

KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY HỌC KỲ 1
MÔN : GDTC 12
NĂM HỌC : 2023 - 2024
(Từ 15/08/2023 đến 13/01/2024)

Tuần lễ	Thời gian	Tên bài	Tiết PPCT	Nội dung giảng dạy
1	15/08/2023 Đến 19/08/2023	Lý thuyết Trò chơi	1,2	Một số phương pháp tập luyện phát triển sức mạnh. Trò chơi phát triển sức nhanh, sức mạnh.
2	21/08/2023 Đến 26/08/2023		3,4	
3	28/08/2023 Đến 02/09/2023		5,6	
4	04/09/2023 Đến 09/09/2023	-Bài Thể dục nhịp điệu (nữ) -Bài Thể dục phát triển chung (nam) (Bài TD) Chạy tiếp sức	7,8	Giới thiệu mục tiêu, nội dung chương trình Thể dục lớp 12. - Bài TD : + Học sinh nam: Từ động tác 1 – 5 + HS nữ: từ động tác 1 – 2 - Chạy tiếp sức: + Một số động tác hỗ 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)
5 → 10	11/09/2023 Đến 21/10/2023	Thể dục nhịp điệu Chạy tiếp sức	9	- Chạy tiếp sức : Ôn: + Trao – nhận tín gậy tại chỗ, di chuyển chậm theo nhóm 2 người(số 1-2, số 2-3, số3-4) - Bài TD :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
			10	- 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, số3-4) + Chạy lặp lại 30m tốc độ cao - Bài TD :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
			11	- 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, số3-4),

Tuần lễ	Thời gian	Tên bài	Tiết PPCT	Nội dung giảng dạy
				số 1 xuất phát với tín gậy + Chạy lặp lại 30m tốc độ cao - Bài TD : Ôn: + Nam : Từ động tác 1 – 18 + Nữ : từ động tác 2- 4 Học: + Nam : Từ động tác 19 - 27
			12	- 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 TD : Ôn: + Nam : Từ động tác 1 – 27 + Nữ : từ động tác 2- 4 Học: Động tác 5 (nữ)
			13	- Chạy tiếp sức : Ôn Như tiết 5 - Bài TD : Ôn: + Nữ : từ động tác 1- 5 Học: + Nam : Từ động tác 28 - 37
			14	- 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 TD : Ôn: + Nữ : từ động tác 2- 5 hoặc do GV chọn, + Nam : Từ động tác 1 - 37 Học: + Nữ : từ động tác 6 - 7
			15	- Chạy tiếp sức : Ôn Như tiết 7 - Bài TD : Ôn: + Nữ : từ động tác 1- 7 Học: + Nam : Từ động tác 38 - 45
			16	- Chạy tiếp sức : Ôn: Hoàn thiện kỹ thuật trao – nhận tín gậy (bài tập 3) Bài TD : Ôn: + Nam : Từ động tác 1 – 45 + Nữ : từ động tác 2- 7 Học: + Nữ : động tác 8
			17	- Chạy tiếp sức : Như tiết 9 hoặc do GV chọn Bài TD : Ôn: + Nam : Từ động tác 1 – 45 + Nữ : từ động tác 2- 8 Học: + Nam : Từ động tác 46 – 50
			18	Học: Khái niệm và ý nghĩa của việc tập luyện sức mạnh
			19	Ôn tập Kiểm tra
			20	KIỂM TRA GIỮA HỌC KỲ 1
11 → 17	23/10/2023 Đến 09/12/2023	Nhảy xa TTTC (Bóng Chuyền, bóng rổ)	21	- Nhảy xa: + Tập hoàn chỉnh kỹ thuật nhảy xa kiểu “Uốn thân” - Bóng chuyền : Ôn một số kỹ thuật động tác hỗ trợ , một số kỹ thuật và tư thế cơ bản .
			22	- Nhảy xa: + Như nội dung tiết 15 - Bóng chuyền : + Một số bài tập, trò chơi phát triển thể lực (do GV chọn) + Ôn kỹ thuật di chuyển (Tiến-Lùi-Sang phải-Sang trái).
			23	Nhảy xa: + Như nội dung tiết 16 hoặc do GV chọn

