

**Phụ lục I**

**KHUNG KẾ HOẠCH DẠY HỌC VÀ TỔ CHỨC CÁC HOẠT ĐỘNG CỦA TỔ CHUYÊN MÔN**

(Kèm theo Công văn số /SGDDĐT-GDTrH ngày tháng năm 2022 của Sở GDĐT)

TRƯỜNG: THPT ẤU CỐ

**Nhóm : TD&QPAN**

**CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**

**Độc lập - Tự do - Hạnh phúc**

**I. KẾ HOẠCH DẠY HỌC CỦA TỔ, NHÓM CHUYÊN MÔN**  
**MÔN HỌC/HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT, KHỐI LỚP 11**

(Năm học 2022 - 2023)

**1. Đặc điểm tình hình**

1.1. Số lớp: 04 ; Số học sinh: ; Số học sinh học chuyên đề lựa chọn (nếu có):.....

1.2. Tình hình đội ngũ: Số giáo viên: 02; Trình độ đào tạo: Cao đẳng: 0; Đại học: 02; Trên đại học: 01

Mức đạt chuẩn nghề nghiệp giáo viên<sup>3</sup>: Tốt:.....; Khá: 02; Đạt:.....; Chưa đạt:.....

**1.3. Thiết bị dạy học:** (Trình bày cụ thể các thiết bị dạy học có thể sử dụng trong các tiết dạy; yêu cầu nhà trường/bộ phận thiết bị chủ động cho tổ chuyên môn; đặc biệt các đồ dùng dạy học dùng cho việc đổi mới phương pháp dạy học)

STT	Thiết bị dạy học	Số lượng	Các bài thí nghiệm/thực hành	Ghi chú
1	Bóng đá	10 quả		
2	Bóng chuyền	10 quả		
3	Bóng rổ			
4	Cầu lông	1 vợt/ 1hs		
5	Cầu đá	1 cầu/ 1hs		

<sup>3</sup> Theo Thông tư số 20/2018/TT-BGDĐT ngày 22/8/2018 ban hành quy định chuẩn nghề nghiệp giáo viên cơ sở giáo dục phổ thông.

6	Bộ xà nhảy cao	1 bộ		
7	Hồ nhảy xa	1 hồ		

**1.4. Phòng học bộ môn/phòng thí nghiệm/phòng đa năng/sân chơi, bãi tập** (Trình bày cụ thể các phòng thí nghiệm/phòng bộ môn/phòng đa năng/sân chơi/bãi tập có thể sử dụng để tổ chức dạy học môn học/hoạt động giáo dục)

STT	Tên phòng	Số lượng	Phạm vi và nội dung sử dụng	Ghi chú
1	Sân tập nội dung thực hành	01	Tất cả các môn.	
2				
...				

THẺ DỤC LỚP 11				
STT	Bài học (1)	Số tiết (Nội dung/Mạch kiến thức) (2)		Yêu cầu cần đạt (3)
HỌC KỲ I				
1	LT 1	Tiết 1	- Giới thiệu mục tiêu môn học. Nguyên tắc vừa sức và nguyên tắc hệ thống trong tập luyện TĐTT. (Nguyên tắc vừa sức)	- Hiểu được mục tiêu môn học. Nguyên tắc vừa sức và nguyên tắc hệ thống trong tập luyện TĐTT. (Nguyên tắc vừa sức)
	TD 1	Tiết 2	- Học động tác từ 1 đến 3 (Bài TDNĐ 9 đ/t dạy chung cho Nam - Nữ)	- Biết cách thực hiện đ/t tác 1 – 3
2	LT 2	Tiết 3	- Giáo dục kiến thức an toàn dưới nước.	- Hiểu được giáo dục kiến thức an toàn dưới nước.
	TD 2	Tiết 4	- Ôn đ/t từ 1-3. Học đ/t 4-5 (Bài TDNĐ 9 đ/t dạy chung cho Nam - Nữ)	- Thực hiện được đt 1 – 3 - Biết cách thực hiện đt 4 – 5
	TD 3	Tiết 5	- Ôn đ/t từ 1-5. Học đ/t 6-7 (Bài TDNĐ 9 đ/t dạy	- Thực hiện được đt 1 – 5



