11/2022 Đến 12/11/2022	19	Chủ đề 3. Kỹ thuật đánh cầu thấp tay. Bài 3. Phối hợp kỹ thuật di chuyển triển đánh cầu thấp tay - Phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay.. - Trò chơi vận động.
	20	Chủ đề 3. Kỹ thuật đánh cầu thấp tay. Bài 3. Phối hợp kỹ thuật di chuyển triển đánh cầu thấp tay - Phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay.. - Trò chơi vận động.
11 Từ 14/11/2022 Đến 19/11/2022	21	Chủ đề 3. Kỹ thuật đánh cầu thấp tay. Bài 3. Phối hợp kỹ thuật di chuyển triển đánh cầu thấp tay - Phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay.. - Trò chơi vận động.

	22	Chủ đề 3. Kỹ thuật đánh cầu thấp tay. Bài 3. Phối hợp kỹ thuật di chuyển triển đánh cầu thấp tay - Phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay.. - Trò chơi vận động.
12 Từ 21/11/2022 Đến 26/11/2022	23	Chủ đề 3. Kỹ thuật đánh cầu thấp tay. Bài 4. Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay. - Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay. - Trò chơi vận động.
	24	Chủ đề 3. Kỹ thuật đánh cầu thấp tay. Bài 4. Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay. - Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay. - Trò chơi vận động.
13 Từ 28/11/2022 Đến 03/12/2022	25	Chủ đề 3. Kỹ thuật đánh cầu thấp tay. Bài 4. Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay. - Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay. - Trò chơi vận động.
	26	Chủ đề 3. Kỹ thuật đánh cầu thấp tay. Bài 4. Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay. - Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay. - Trò chơi vận động.
14 Từ 5/12/2022 Đến 10/12/2022	27	Chủ đề 4. Kỹ thuật giao cầu. Bài 1. Kỹ thuật giao cầu thuận tay. - Kỹ thuật giao cầu thuận tay. - Trò chơi vận động.
	28	Chủ đề 4. Kỹ thuật giao cầu. Bài 1. Kỹ thuật giao cầu thuận tay. - Kỹ thuật giao cầu thuận tay. - Trò chơi vận động.
15 Từ 12/12/2022 Đến 17/12/2022	29	Chủ đề 4. Kỹ thuật giao cầu. Bài 1. Kỹ thuật giao cầu thuận tay. - Kỹ thuật giao cầu thuận tay. - Trò chơi vận động.
	30	Chủ đề 4. Kỹ thuật giao cầu. Bài 1. Kỹ thuật giao cầu thuận tay. - Kỹ thuật giao cầu thuận tay. - Trò chơi vận động.
16 Từ 19/12/2022 Đến 24/12/2022	31	Kiểm tra cuối học kì I
	32	Kiểm tra cuối học kì I
17 Từ 26/12/2022 Đến 31/12/2022	33	Chủ đề 4. Kỹ thuật giao cầu. Bài 2. Kỹ thuật giao cầu trái tay. - Kỹ thuật giao cầu trái tay. - Trò chơi vận động.
	34	Chủ đề 4. Kỹ thuật giao cầu. Bài 2. Kỹ thuật giao cầu trái tay. - Kỹ thuật giao cầu trái tay. - Trò chơi vận động.

18 Từ 01/01/2023 Đến 7/01/2023	35	Chủ đề 4. Kỹ thuật giao cầu. Bài 2. Kỹ thuật giao cầu trái tay. - Kỹ thuật giao cầu trái tay. - Trò chơi vận động.
	36	Chủ đề 4. Kỹ thuật giao cầu. Bài 2. Kỹ thuật giao cầu trái tay. - Kỹ thuật giao cầu trái tay. - Trò chơi vận động.
PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH HỌC KÌ II		
19 Từ 9/01/2023 Đến 14/01/2023	37	Chủ đề 5. Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay. Bài 1. Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay. - Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay. - Trò chơi vận động.
	38	Chủ đề 5. Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay. Bài 1. Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay. - Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay. - Trò chơi vận động.
20 Từ 30/01/2023 Đến 4/02/2023	39	Chủ đề 5. Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay. Bài 1. Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay. - Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay. - Trò chơi vận động.
	40	Chủ đề 5. Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay. Bài 1. Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay. - Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay. - Trò chơi vận động.
21 Từ 6/2/2023 Đến 11/2/2023	41	Chủ đề 5. Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay. Bài 1. Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay. - Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay. - Trò chơi vận động.
	42	Chủ đề 5. Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay. Bài 2. Phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay. - Phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay. - Trò chơi vận động.
22 Từ 13/2/2023 Đến 18/2/2023	43	Chủ đề 5. Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay. Bài 2. Phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay. - Phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay. - Trò chơi vận động.
	44	Chủ đề 5. Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay. Bài 2. Phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay. - Phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay. - Trò chơi vận động.
23 Từ 20/2/2023 Đến 25/2/2023	45	Chủ đề 5. Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay. Bài 2. Phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay. - Phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay. - Trò chơi vận động.
	46	Chủ đề 5. Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay. Bài 2. Phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay. - Phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay. - Trò chơi vận động.

