|  |  |
| --- | --- |
| **TRƯỜNG:** THPT QUẾ SƠN  **TỔ:** GDTC- QPAN  Họ và tên giáo viên: BÙI KIM HOÀNG | **CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**  **Độc lập - Tự do - Hạnh phúc** |

**KẾ HOẠCH GIÁO DỤC CỦA GIÁO VIÊN**

**MÔN: GDTC- LỚP 11/3, 11/5, 11/6, 11/7**

(Năm học 2022 - 2023)

**I. Kế hoạch dạy học**

**1. Phân phối chương trình**

**Học kì 1: 18 tuần 36 tiết**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Bài học**  **(1)** | **Số tiết**  **(2)** | **Thời điểm**  **(3)** | **Thiết bị dạy học**  **(4)** | **Địa điểm dạy học**  **(5)** |
| 01 | . Nguyên tắc vừa sức và nguyên tắc hệ thống trong tập luyện TDTT. (Nguyên tắc vừa sức) | 01 | 1 | Vở, viết, | Sân trường |
| 02 | Bài tập thể dục phát triển chung (Nam)+TDNĐ(Nữ) | 02 | Còi. | Sân trường |
| 03 | Giáo dục kiến thức an toàn dưới nước. | 03 | 2 | Tranh ,ảnh, | Sân trường |
| 04 | Bài tập thể dục phát triển chung (Nam)+TDNĐ(Nữ) | 04 | còi | Sân trường |
| 05 | Bài 2,3: TDNĐ - TTTC Bóng chuyền.  Tiết 5:TDNĐ 3. | 05 | 3 | còi | Sân trường |
| 06 | Tiết 6:Bóng chuyền (1 ) | 06 | Sân bóng chuyền , lưới, 10 bóng,còi | Sân trường |
| 07 | Tiết 7:TDNĐ (4). | 07 | 4 | còi | Sân trường |
| 08 | Bóng chuyền (2) | 08 | Sân bóng chuyền , lưới, 10 bóng,còi | Sân trường |
| 09 | TDNĐ (5). | 09 | 5 | Còi | Sân trường |
| 10 | Bóng chuyền(3) | 10 | Sân bóng chuyền , lưới, 10 bóng,còi | Sân trường |
| 11 | TDNĐ (6) | 11 | 6 | Còi | Sân trường |
| 12 | Bóng chuyền(4) | 12 | Sân bóng chuyền , lưới, 10 bóng,còi | Sân trường |
| 13 | TDNĐ 6: **KTRA THƯỜNG XUYỀN: TDNĐ** | 13 | 7 | Còi | Sân trường |
| 14 | Bóng chuyền(5) | 14 | Sân bóng chuyền , lưới, 10 bóng,còi | Sân trường |
| 15 | Bơi Lội (1) | 15 | 8 | Máy tính,tranh , ảnh.dây. | Sân trường |
| 16 | Bóng chuyền(6) | 16 | Sân bóng chuyền , lưới, 10 bóng,còi | Sân trường |
| 17 | Bơi lội(2) | 17 | 9 | Máy tính,tranh , ảnh.dây. | Sân trường |
| 18 | Bóng chuyền(7) | 18 | Sân bóng chuyền , lưới, 10 bóng,còi | Sân trường |
| 19 | Bơi lội (3) | 19 | 10 | Máy tính,tranh , ảnh.dây. | Sân trường |
| 20 | Bóng chuyền(8) | 20 | Sân bóng chuyền , lưới, 10 bóng,còi | Sân trường |
| 21 | Chạy tiếp sức (1) | 21 | 11 | Gậy, dây đích,còi, đường chạy. | Sân trường |
| 22 | Bóng chuyền(9) **Kiểm tra giữa kỳ**  - Phát bóng thấp tay nghiêng mình. | 22 | Sân bóng chuyền , lưới, 10 bóng,còi | Sân trường |
| 23 | Chạy tiếp sức (2) | 23 | 12 | Gậy, dây đích,còi, đường chạy. | Sân trường |
| 24 | Bóng chuyền(10) | 24 | Sân bóng chuyền , lưới, 10 bóng,còi | Sân trường |
| 25 | Chạy tiếp sức (3) | 25 | 13 | Gậy, dây đích,còi, đường chạy. | Sân trường |
| 26 | Bóng chuyền(11) | 26 | Sân bóng chuyền , lưới, 10 bóng,còi | Sân trường |
| 27 | Chạy tiếp sức (4) | 27 | 14 | Gậy, dây đích,còi, đường chạy. | Sân trường |
| 28 | Bóng chuyền(12) | 28 | Sân bóng chuyền , lưới, 10 bóng,còi | Sân trường |
| 29 | Chạy tiếp sức (5) | 29 | 15 | Gậy, dây đích,còi, đường chạy. | Sân trường |
| 30 | Bóng chuyền(13) | 30 | Sân bóng chuyền , lưới, 10 bóng,còi | Sân trường |
| 31 | Chạy tiếp sức(6) | 31 | 16 | Gậy, dây đích,còi, đường chạy. | Sân trường |
| 32 | **- Kiểm tra : Bóng chuyền** | 32 | Sân bóng chuyền , lưới, 10 bóng,còi | Sân trường |
| 33 | Chạy tiếp sức (7) | 33 | 17 | Gậy, dây đích,còi, đường chạy. | Sân trường |