3			chung cho Nam - Nữ)	- Biết cách thực hiện đt 6 - 7
	BC 1	Tiết 6	- Chuyển bóng cao tay bằng hai tay. - Đệm bóng; phát bóng thấp tay chính diện. - Bài tập thể lực: Nâng cao sức nhanh, khéo léo	- Biết cách thực hiện chuyển bóng cao tay bằng hai tay; Đệm bóng; phát bóng thấp tay chính diện.
4	TD 4	Tiết 7	- Ôn đ/t từ 1-7. Học đ/t 8-9 (Bài TDND 9 đ/t dạy chung cho Nam - Nữ)	- Thực hiện được đt 1 - 7 - Biết cách thực hiện đt 8 - 9
	BC 2	Tiết 8	- Chuyển bóng cao tay bằng hai tay; đệm bóng. - Phát bóng thấp tay chính diện; - Một số bài tập phối hợp. - Trò chơi vận động (hoặc thi đấu tập)	- Thực hiện được chuyển bóng cao tay bằng hai tay; Đệm bóng; phát bóng thấp tay chính diện. - Biết cách thực hiện một số bài tập phối hợp.
5	TD 5	Tiết 9	- Ôn và ghép nhạc bài TDND 9 đ/t dạy chung cho Nam - Nữ. (Nếu có )	- Thực hiện được bài TDND 9 đ/t
	BC 3	Tiết 10	- Một số bài tập phối hợp; - Phát bóng thấp tay nghiêng mình. - Trò chơi vận động (hoặc thi đấu tập)	- Biết cách thực hiện một số bài tập phối hợp; phát bóng thấp tay nghiêng mình.
6	TD 6	Tiết 11	- Ôn và ghép nhạc bài TDND đ/t dạy chung cho Nam - Nữ. (Nếu có )	- Thực hiện được bài TDND 9 đ/t
	BC 4	Tiết 12	- Một số bài tập phối hợp; - Phát bóng thấp tay nghiêng mình. - Đấu tập (hoặc trò chơi vận động bổ trợ thể lực và kỹ thuật)	- Thực hiện được một số bài tập phối hợp; phát bóng thấp tay nghiêng mình.
7	TD 7	Tiết 13	- Luyện tập bài TDND	- Biết cách thực hiện bài TDND
	BC 5	Tiết 14	- Một số bài tập phối hợp; - Phát bóng thấp tay nghiêng mình. - Đấu tập (hoặc trò chơi vận động bổ trợ thể lực và kỹ thuật)	- Thực hiện được một số bài tập phối hợp; phát bóng thấp tay nghiêng mình.
	TD 8	Tiết 15	- Luyện tập bài TDND	- Biết cách thực hiện bài TDND

8	BC 6	Tiết 16	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Một số bài tập phối hợp;</li> <li>- Phát bóng thấp tay nghiêng mình</li> <li>- Đấu tập (hoặc trò chơi vận động hỗ trợ thể lực và kỹ thuật)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện được một số bài tập phối hợp; phát bóng thấp tay nghiêng mình</li> </ul>
9	TD 9	Tiết 17	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Một số bài tập phối hợp; Phát bóng thấp tay nghiêng mình.</li> <li>- Giới thiệu một số điểm trong luật bóng chuyền.</li> <li>- Đấu tập (hoặc trò chơi vận động hỗ trợ thể lực và kỹ thuật)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Một số bài tập phối hợp; Phát bóng thấp tay nghiêng mình.</li> <li>- Giới thiệu một số điểm trong luật bóng chuyền.</li> <li>- Đấu tập (hoặc trò chơi vận động hỗ trợ thể lực và kỹ thuật)</li> </ul>
	BC 7	Tiết 18	<b>Kiểm tra giữa kỳ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phát bóng thấp tay nghiêng mình.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện được KT phát bóng thấp tay nghiêng mình.</li> </ul>
10	TD 10	Tiết 19	<b>Kiểm tra 15 phút:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- TDND 9 động tác (Nam, Nữ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện được TDND 9 động tác (Nam, Nữ);</li> </ul>
	BC 8	Tiết 20	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Phát bóng thấp tay nghiêng mình.</li> <li>- Giới thiệu một số điểm trong luật bóng chuyền;</li> <li>- Đấu tập (hoặc trò chơi vận động hỗ trợ thể lực và kỹ thuật)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện được một số bài tập phối hợp; phát bóng thấp tay nghiêng mình.</li> <li>- Hiểu được một số điểm trong luật bóng chuyền.</li> </ul>
11	TS 1	Tiết 21	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giới thiệu kỹ thuật chạy tiếp sức.</li> <li>- Học kỹ thuật trao- nhận gậy. (BT1,2).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hiểu được kỹ thuật chạy tiếp sức.</li> <li>- Biết cách thực hiện kỹ thuật trao- nhận gậy</li> </ul>
	BC 9	Tiết 22	<ul style="list-style-type: none"> <li>- KT Phát bóng thấp tay nghiêng mình.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện được KT phát bóng thấp tay nghiêng mình.</li> </ul>
12	TS 2	Tiết 23	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn KT trao - nhận gậy (BT 1,2).</li> <li>- Học KT xuất phát người số 1 (BT 3,4). XP của người nhận tín gậy số 2,3,4.</li> <li>- Bài tập phát triển thể lực</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện được KT trao - nhận gậy</li> <li>- Biết cách thực hiện KT xuất phát người số 1 (BT 3,4). XP của người nhận tín gậy số 2,3,4.</li> </ul>