24 Từ 27/2/2023 Đến 4/3/2023	47	Chủ đề 5. Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay. Bài 3. Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay. - Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay. - Trò chơi vận động.
	48	Chủ đề 5. Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay. Bài 3. Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay. - Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay. - Trò chơi vận động.
25 Từ 6/3/2023 Đến 11/3/2023	49	Chủ đề 5. Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay. Bài 3. Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay. - Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay. - Trò chơi vận động.
	50	Chủ đề 5. Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay. Bài 3. Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay. - Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay. - Trò chơi vận động.
26 Từ 13/3/2023 Đến 18/3/2023	51	Kiểm tra giữa học kì II
	52	Kiểm tra giữa học kì II
27 Từ 20/3/2023 Đến 25/3/2023	53	Chủ đề 5. Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay. Bài 3. Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay. - Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay. - Trò chơi vận động.
	54	Chủ đề 6. Kỹ thuật đập cầu Bài 1. Kỹ thuật đập cầu thuận tay. - Kỹ thuật đập cầu thuận tay. - Trò chơi vận động.
28 Từ 27/3/2023 Đến 01/4/2023	55	Chủ đề 6. Kỹ thuật đập cầu Bài 1. Kỹ thuật đập cầu thuận tay. - Kỹ thuật đập cầu thuận tay. - Trò chơi vận động.
	56	Chủ đề 6. Kỹ thuật đập cầu Bài 1. Kỹ thuật đập cầu thuận tay. - Kỹ thuật đập cầu thuận tay. - Trò chơi vận động.
29 Từ 3/4/2023 Đến 8/4/2023	57	Chủ đề 6. Kỹ thuật đập cầu Bài 1. Kỹ thuật đập cầu thuận tay. - Kỹ thuật đập cầu thuận tay. - Trò chơi vận động.
	58	Chủ đề 6. Kỹ thuật đập cầu Bài 1. Kỹ thuật đập cầu thuận tay. - Kỹ thuật đập cầu thuận tay. - Trò chơi vận động.
30 Từ 10/4/2023 Đến 15/4/2023	59	Chủ đề 6. Kỹ thuật đập cầu Bài 2. Phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay. - Phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay. - Trò chơi vận động.

	60	Chủ đề 6. Kỹ thuật đập cầu Bài 2. Phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay. - Phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay. - Trò chơi vận động.
31 Từ 17/4/2023 Đến 22/4/2023	61	Chủ đề 6. Kỹ thuật đập cầu Bài 2. Phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay. - Phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay. - Trò chơi vận động.
	62	Chủ đề 6. Kỹ thuật đập cầu Bài 2. Phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay. - Phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay. - Trò chơi vận động.
32 Từ 24/4/2023 Đến 29/4/2023	63	Chủ đề 6. Kỹ thuật đập cầu Bài 2. Phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay. - Phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay. - Trò chơi vận động.
	64	Chủ đề 6. Kỹ thuật đập cầu Bài 3. Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay. - Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay. - Trò chơi vận động.
33 Từ 4/5/2023 Đến 13/5/2023	65	Chủ đề 6. Kỹ thuật đập cầu Bài 3. Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay. - Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay. - Trò chơi vận động.
	66	Chủ đề 6. Kỹ thuật đập cầu Bài 3. Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay. - Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay. - Trò chơi vận động.
34 Từ 15/5/2023 Đến 20/5/2023	67	Kiểm tra cuối học kì II
	68	Kiểm tra cuối học kì II
35 Từ 22/5/2023 Đến 26/5/2023	69	Chủ đề 6. Kỹ thuật đập cầu Bài 3. Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay. - Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay. - Trò chơi vận động.
	70	Chủ đề 6. Kỹ thuật đập cầu Bài 3. Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay. - Phối hợp kỹ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay. - Trò chơi vận động.

KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY MÔN THỂ DỤC

NĂM HỌC : 2022 – 2023

KHỐI 11

Cả năm: 35 tuần (70 tiết)

Học kỳ I: 18 tuần (36 tiết)

Học kỳ II: 17 tuần (34 tiết)

(Từ ngày 5/9/2022 đến ngày 26/5/ 2023)