| 34 | Chạy tiếp sức (8) | 34 | Sân bóng chuyền , lưới, 10 bóng,còi | Sân trường |
| 35 | **Ôn Tập, Kiểm tra học kỳ 1:**  **Chạy tiếp sức** | 35 | 18 | Gậy, dây đích,còi, đường chạy. | Sân trường |
| 36 | 36 | Gậy, dây đích,còi, đường chạy. | Sân trường |
| 37 | Bóng chuyền(15) | 37 | 19 | Sân bóng chuyền , lưới, 10 bóng,còi | Sân trường |
| 38 | Cầu Lông (1) | 38 | Sân, lưới ,trụ, cầu, vợt,còi | Sân trường |
| 39 | Cầu Lông(2) | 39 | 20 | Sân, lưới ,trụ, cầu, vợt,còi | Sân trường |
| 40 | Bóng chuyền (16) | 40 | Sân bóng chuyền , lưới, 10 bóng,còi | Sân trường |
| 41 | Cầu Lông(3) | 41 | 21 | Sân, lưới ,trụ, cầu, vợt,còi | Sân trường |
| 42 | Bóng chuyền (17) | 42 | Sân bóng chuyền , lưới, 10 bóng,còi | Sân trường |
| 43 | Cầu Lông(4) | 43 | 22 | Sân, lưới ,trụ, cầu, vợt,còi | Sân trường |
| 44 | Bóng chuyền (18) | 44 | Sân bóng chuyền , lưới, 10 bóng,còi | Sân trường |
| 45 | Cầu Lông(5) | 45 | 23 | Sân, lưới ,trụ, cầu, vợt,còi | Sân trường |
| 46 | Bóng chuyền (19) | 46 | Sân bóng chuyền , lưới, 10 bóng,còi | Sân trường |
| 47 | Cầu Lông(6) | 47 | 24 | Sân, lưới ,trụ, cầu, vợt,còi | Sân trường |
| 48 | Bóng chuyền (20) | 48 | Sân bóng chuyền , lưới, 10 bóng,còi | Sân trường |
| 49 | Cầu Lông(7) | 49 | 25 | Sân, lưới ,trụ, cầu, vợt,còi | Sân trường |
| 50 | Bóng chuyền (21) | 50 | Sân bóng chuyền , lưới, 10 bóng,còi | Sân trường |
| 51 | Cầu Lông(8) | 51 | 26 | Sân, lưới ,trụ, cầu, vợt,còi | Sân trường |
| 52 | Bóng chuyền (22) | 52 | Sân bóng chuyền , lưới, 10 bóng,còi | Sân trường |
| 53 | Cầu Lông(9) | 53 | 27 | Sân, lưới ,trụ, cầu, vợt,còi | Sân trường |
| 54 | Bóng chuyền (23) | 54 | Sân bóng chuyền , lưới, 10 bóng,còi | Sân trường |
| 55 | **Kiểm tra giữa kỳ: CẦU LÔNG** | 55 | 28 | Sân, lưới ,trụ, cầu, vợt,còi | Sân trường |
| 56 | Bóng chuyền (24) | 56 | Sân bóng chuyền , lưới, 10 bóng,còi | Sân trường |
| 57 | Nhảy xa (1 ) | 57 | 29 | Hố nhảy,cuốc,thước dây,ván giậm, còi | Sân trường |
| 58 | Bóng chuyền (25) | 58 | Sân bóng chuyền , lưới, 10 bóng,còi | Sân trường |
| 59 | Nhảy xa ( 2) | 59 | 30 | Hố nhảy,cuốc,thước dây,ván giậm, còi | Sân trường |
| 60 | Bóng chuyền (26) | 60 | Sân bóng chuyền , lưới, 10 bóng,còi | Sân trường |
| 61 | Nhảy xa (3 ) | 61 | 31 | Hố nhảy,cuốc,thước dây,ván giậm, còi | Sân trường |
| 62 | Bóng chuyền (27) | 62 | Sân bóng chuyền , lưới, 10 bóng,còi | Sân trường |
| 63 | Nhảy xa ( 4) | 63 | 32 | Hố nhảy,cuốc,thước dây,ván giậm, còi | Sân trường |
| 64 | Bóng chuyền (28)  **Kiểm tra thể lực: Nằm ngửa gập cơ bụng; ChạYxp cao 30m** | 64 | Sân bóng chuyền , lưới, 10 bóng,còi | Sân trường |
| 65 | Nhảy xa ( 5) | 65 | 33 | Hố nhảy,cuốc,thước dây,ván giậm, còi | Sân trường |
| 66 | Nhảy xa ( 6) | 66 | Hố nhảy,cuốc,thước dây,ván giậm, còi | Sân trường |
| 67 | Nhảy xa (7 )  **- Kiểm tra thể lực: Bậc xa tại cổ. Chạy tùy sức 5 phút.** | 67 | 34 | Hố nhảy,cuốc,thước dây,ván giậm, còi | Sân trường |
| 68 | Nhảy xa ( 8) | 68 | Hố nhảy,cuốc,thước dây,ván giậm, còi | Sân trường |
| 69 | Nhảy xa ( 9) | 69 | 35 | Hố nhảy,cuốc,thước dây,ván giậm, còi | Sân trường |
| 70 | Nhảy xa (10) **- Kiểm tra HK II: Nhảy xa** | 70 | Hố nhảy,cuốc,thước dây,ván giậm, còi | Sân trường |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TỔ TRƯỞNG** |  | *Quế Sơn, ngày 3 tháng 9 năm 2022*  **GIÁO VIÊN** |

*Đã duyệt*

MAI VĂN TUẤN ANH BÙI KIM HOÀNG