	BC 10	Tiết 24	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chuyển bóng cao tay bằng hai tay; Đệm bóng (vào ô quy định);</li> <li>- Phát bóng thấp tay nghiêng mình;</li> <li>- Đấu tập (hoặc trò chơi vận động bổ trợ thể lực và kỹ thuật)</li> </ul>	- Thực hiện được KT chuyển bóng cao tay bằng hai tay; Đệm bóng (vào ô quy định); phát bóng thấp tay nghiêng mình;
13	TS 3	Tiết 25	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn KT xuất phát người số 1 (BT3,4) – XP người nhận tín gậy 2,3,4.</li> <li>- Học kỹ thuật phối hợp trao – nhận gậy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện được KT xuất phát người số 1 (BT3,4) – XP người nhận tín gậy 2,3,4.</li> <li>- Biết cách thực hiện kỹ thuật phối hợp trao – nhận gậy</li> </ul>
	BC 11	Tiết 26	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chuyển bóng cao tay bằng hai tay; Đệm bóng (vào ô quy định);</li> <li>- Phát bóng thấp tay nghiêng mình;</li> <li>- Đấu tập (hoặc trò chơi vận động bổ trợ thể lực và kỹ thuật)</li> </ul>	- Thực hiện được KT chuyển bóng cao tay bằng hai tay; Đệm bóng (vào ô quy định); phát bóng thấp tay nghiêng mình;
14	TS 4	Tiết 27	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Học KT trao- nhận gậy : Trao – nhận tín gậy khi chạy chậm và chạy nhanh theo nhóm 3 người (số 1, số 2 và số 3; số 2, số 3 và số 4). Số 1 XPT với tín gậy.</li> <li>- BTPT tốc độ: chạy lặp lại 3 lần x 30 m.</li> </ul>	- Biết cách thực hiện KT trao- nhận gậy : Trao – nhận tín gậy khi chạy chậm và chạy nhanh theo nhóm 3 người (số 1, số 2 và số 3; số 2, số 3 và số 4). Số 1 XPT với tín gậy.
	BC 12	Tiết 28	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chuyển bóng cao tay bằng hai tay; Đệm bóng (vào ô quy định);</li> <li>- Phát bóng thấp tay nghiêng mình;</li> <li>- Đấu tập (hoặc trò chơi vận động bổ trợ thể lực và kỹ thuật)</li> </ul>	- Thực hiện được KT chuyển bóng cao tay bằng hai tay; Đệm bóng (vào ô quy định); phát bóng thấp tay nghiêng mình;
15	TS 5	Tiết 29	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn KT trao – nhận tín gậy: Trao nhận tín gậy trong khu vực 20m quy định với vạch báo hiệu chuẩn (BT2- phần phối hợp theo nhóm 2 người).</li> <li>- BTPT tốc độ : chạy lặp lại 3 lần x 30 m.</li> </ul>	- Thực hiện được KT trao – nhận tín gậy: Trao nhận tín gậy trong khu vực 20m quy định với vạch báo hiệu chuẩn (BT2- phần phối hợp theo nhóm 2