Tuần	Tiết	Bài học/chủ đề
PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH HỌC KỲ I		
1 Từ 5/9/2022 Đến 10/9/2022	1-2	Lý thuyết Giới thiệu mục tiêu, nội dung chương trình Thể dục lớp 11. Nguyên tắc vừa sức Nguyên tắc hệ thống
2 Từ 12/9/2022 Đến 17/9/2022	3	Chạy tiếp sức Học: Cách trao – nhận tín gậy. Bài thể dục Học: Từ động tác 1-6 (Nam); Từ động tác 1-2 (Nữ)
	4	Chạy tiếp sức Học: Bài tập 1 và 2, một số động tác bổ trợ (do GV chọn) Bài thể dục Ôn: Từ động tác 1-6 (Nam); Từ động tác 1-2 (Nữ)
3 Từ 19/9/2022 Đến 24/9/2022	5	Chạy tiếp sức Ôn: Cách trao – nhận tín gậy. Bài thể dục Ôn: Từ động tác 1-6 (Nam); Từ động tác 1-2 (Nữ) Học: Từ động tác 7-15 (Nam); Từ động tác 3 (Nữ)
	6	Chạy tiếp sức Ôn: Bài tập 1 và 2, một số động tác bổ trợ (do GV chọn) Bài thể dục Ôn: Từ động tác 1-15 (Nam); Từ động tác 1- 3 (Nữ)
4 Từ 26/9/2022 Đến 01/10/2022	7	Chạy tiếp sức Ôn: Bài tập 1 và 2, một số động tác bổ trợ (do GV chọn) Bài thể dục Ôn: Từ động tác 1-15 (Nam); Từ động tác 1- 3 (Nữ) Học: Từ động tác 16-20 (Nam); Từ động tác 4 (Nữ)
	8	Chạy tiếp sức Học: Xuất phát của người số 1 (bài tập 3 và 4) + Xuất phát của người nhận tín gậy 2,3,4 Bài thể dục Ôn: Từ động tác 1-20 (Nam); Từ động tác 1- 4 (Nữ)
5 Từ 3/10/2022 Đến 8/10/2022	9-10	Chạy tiếp sức 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. Bài thể dục Ôn: Từ động tác 1-20 (Nam); Từ động tác 1-4 (Nữ) Học: Từ động tác 21-30 (Nam); Từ động tác 5-6 (Nữ)

6 Từ 10/10/2022 Đến 15/10/2022	11-12	Chạy tiếp sức Ôn: Phối hợp của người trao – nhận tín gậy hoặc nội dung do GV chọn. Bài thể dục Ôn: Từ động tác 1-30 (Nam); Từ động tác 1-6 (Nữ) Học: Từ động tác 7 (Nữ)
7 Từ 17/10/2022 Đến 22/10/2022	13-14	Chạy tiếp sức Ôn: Phối hợp của người trao – nhận tín gậy hoặc nội dung do GV chọn. Bài thể dục Ôn: Từ động tác 1-30 (Nam); Từ động tác 1-7 (Nữ) Học: Từ động tác 31-40 (Nam); Từ động tác 8 (Nữ)
8 Từ 24/10/2022 Đến 29/10/2022	15	Chạy tiếp sức Học: Một số điểm cơ bản trong Luật Điền kinh (phần chạy tiếp sức 4x100m) Ôn: Nội dung do GV chọn. Bài thể dục Ôn: Nam : Từ động tác 1-40 (Nam); Từ động tác 1-8 (Nữ) Học: Từ động tác 41-50 (Nam); Từ động tác 9 (Nữ)
	16	Kiểm tra giữa học kì I
9 Từ 31/10/2022 Đến 5/11/2022	17	Cầu lông Ôn: Các bước di chuyển (đơn bước,đạp bước) + Đánh cầu thấp (thuận,trái tay) Nhảy xa Học: Tập mô phỏng động tác chân lăng, động tác chân giậm và một số bài tập phát triển thể lực (do GV chọn)
	18	Cầu lông Ôn: Đánh cầu thấp (thuận,trái tay) + Phát cầu thuận tay Nhảy xa Học: Kỹ thuật giai đoạn chạy đà – giậm nhảy <i>Chạy bền trên địa hình tự nhiên</i>
10 Từ 7/11/2022 Đến 12/11/2022	19	Cầu lông Ôn: Đánh cầu thấp (thuận,trái tay) + Phát cầu thuận tay + Đánh cầu cao thuận tay (trên đầu) Học: Đánh cầu cao thuận tay (trên đầu) Nhảy xa Ôn: Kỹ thuật giai đoạn chạy đà – giậm nhảy
	20	Cầu lông Ôn: Đánh cầu thấp (thuận,trái tay) + Phát cầu thuận tay + Đánh cầu cao thuận tay (trên đầu) Nhảy xa Học: Kỹ thuật giai đoạn trên không <i>Chạy bền trên địa hình tự nhiên</i>
11 Từ 14/11/2022 Đến 19/11/2022	21	Cầu lông Ôn: Đánh cầu thấp (thuận,trái tay) + Phát cầu thuận tay + Đánh cầu cao thuận tay (trên đầu) Nhảy xa Ôn: Kỹ thuật giai đoạn chạy đà,giậm nhảy,trên không