Tuần lễ	Thời gian	Tên bài	Tiết PPCT	Nội dung giảng dạy
				+ Tập hoàn chỉnh kỹ thuật nhảy xa kiểu “Ưỡn thân” Bóng chuyền : Ôn KT chuyền bóng cao tay và đệm bóng .
			24	-Nhảy xa : + Ôn Như nội dung của tiết 17 +Học: Giới thiệu Luật thi đấu (phần nhảy xa) -Bóng chuyền Ôn KT chuyền bóng cao tay , chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay trước mặt .
			25	-Nhảy xa : Tập hoàn chỉnh kỹ thuật và nâng cao thành tích -Bóng chuyền : Ôn kỹ thuật phát bóng thấp tay chính diện , kt phát bóng thấp tay nghiêng mình .
			26	-Nhảy xa: + Tập hoàn chỉnh kỹ thuật và nâng cao thành tích + Một số bài tập, trò chơi phát triển thể lực (do GV chọn) -Bóng chuyền : Ôn luyện di chuyển phối hợp đỡ phát bóng , đệm bóng .
			27	- Nhảy xa : Ôn Tập hoàn chỉnh kỹ thuật và nâng cao thành tích -Bóng chuyền :Giới thiệu luật thi đấu bóng chuyền 6 người . Ôn tập cách đổi cầu , xoay vòng , thay đổi vị trí trong sân .
			28	-Nhảy xa: + Tập hoàn chỉnh kỹ thuật và nâng cao thành tích + Một số bài tập, trò chơi phát triển thể lực (do GV chọn) -Bóng chuyền : + Ôn luyện kỹ thuật chuyền bóng cao tay trước mặt 2 người tại chỗ và di động . + Ôn kỹ thuật đệm bóng , chuyền bóng thấp tay bằng 2 tay .
			29	-Nhảy xa: Tập hoàn chỉnh kỹ thuật và nâng cao thành tích - Bóng chuyền :Ôn nội dung tiết 22
			30	- Nhảy xa :Ôn: Tập hoàn chỉnh kỹ thuật và nâng cao thành tích - Bóng chuyền : Ôn đệm bóng thấp tay và chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt . Giới thiệu một số kỹ thuậtâng cao (<i>chuyền bóng sau đầu , lăn ngã chuyền bóng</i>).
			31	- Nhảy xa : Tập hoàn chỉnh kỹ thuật và nâng cao thành tích -- Bóng chuyền : 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>).
			32	-Nhảy xa: Như nội dung tiết 25 hoặc do GV chọn -Bóng chuyền :Ôn kỹ thuật chuyền , đệm bóng theo nhóm 2,3,4 người . Ôn kỹ thuật phát bóng .
			33	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 .

Tuần lễ	Thời gian	Tên bài	Tiết PPCT	Nội dung giảng dạy
			34	Ôn: Như nội dung tiết 26 hoặc kiểm tra thử (do GV chọn) Ôn kỹ thuật đệm bóng , chuyên bóng , phát bóng , giới thiệu KT chắn bóng . Đấu tập .
18	11/12/2023 Đến 16/12/2023		35-36	KIỂM TRA HỌC KỲ 1
19 → 20	18/12/2023 Đến 30/12/2023	TTTC	37	Học kỹ thuật đập bóng , chắn bóng , chuyên bước 2 .
			38	Đấu tập
			39	Học kỹ thuật đập bóng , chắn bóng , chuyên bước 2 .
			40	Đấu tập
21 → 22	01/01/2024 Đến 13/01/2024	Ôn tập rèn luyện thân thể	41-44	Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT

Hiệu Trưởng duyệt

TP. Hồ Chí Minh, ngày 23 tháng 7 năm 2023

Tổ trưởng bộ môn

HOÀNG THÁI DƯƠNG

MAI THÀNH LẬP