	BC 13	Tiết 30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chuyển bóng cao tay bằng hai tay; Đệm bóng (vào ô quy định);</li> <li>- Phát bóng thấp tay nghiêng mình;</li> <li>- Đầu tập (hoặc trò chơi vận động bổ trợ thể lực và kỹ thuật)</li> </ul>	<p>người).</p> <p>- Thực hiện được KT chuyển bóng cao tay bằng hai tay; Đệm bóng (vào ô quy định); phát bóng thấp tay nghiêng mình;</p>
16	TS 6	Tiết 31	<p>Hoàn thiện KT trao – nhận tín gậy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Trao nhận tín gậy trong khu vực 20m quy định với vạch báo hiệu chuẩn (BT2 – phần phối hợp theo nhóm 3 người).</li> <li>+ Trao – nhận tín gậy trong khu vực 20m quy định với vạch báo hiệu chuẩn (BT3)</li> <li>- BTPT tốc độ: chạy lặp lại 3 lần x 30m.</li> </ul>	<p>- Thực hiện được KT trao – nhận tín gậy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Trao nhận tín gậy trong khu vực 20m quy định với vạch báo hiệu chuẩn (BT2 – phần phối hợp theo nhóm 3 người).</li> <li>+ Trao – nhận tín gậy trong khu vực 20m quy định với vạch báo hiệu chuẩn (BT3)</li> </ul>
	BC 14	Tiết 32	- <b>Kiểm tra 15 phút: Bóng chuyền</b>	
17	TS 7	Tiết 33	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoàn thiện kỹ thuật chạy tiếp sức</li> <li>- Giới thiệu Luật thi đấu và ph/ pháp trọng tài</li> </ul>	<p>- Thực hiện được các nội dung kiểm tra</p> <p>- Thực hiện được KT chạy tiếp sức</p> <p>- Hiểu được Luật thi đấu và ph/ pháp trọng tài</p>
	CL 1	Tiết 34	<ul style="list-style-type: none"> <li>- GT tác dụng môn Cầu lông. Giới thiệu cách cầm vợt, cầm cầu.</li> <li>- Học TTCB; KT di chuyển đơn bước.</li> </ul>	<p>- Biết cách thực hiện KT cầm vợt, cầm cầu; TTCB; KT di chuyển đơn bước</p>
18	CL 2	Tiết 35	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn KT di chuyển đơn bước.</li> <li>- Học KT đánh cầu thấp thuận tay.</li> <li>- Phối hợp di chuyển đơn bước (tiền, lùi phải) kết hợp đánh cầu thấp thuận tay.</li> <li>- GT luật (kích thước sân cầu lông)</li> </ul>	<p>- Thực hiện được KT di chuyển đơn bước.</p> <p>- Biết cách thực hiện KT đánh cầu thấp thuận tay. Phối hợp di chuyển đơn bước; hiểu được luật (kích thước sân cầu lông)</p>



TS		Tiết 36	- Kiểm tra cuối kỳ: Tiếp sức	- Thực hiện được KT chạy tiếp sức.
HỌC KỲ II				
19	CL 3	Tiết 37	- Ôn KT di chuyển đơn bước (tiền, lùi phải) kết hợp đánh cầu thấp thuận tay. - Học KT đánh cầu thấp trái tay. GT luật đánh cầu.	- Thực hiện được KT di chuyển đơn bước. - Biết cách thực hiện KT đánh cầu thấp trái tay; hiểu được luật đánh cầu.
	BD 1	Tiết 38	- Luyện tập các động tác khởi động chung và chuyên môn - Kỹ thuật di chuyển không bóng - Dẫn bóng bằng má trong bàn chân - Dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân - Trò chơi vận động (nâng cao kỹ thuật di chuyển không bóng - di chuyển chơi bóng bằng tay)	- Biết cách thực hiện các động tác khởi động chung và chuyên môn - Biết cách thực hiện kỹ thuật di chuyển không bóng; dẫn bóng bằng má trong bàn chân; dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân
20	CL 4	Tiết 39	- Ôn KT di chuyển đơn bước (tiền, lùi, trái) kết hợp đánh cầu thấp trái tay. - Học KT di chuyển đa bước (di chuyển ngang bước đệm, bước chéo).	- Thực hiện được KT di chuyển đơn bước. - Biết cách thực hiện KT di chuyển đa bước (di chuyển ngang bước đệm, bước chéo).
	BD 2	Tiết 40	- Ôn kỹ thuật dẫn bóng bằng má trong và má ngoài bàn chân - Học kỹ thuật đá (chuyền) bóng bằng má trong bàn chân - Đấu tập (hoặc trò chơi vận động hỗ trợ thể lực và kỹ thuật) - Bài tập thể lực (chạy tăng tốc 5x30m)	- Thực hiện được KT dẫn bóng bằng má trong và má ngoài bàn chân - Biết cách thực hiện KT đá (chuyền) bóng bằng má trong bàn chân
21	CL 5	Tiết 41	- Ôn KT di chuyển ngang bước đệm; bước chéo đa bước kết hợp đánh cầu thấp thuận tay, trái tay. - Học KT di chuyển lên 02 góc gần lưới. - Giới thiệu KT phát cầu.	- Thực hiện được KT di chuyển ngang bước đệm; bước chéo đa bước kết hợp đánh cầu thấp thuận tay, trái tay. - Biết cách thực hiện KT di chuyển lên