	22	<p>Cầu lông Học: Đập cầu chính diện Nhảy xa Học: Kỹ thuật giai đoạn tiếp đất <i>Chạy bền trên địa hình tự nhiên</i></p>
12 Từ 21/11/2022 Đến 26/11/2022	23	<p>Cầu lông Ôn: Đánh cầu thấp (thuận, trái tay) + Phát cầu thuận tay + Đánh cầu cao thuận tay (trên đầu) + Đập cầu chính diện + Một số Điểm luật cầu lông Nhảy xa Ôn: Hoàn thiện 4 giai đoạn kỹ thuật</p>
	24	<p>Cầu lông Học: Một số bài tập kỹ thuật + Mô phỏng KT theo nhịp + Mô phỏng KT đập cầu theo nhịp + Đập cầu Nhảy xa Ôn: Hoàn thiện 4 giai đoạn kỹ thuật (nhảy xa) <i>Chạy bền trên địa hình tự nhiên</i></p>
13 Từ 28/11/2022 Đến 03/12/2022	25	<p>Cầu lông Ôn: Các kỹ thuật đã học do GV chọn + Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh và sự khéo léo của tay. Nhảy xa Ôn: Hoàn thiện 4 giai đoạn kỹ thuật (nhảy xa)</p>
	26	<p>Cầu lông Ôn: Các kỹ thuật đã học, đấu tập hoặc do GV chọn + Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh và sự khéo léo của tay. Nhảy xa Ôn: Hoàn thiện 4 giai đoạn kỹ thuật (nhảy xa) Học: Một số điểm luật trong điền kinh (Phần nhảy xa) <i>Chạy bền trên địa hình tự nhiên</i></p>
14 Từ 5/12/2022 Đến 10/12/2022	27-28	<p>Cầu lông Ôn: Các động tác kỹ thuật đã học + Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh và sự khéo léo của tay. Nhảy xa Ôn: Hoàn thiện 4 giai đoạn kỹ thuật (nhảy xa)</p>
15	29-30	<p>Cầu lông Ôn: Các động tác kỹ thuật đã học + Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh và sự khéo léo của tay. + Đấu tập <i>Chạy bền trên địa hình tự nhiên</i></p>
15 Từ 12/12/2022 Đến 17/12/2022	31-32	<p>Cầu lông Ôn: Các động tác kỹ thuật đã học + Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh và sự khéo léo của tay. + Đấu tập <i>Chạy bền trên địa hình tự nhiên</i></p>

17 Từ 26/12/2022 Đến 31/12/2022	33-34	Kiểm tra cuối học kì I
18 Từ 01/01/2023 Đến 7/01/2023	35	TTTC (Môn bơi) Học: Phân loại học sinh biết bơi và chưa biết bơi Học: Giới thiệu kỹ thuật bơi ếch
	36	TTTC (Môn bơi) Học: Thở nước Học: Kỹ thuật đạp chân ếch (trên cạn)
PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH HỌC KÌ II		
19 Từ 9/01/2023 Đến 14/01/2023	37	TTTC (Môn bơi) Học: Giới thiệu kỹ thuật tay ếch Ôn: Thở nước Ôn: Kỹ thuật đạp chân ếch (trên cạn)
	38	TTTC (Môn bơi) Ôn kỹ thuật tay ếch Học: Kỹ thuật đạp chân ếch (dưới nước)
20 Từ 30/01/2023 Đến 4/02/2023	39	TTTC (Môn bơi) Ôn kỹ thuật tay ếch (trên cạn – dưới nước) Ôn kỹ thuật đạp chân ếch (trên cạn – dưới nước)
	40	TTTC (Môn bơi) Học: Phối hợp kỹ thuật tay ếch - đạp chân ếch (dưới nước)
21 Từ 6/2/2023 Đến 11/2/2023	41	TTTC (Môn bơi) Ôn kỹ thuật tay ếch (trên cạn – dưới nước) Phối hợp kỹ thuật tay ếch - đạp chân ếch (dưới nước)
	42	TTTC (Môn bơi) Ôn kỹ thuật tay ếch (trên cạn – dưới nước) Ôn Phối hợp kỹ thuật tay ếch - đạp chân ếch (dưới nước)
22 Từ 13/2/2023 Đến 18/2/2023	43	TTTC (Môn bơi) Học: Giới thiệu kỹ thuật bơi trườn sấp. Học: Lướt nước đánh chân trườn sấp
	44	TTTC (Môn bơi) Học: Đánh chân trườn sấp (dưới nước) Học: Đánh tay trườn sấp, lấy hơi (trên cạn – dưới nước) Ôn kỹ thuật quạt tay-chân ếch phối hợp thở
23 Từ 20/2/2023 Đến 25/2/2023	45	TTTC (Môn bơi) Ôn: Đánh chân trườn sấp (dưới nước) Ôn: Đánh tay trườn sấp, lấy hơi (trên cạn – dưới nước) Ôn kỹ thuật quạt tay - chân ếch phối hợp thở
	46	TTTC (Môn bơi) Ôn: Phối hợp tay – chân trườn sấp Ôn kỹ thuật bơi ếch
24	47	TTTC (Môn bơi) Ôn kỹ thuật bơi trườn sấp Ôn kỹ thuật bơi ếch