			- Học KT đánh cầu cao thuận tay.	02 góc gần lưới; KT phát cầu; KT đánh cầu cao thuận tay.
	BD 3	Tiết 42	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn kĩ thuật dẫn bóng bằng má trong và má ngoài bàn chân</li> <li>- Học kĩ thuật đá bóng bằng má trong bàn chân</li> <li>- Đấu tập (hoặc trò chơi vận động hỗ trợ thể lực và kĩ thuật)</li> <li>- Giới thiệu Một số điểm trong Luật Bóng đá</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện được KT dẫn bóng bằng má trong và má ngoài bàn chân</li> <li>- Biết cách thực hiện KT đá (chuyền) bóng bằng má trong bàn chân</li> <li>- Hiểu được một số điểm trong Luật Bóng đá</li> </ul>
22	CL 6	Tiết 43	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn KT di chuyển lên 02 góc gần lưới kết hợp đánh cầu thấp thuận tay, trái tay.</li> <li>- Học KT di chuyển lùi về 02 góc cuối sân;</li> <li>- Học KT phát cầu thuận tay thấp gần, cao xa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện được KT di chuyển lên 02 góc gần lưới kết hợp đánh cầu thấp thuận tay, trái tay</li> <li>- Biết cách thực hiện di chuyển lùi về 02 góc cuối sân; KT phát cầu; phát cầu thuận tay thấp gần, cao xa</li> </ul>
	BD 4	Tiết 44	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bài tập phối hợp dẫn bóng và đá (chuyền) bóng bằng má trong bàn chân</li> <li>- Học kĩ thuật đá (chuyền) bóng bằng má ngoài bàn chân</li> <li>- Đấu tập (hoặc trò chơi vận động hỗ trợ thể lực và kĩ thuật)</li> <li>- Bài tập thể lực (chạy nhanh và dừng xoay người đột ngột theo hiệu lệnh)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện được bài tập phối hợp dẫn bóng và đá (chuyền) bóng bằng má trong bàn chân</li> <li>- Biết cách thực hiện KT đá (chuyền) bóng bằng đá (chuyền) bóng bằng má ngoài bàn chân</li> </ul>
23	CL 7	Tiết 45	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Học KT đập cầu chính diện. BT phối hợp.</li> <li>- Đấu tập</li> </ul>	- Biết cách thực hiện KT đập cầu chính diện. BT phối hợp.
	BD 5	Tiết 46	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bài tập phối hợp dẫn bóng và đá (chuyền) bóng bằng má trong bàn chân</li> <li>- Ôn kĩ thuật đá (chuyền) bóng bằng má ngoài bàn</li> </ul>	- Thực hiện được bài tập phối hợp dẫn bóng và đá (chuyền) bóng bằng má trong bàn chân; kĩ thuật đá (chuyền)