Từ 27/2/2023 Đến 4/3/2023	48	TTTC (Môn bơi) Ôn kĩ thuật bơi trường sấp Ôn kĩ thuật bơi ếch
25 Từ 6/3/2023 Đến 11/3/2023	49-50	Kiểm tra giữa học kì II
26 Từ 13/3/2023 Đến 18/3/2023	51	Nhảy cao Ôn: Chạy đà – giậm nhảy Đá cầu Ôn: Kĩ thuật di chuyển; Kĩ thuật tâng” búng” cầu,
	52	Nhảy cao Ôn: Chạy đà – giậm nhảy trên không hoặc một số động tác hỗ trợ do GV chọn Đá cầu Ôn: Kĩ thuật di chuyển; Kĩ thuật tâng” búng” cầu, tâng “ giạt cầu.
27 Từ 20/3/2023 Đến 25/3/2023	53	Nhảy cao Ôn: Hoàn chỉnh 4 giai đoạn kỹ thuật Đá cầu: Ôn: Kĩ thuật chuyển cầu
	54	Nhảy cao Ôn: Hoàn chỉnh 4 giai đoạn kỹ thuật Đá cầu Ôn : Kĩ thuật đá cầu tâng công bằng mu bàn chân
28 Từ 27/3/2023 Đến 01/4/2023	55	Nhảy cao Ôn: Hoàn chỉnh kỹ thuật, một số bài tập nâng cao thành tích (do GV chọn) Đá cầu Học: Kĩ thuật tâng cầu 1 nhịp – đá tấn công bằng mu bàn chân.
	56	Nhảy cao Học: Một số điểm trong Luật Điền kinh (phần nhảy cao) Đá cầu Ôn: Kĩ thuật tâng cầu 1 nhịp – đá tấn công bằng mu bàn chân.
29 Từ 3/4/2023 Đến 8/4/2023	57	Nhảy cao Ôn: Hoàn chỉnh kỹ thuật, một số bài tập nâng cao thành tích (do GV chọn) Đá cầu Ôn: Nội dung đã học + Một số trò chơi, động tác hỗ trợ kĩ thuật và phát triển sức mạnh của chân
	58	Nhảy cao Ôn: Hoàn chỉnh kỹ thuật, một số bài tập nâng cao thành tích (do GV chọn) Đá cầu Ôn: Nội dung đã học + Một số trò chơi, động tác hỗ trợ kĩ thuật và phát triển sức mạnh của chân
30 Từ 10/4/2023 Đến 15/4/2023	59	Nhảy cao Ôn: Hoàn chỉnh kỹ thuật, một số bài tập nâng cao thành tích (do GV chọn) Đá cầu Ôn: Nội dung đã học + Một số trò chơi, động tác hỗ trợ kĩ thuật và phát triển sức mạnh của chân

	60	Nhảy cao Ôn: Hoàn chỉnh kỹ thuật, một số bài tập nâng cao thành tích (do GV chọn) Đá cầu Ôn: Nội dung đã học + Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức mạnh của chân
31 Từ 17/4/2023 Đến 22/4/2023	61	Nhảy cao Ôn: Hoàn chỉnh kỹ thuật, một số bài tập nâng cao thành tích (do GV chọn) Đá cầu Ôn: Nội dung đã học + Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức mạnh của chân
	62	Nhảy cao Ôn: Hoàn chỉnh kỹ thuật, một số bài tập nâng cao thành tích (do GV chọn) Đá cầu Ôn: Nội dung đã học + Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức mạnh của chân
32 Từ 24/4/2023 Đến 29/4/2023	63	Nhảy cao Ôn: Hoàn chỉnh kỹ thuật, một số bài tập nâng cao thành tích (do GV chọn) Đá cầu + Ôn: Nội dung đã học + Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức mạnh của chân
	64	Nhảy cao Ôn: Hoàn chỉnh kỹ thuật, một số bài tập nâng cao thành tích (do GV chọn) Đá cầu Ôn: Nội dung đã học + Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức mạnh của chân
33 Từ 4/5/2023 Đến 13/5/2023	65-66	Nhảy cao Ôn: Hoàn chỉnh kỹ thuật, một số bài tập nâng cao thành tích (do GV chọn) Đá cầu Ôn: Nội dung đã học + Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức mạnh của chân
34 Từ 15/5/2023 Đến 20/5/2023	67-68	Nhảy cao Ôn: Hoàn chỉnh kỹ thuật, một số bài tập nâng cao thành tích (do GV chọn) Đá cầu Ôn: Nội dung đã học + Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức mạnh của chân
34 Từ 22/5/2023 Đến 26/5/2023	69-70	Kiểm tra cuối học kì II

KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY MÔN THỂ DỤC

NĂM HỌC : 2022 – 2023

KHỐI 12

Cả năm: 35 tuần (70 tiết)

Học kỳ I: 18 tuần (36 tiết)

Học kỳ II: 17 tuần (34 tiết)

(Từ ngày 5/9/2022 đến ngày 26/5/ 2023)

Tuần	Tiết	Bài học/chủ đề
PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH HỌC KÌ I		
1 Từ 5/9/2022 Đến 10/9/2022	1-2	Lý thuyết Học: Giới thiệu mục tiêu, nội dung chương trình Thể dục lớp 12. Học: Khái niệm và ý nghĩa của việc tập luyện sức mạnh
2 Từ 12/9/2022 Đến 17/9/2022	3	Chạy tiếp sức 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) Bài thể dục Học: Từ động tác 1-5 (Nam) Học: Từ động tác 1-2 (Nữ)
	4	Chạy tiếp sức Ôn: Trao – nhận tín gậy tại chỗ, di chuyển chậm theo nhóm 2 người(số 1-2, số 2-3, số 3-4) Bài thể dục Ôn: Từ động tác 1-5 (Nam); Từ động tác 1-2 (Nữ) Học: Từ động tác 6-10 (Nam); Từ động tác 3 (Nữ)
3 Từ 19/9/2022 Đến 24/9/2022	5	Chạy tiếp sức 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, số 3-4) + Chạy lặp lại 30m tốc độ cao Bài thể dục Ôn: Từ động tác 1-10 (Nam); Từ động tác 1-3 (Nữ) Học: Từ động tác 11-18 (Nam); Động tác 4 (Nữ)
	6	Chạy tiếp sức 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, số 3-4), số 1 xuất phát với tín gậy + Chạy lặp lại 30m tốc độ cao Bài thể dục Ôn: Từ động tác 1-18 (Nam); Từ động tác 1-4 (Nữ) Học: Từ động tác 19-27 (Nam); Động tác 5 (Nữ)
4 Từ 26/9/2022 Đến	7	Chạy tiếp sức Ôn: Hoàn thiện kỹ năng trao – nhận tín gậy (bài tập 2 phối hợp 2 người) + Chạy lặp lại 30m tốc độ cao Bài thể dục Ôn: Từ động tác 1-27 (Nam); Từ động tác 1-5 (Nữ) Học: Động tác 6 (nữ)

01/10/2022	8	Chạy tiếp sức Ôn: Như tiết 5 Ôn: Từ động tác 1-6 (Nữ) Học: Từ động tác 28-37 (Nam); Động tác 7 (Nữ)
5 Từ 3/10/2022 Đến 8/10/2022	9	Chạy tiếp sức Ôn: Hoàn thiện kỹ năng trao – nhận tín gậy (bài tập 2 phối hợp 2 người) + Chạy lặp lại 30m tốc độ cao Bài thể dục Ôn: Từ động tác 1-7; Từ động tác 1-37 (Nam) Học: Từ động tác 38-45 (Nam); Từ động tác 8 (Nữ)
	10	Bài thể dục Ôn: Từ động tác 38-45 (Nam); Từ động tác 1-8 (Nữ) Học: Từ động tác 45-50 (Nam); Động tác 9 (Nữ)
6 Từ 10/10/2022 Đến 15/10/2022	11	Chạy tiếp sức Ôn: Hoàn thiện kỹ thuật trao – nhận tín gậy (bài tập 3) Bài thể dục Ôn: Từ động tác 1-50 (Nam); Từ động tác 1-9 (Nữ) Học: Động tác 10 (Nữ)
	12	Chạy tiếp sức Ôn: Như tiết 9 hoặc do GV chọn Bài thể dục Ôn: Từ động tác 1-50 (Nam); Từ động tác 1-10 (Nữ)
7 Từ 17/10/2022 Đến 22/10/2022	13-14	Chạy tiếp sức Ôn: Như tiết 9 hoặc do GV chọn Bài thể dục Ôn: Từ động tác 1-50 (Nam); Từ động tác 1-10 (Nữ)
8 Từ 24/10/2022 Đến 29/10/2022	15-16	Kiểm tra giữa học kì I
9 Từ 31/10/2022 Đến 5/11/2022	17	Nhảy xa Ôn: Như nội dung tiết 1 hoặc do GV chọn + Tập hoàn chỉnh kỹ thuật nhảy xa kiểu “Uỡn thân” TTTC (Bóng rổ) Ôn luyện 1 số nội dung kỹ thuật bóng rổ đã học lớp 11 + Giới thiệu kỹ thuật “ 2 bước lên rổ ”.
	18	Nhảy xa Ôn: Như nội dung tiết 16 + Một số bài tập, trò chơi phát triển thể lực (do GV chọn) TTTC (Bóng rổ) Luyện tập hai bước chạy đà lên rổ (không bóng) Cả lớp tập phát triển sức mạnh cơ đùi.
10 Từ 7/11/2022 Đến 12/11/2022	19	Nhảy xa Ôn: Như nội dung tiết 1 hoặc do GV chọn + Tập hoàn chỉnh kỹ thuật nhảy xa kiểu “Uỡn thân” TTTC (Bóng rổ) Luyện tập hai bước chạy đà lên rổ (có bóng) Bài tập thể lực phát triển sức mạnh.
	20	Nhảy xa Ôn: Như nội dung của tiết 18 Học: Giới thiệu Luật thi đấu (Phần nhảy xa) TTTC (Bóng rổ)