			chân - Học kỹ thuật dùng bóng bằng đùi chân - Đầu tập (hoặc trò chơi vận động hỗ trợ thể lực và kỹ thuật)	bóng bàn má ngoài bàn chân - Biết cách thực hiện KT Học kỹ thuật dùng bóng bằng đùi chân
24	CL 8	Tiết 47	- Ôn KT đánh cầu cao thuận tay - Ôn đập cầu chính diện. - Giới thiệu Luật. - Đầu tập.	- Biết cách thực hiện KT đánh cầu cao thuận tay; đập cầu chính diện. - Hiểu được Luật Cầu lông
	BD 6	Tiết 48	- Bài tập phối hợp dẫn bóng và đá (chuyên) bóng bằng má trong, má ngoài bàn chân (vào cầu môn) - Ôn kỹ thuật dùng bóng bằng đùi chân - Đầu tập (hoặc trò chơi vận động hỗ trợ thể lực và kỹ thuật) - Bài tập thể lực: Sức nhanh - bền	- Thực hiện được bài tập phối hợp dẫn bóng và đá (chuyên) bóng bằng má trong, má ngoài bàn chân (vào cầu môn); kỹ thuật dùng bóng bằng đùi chân
25	CL 9	Tiết 49	- Hoàn thiện KT đánh cầu cao thuận tay. - Giới thiệu Luật.	- Thực hiện được KT đánh cầu cao thuận tay. - Hiểu được Luật Cầu lông
	BD 7	Tiết 50	- Ôn kỹ thuật đá (chuyên) bóng bằng má trong, má ngoài bàn chân - Ôn kỹ thuật dùng bóng bằng đùi chân - Đầu tập (hoặc trò chơi vận động hỗ trợ thể lực và kỹ thuật) - Giới thiệu một số điểm trong Luật Bóng đá	- Thực hiện được kỹ thuật đá (chuyên) bóng bằng má trong, má ngoài bàn chân; kỹ thuật dùng bóng bằng đùi chân - Hiểu được Luật Bóng đá
	CL 10	Tiết 51	<b>Kiểm tra 15 phút: KT đánh cầu cao thuận tay.</b>	- Thực hiện được kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay.
26	BD 8	Tiết 52	- Bài tập phối hợp đá (chuyên) bóng bằng má, trong má ngoài bàn chân và dùng bóng - Bài tập nâng cao: Đá (chuyên) bóng bằng má trong bàn chân vào vòng tròn có bán kính 5m (khoảng cách	- Thực hiện được bài tập phối hợp đá (chuyên) bóng bằng má, trong má ngoài bàn chân và dùng bóng - Biết cách thực hiện Bài tập nâng cao:

			khoảng 20m) - Đấu tập (hoặc trò chơi vận động hỗ trợ thể lực và kỹ thuật)	
27	NX 1	Tiết 53	- Giới thiệu kỹ thuật nhảy xa kiểu “Uốn thân”. - Tập KT chạy đà - giậm nhảy xa kiểu “Uốn thân”. - Trò chơi vận động	- Biết cách thực hiện KT chạy đà - giậm nhảy xa kiểu “Uốn thân”
	BD 9	Tiết 54	<b>- Kiểm tra giữa kỳ: Bóng đá</b> + Đá (chuyền) bóng bằng má trong, má ngoài bàn chân vào vòng tròn có bán kính 5m (khoảng cách khoảng 20m)	- Thực hiện được chuyền bóng bằng má trong, má ngoài bàn chân vào vòng tròn có bán kính 5m (khoảng cách khoảng 20m)
28	NX 2	Tiết 55	- Tập kỹ thuật giai đoạn trên không nhảy xa kiểu “Uốn thân”.	- Biết cách thực hiện KT giai đoạn trên không nhảy xa kiểu “Uốn thân”.
	BD 10	Tiết 56	- Bài tập phối hợp đá (chuyền) bóng bằng má, trong má ngoài bàn chân và dừng bóng - Bài tập nâng cao: Đá (chuyền) bóng bằng má trong, má ngoài bàn chân vào vòng tròn có bán kính 5m (khoảng cách khoảng 20m) - Đấu tập (hoặc trò chơi vận động hỗ trợ thể lực và kỹ thuật) - Bài tập thể lực: Sức bền	- Thực hiện được bài phối hợp đá (chuyền) bóng bằng má, trong má ngoài bàn chân và dừng bóng - Biết cách thực hiện Bài tập nâng cao:
29	NX 3	Tiết 57	- Phối hợp 03 giai đoạn KT CD - GN - TK nhảy xa kiểu “Uốn thân”. - Trò chơi vận động	- Biết cách thực hiện KT Phối hợp 03 giai đoạn KT CD - GN - TK nhảy xa kiểu “Uốn thân”.
	BD 10	Tiết 58	- Học kỹ thuật dừng bóng bằng ngực (h/s nam) - Bài tập kỹ chiến thuật: Từng 2 người dẫn bóng và chuyền bóng - Đấu tập (hoặc trò chơi vận động hỗ trợ thể lực và kỹ thuật) - Giới thiệu một số điểm trong Luật Bóng đá	- Biết cách thực hiện KT dừng bóng bằng ngực (h/s nam) - Biết cách thực hiện Bài tập kỹ chiến thuật: Từng 2 người dẫn bóng và chuyền bóng - Hiểu được Luật Bóng đá