		Luyện tập hai bước chạy đà lên rổ (không bóng - có bóng) Bài tập thể lực phát triển sức mạnh cơ tay.
11 Từ 14/11/2022 Đến 19/11/2022	21	Nhảy xa Ôn: Tập hoàn chỉnh kĩ thuật và nâng cao thành tích TTTC (Bóng rổ) Luyện tập hai bước chạy đà lên rổ (có bóng) Bài tập phát triển thể lực.
	22	Nhảy xa Ôn: Tập hoàn chỉnh kĩ thuật và nâng cao thành tích + Một số bài tập, trò chơi phát triển thể lực (do GV chọn) TTTC (Bóng rổ) + Một số điểm trong Luật bóng rổ
12 Từ 21/11/2022 Đến 26/11/2022	23	Nhảy xa Ôn: Tập hoàn chỉnh kĩ thuật và nâng cao thành tích TTTC (Bóng rổ) + Luyện tập hai bước chạy đà lên rổ (có bóng) + Bài tập thể lực .
	24	Nhảy xa Ôn: Tập hoàn chỉnh kĩ thuật và nâng cao thành tích + Một số bài tập, trò chơi phát triển thể lực (do GV chọn) TTTC (Bóng rổ) + Luyện tập hai bước chạy đà lên rổ (có bóng) + Đấu tập + Thể lực phát triển sức mạnh .
13 Từ 28/11/2022 Đến 03/12/2022	25	Nhảy xa Ôn: Tập hoàn chỉnh kĩ thuật và nâng cao thành tích TTTC (Bóng rổ) + Ôn nội dung tiết 23 Một số điểm trong Luật bóng rổ
	26	Nhảy xa Ôn: Tập hoàn chỉnh kĩ thuật và nâng cao thành tích + Trò chơi phát triển sức mạnh (giáo viên biên soạn). Ôn những nội dung đã học (đấu tập)
14 Từ 5/12/2022 Đến 10/12/2022	27	Nhảy xa Ôn: Tập hoàn chỉnh kĩ thuật và nâng cao thành tích TTTC (Bóng rổ) Ôn: Kĩ thuật tất cả các động tác kĩ thuật đã học Thể lực phát triển sức mạnh .
	28	Nhảy xa Ôn: Như nội dung tiết 26 hoặc do GV chọn
15 Từ 12/12/2022 Đến 17/12/2022	29-30	Nhảy xa Ôn tập nhảy xa TTTC (Bóng rổ) Ôn: Động tác kĩ thuật đã học. + Đấu tập
Từ 19/12/2022 Đến 24/12/2022	31-32	TTTC (Bóng rổ) Ôn: Động tác kĩ thuật đã học. + Đấu tập
Từ 26/12/2022	33-34	TTTC (Bóng rổ) Ôn: Động tác kĩ thuật đã học.

Đến 31/12/2022		+ Đấu tập
Từ 01/01/2023 Đến 7/01/2023	35-36	Kiểm tra cuối học kỳ I
PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH HỌC KÌ II		
19 Từ 9/01/2023 Đến 14/01/2023	37	Đá cầu Ôn và hoàn thiện một số động tác đã học ở lớp 10, 11. TTTC (Bóng chuyên) Ôn: Các động tác kỹ thuật đã học ở lớp 10, 11 Ôn một số kỹ thuật động tác bổ trợ, một số kỹ thuật và tư thế cơ bản .
	38	Đá cầu Học: Tầng “búng” cầu TTTC (Bóng chuyên) Ôn kỹ thuật di chuyển (Tiến-Lùi-Sang phải-Sang trái). <i>Chạy bền trên địa hình tự nhiên</i>
20 Từ 30/01/2023 Đến 4/02/2023	39	Đá cầu Ôn: Tầng “búng” cầu TTTC (Bóng chuyên) Ôn kỹ thuật chuyên bóng cao tay và đệm bóng .
	40	Đá cầu Ôn: Tầng “búng” cầu Học: Luật đá cầu TTTC (Bóng chuyên) Ôn kỹ thuật chuyên bóng cao tay và đệm bóng . <i>Chạy bền trên địa hình tự nhiên</i>
21 Từ 6/2/2023 Đến 11/2/2023	41	Đá cầu Ôn: Tầng “búng” cầu Học: Tầng “giật” cầu Một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn TTTC (Bóng chuyên) Ôn kỹ thuật phát bóng thấp tay chính diện (nữ), kỹ thuật phát bóng cao tay (nam).
	42	Đá cầu Ôn: Tầng “búng” cầu - tầng “giật” cầu Học: Luật đá cầu TTTC (Bóng chuyên) Ôn luyện di chuyển phối hợp đỡ phát bóng, đệm bóng. <i>Chạy bền trên địa hình tự nhiên</i>
22 Từ 13/2/2023 Đến 18/2/2023	43	Đá cầu Ôn: Tầng “búng” cầu - tầng “giật” cầu TTTC (Bóng chuyên) Một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn Giới thiệu luật thi đấu bóng chuyên 6 người. Học cách đổi cầu, xoay vòng, thay đổi vị trí trong sân
	44	TTTC (Bóng chuyên) Học: Chuyên cầu bằng mu bàn chân <i>Chạy bền trên địa hình tự nhiên</i>
23	45	Đá cầu Ôn: Tầng “búng” cầu - tầng “giật” cầu

<p>Từ 20/2/2023 Đến 25/2/2023</p>		<p>+ Chuyên cầu bằng mu bàn chân TTTC (Bóng chuyên) Ôn luyện kỹ thuật chuyên bóng cao tay trước mặt 2 người tại chỗ và di động. Ôn kỹ thuật đệm bóng .</p>
	46	<p>Đá cầu Ôn: Các kỹ thuật đã học, đấu tập Bài tập bổ trợ kỹ thuật do GV chọn <i>Chạy bền trên địa hình tự nhiên</i></p>
<p>24 Từ 27/2/2023 Đến 4/3/2023</p>	47-48	<p>Đá cầu Ôn: Các kỹ thuật đã học, đấu tập Bài tập bổ trợ kỹ thuật do GV chọn TTTC (Bóng chuyên) Ôn: Các kỹ thuật đã học, đấu tập Bài tập bổ trợ kỹ thuật do GV chọn</p>
<p>25 Từ 6/3/2023 Đến 11/3/2023</p>	49-50	<p>Kiểm tra giữa học kì II</p>
<p>26 Từ 13/3/2023 Đến 18/3/2023</p>	51-52	<p>Cầu lông Ôn: Kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay, đánh cầu thấp trái tay. TTTC (Bóng chuyên) Ôn: Các kỹ thuật đã học (GV chọn), Một số chiến thuật đơn giản. <i>Chạy bền trên địa hình tự nhiên</i></p>
<p>27 Từ 20/3/2023 Đến 25/3/2023</p>	53-54	<p>Cầu lông Ôn: Kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay, đánh cầu thấp trái tay hoặc do GV chọn TTTC (Bóng chuyên) Ôn: Các kỹ thuật đã học (GV chọn), Một số chiến thuật đơn giản. <i>Chạy bền trên địa hình tự nhiên</i></p>
<p>28 Từ 27/3/2023 Đến 01/4/2023</p>	55-56	<p>Cầu lông Ôn: Kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay, đánh cầu thấp trái tay hoặc do GV chọn Học: Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay TTTC (Bóng chuyên) Ôn: Các kỹ thuật đã học (GV chọn), Một số chiến thuật đơn giản. Bài tập thể lực. <i>Chạy bền trên địa hình tự nhiên</i></p>
<p>29 Từ 3/4/2023 Đến 8/4/2023</p>	57-58	<p>Cầu lông Ôn: Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay và trái tay Học: Luật Cầu lông TTTC (Bóng chuyên) Ôn: Các kỹ thuật đã học (GV chọn) <i>Chạy bền trên địa hình tự nhiên</i></p>
<p>30 Từ 10/4/2023 Đến 15/4/2023</p>	59-60	<p>Cầu lông Ôn: Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay và trái tay + Bài tập phối hợp chiến thuật (do Gv chọn) + Đấu tập. TTTC (Bóng chuyên) Ôn: Các kỹ thuật đã học (GV chọn) Ôn: Các kỹ thuật đã học (GV chọn). <i>Chạy bền trên địa hình tự nhiên</i></p>

31 Từ 17/4/2023 Đến 22/4/2023	61-62	Cầu lông Ôn: Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay và trái tay. + Bài tập phối hợp chiến thuật (do Gv chọn) + Đấu tập TTTC (Bóng chuyên) Ôn: Các kỹ thuật đã học (GV chọn) Bài tập bổ trợ chuyên môn <i>Chạy bền trên địa hình tự nhiên</i>
32 Từ 24/4/2023 Đến 29/4/2023	63-64	Cầu lông Ôn tập nội dung cầu lông Bài tập bổ trợ chuyên môn TTTC (Bóng chuyên) Ôn: Các kỹ thuật đã học (GV chọn). Bài tập bổ trợ chuyên môn <i>Chạy bền trên địa hình tự nhiên</i>
33 Từ 4/5/2023 Đến 13/5/2023	65-66	Cầu lông Ôn tập nội dung cầu lông Bài tập bổ trợ chuyên môn TTTC (Bóng chuyên) Ôn: Các kỹ thuật đã học (GV chọn). Bài tập bổ trợ chuyên môn <i>Chạy bền trên địa hình tự nhiên</i>
34 Từ 15/5/2023 Đến 20/5/2023	67-68	TTTC (Bóng chuyên) Ôn: Các kỹ thuật đã học (GV chọn). Bài tập bổ trợ chuyên môn <i>Chạy bền trên địa hình tự nhiên</i>
34 Từ 22/5/2023 Đến 26/5/2023	69-70	Kiểm tra cuối học kỳ II

II. HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN

1. Thực hiện nghiêm túc yêu cầu, nội dung và thời gian đã được quy định trong chương trình và phân phối chương trình. Tuy vậy, GV có thể đảo các nội dung trong tiết học nhưng phải đảm bảo vừa sức, và tính hệ thống trong tập luyện.

2. Không tiến hành dạy tiết 5 buổi sáng và tiết 1 buổi chiều nếu được.

3. Môn thể thao tự chọn là môn học bắt buộc, song trường có thể chọn môn thể thao để dạy cho học sinh (nên dạy tiếp nối môn TTTC đã dạy ở lớp 10). Mỗi học kỳ một môn TTTC với thời lượng cho mỗi môn là 10 tiết, không học 2 môn TTTC trong cùng một học kỳ. Trong sách thể dục lớp 11 chỉ giới thiệu 5 môn, GV có thể chọn những môn thể thao khác nếu có trang thiết bị cơ sở vật chất và phải được Sở GD và ĐT phê duyệt trước khi triển khai giảng dạy.

4. Môn thể thao chạy bền có 4 tiết, dạy trong 2 học kỳ, mỗi tiết dạy khoảng 5 phút, với 18 lần/1 học kỳ, gần như tuần nào cũng có chạy bền trên địa hình thiên nhiên. Vì vậy, trong chương trình không ghi vào kế hoạch.

5. Kiểm tra học kỳ, cuối năm GV thông báo trước cho HS biết về nội dung, yêu cầu kiểm tra để học sinh có ý thức luyện tập thường xuyên.

6. Nhà trường căn cứ vào điều kiện thực tế của từng cơ sở chủ động tiến hành kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện vào thời điểm thích hợp. (có thể cuối học kỳ I hoặc học kỳ II).

BAN GIÁM HIỆU DUYỆT

TỔ TRƯỞNG

MAI THÀNH LẬP