30	NX 4	Tiết 59	- Tập KT giậm nhảy và bước bộ. Phối hợp 2 giai đoạn giậm nhảy – trên không	- <i>Biết cách thực hiện giậm nhảy và bước bộ. Phối hợp 2 giai đoạn giậm nhảy – trên không</i>
	KTTL1	Tiết 60	- <b>Kiểm tra thể lực: Chạy tùy sức 5 phút.</b>	- <i>Thực hiện được Chạy tùy sức 5 phút.</i>
31	NX 5	Tiết 61	- Tập KT chạy đà kết hợp giậm nhảy. Phối hợp CD – GN – TK - Trò chơi.	- <i>Biết cách thực hiện KT chạy đà kết hợp giậm nhảy; Phối hợp CD – GN – TK</i>
	BĐ 11	Tiết 62	- Bài tập phối hợp: Kỹ thuật dùng bóng bằng đùi và bằng ngực - Bài tập kỹ chiến thuật: Từng 2 người dẫn bóng và chuyển bóng - Đấu tập (hoặc trò chơi vận động bổ trợ thể lực và kỹ thuật) - Bài tập thể lực: Nâng cao sức nhanh và mạnh	- <i>Thực hiện được bài tập phối hợp: Kỹ thuật dùng bóng bằng đùi và bằng ngực; Bài tập kỹ chiến thuật: Từng 2 người dẫn bóng và chuyển bóng</i>
32	NX 6	Tiết 63	- Tập KT giai đoạn tiếp đất. Phối hợp 4 giai đoạn nhảy xa kiểu “Uốn thân”.	- <i>Biết cách thực hiện KT giai đoạn tiếp đất. Phối hợp 4 giai đoạn nhảy xa kiểu “Uốn thân”.</i>
	KTTL 2	Tiết 64	- <b>Kiểm tra thể lực: Nằm ngửa gập cơ bụng; bật xa tại chỗ.</b>	- <i>Thực hiện được Nằm ngửa gập cơ bụng; bật xa tại chỗ.</i>
33	BĐ 12	Tiết 65	- Bài tập phối hợp: Kỹ thuật dùng bóng bằng đùi và bằng ngực - Bài tập kỹ chiến thuật: Từng 3 người di chuyển hoán đổi vị trí và chuyển bóng - Đấu tập (hoặc trò chơi vận động bổ trợ thể lực và kỹ thuật) - Bài tập thể lực: Nâng cao sức bền	- <i>Thực hiện được bài tập phối hợp: Kỹ thuật dùng bóng bằng đùi và bằng ngực; - Biết cách thực hiện bài tập kỹ chiến thuật: Từng 3 người di chuyển hoán đổi vị trí và chuyển bóng</i>
	KTTL 3	Tiết 66	- <b>Kiểm tra thể lực: Chạy 30m XPC</b>	- <i>Thực hiện được : Chạy 30m</i>
	BĐ 13	Tiết 67	- Ôn nội dung theo yêu cầu bài kiểm tra - Đấu tập (hoặc trò chơi vận động bổ trợ thể lực và kỹ thuật)	- <i>Thực hiện được các nội dung theo yêu cầu bài kiểm tra</i>

34			thuật)	
	BD 14	Tiết 68	- Kiểm tra 15 phút: Bóng đá	- Thực hiện được các nội dung theo yêu cầu bài kiểm tra
35	NX 7	Tiết 69	- Hoàn thiện KT nhảy xa kiểu “Uốn thân”. - Tập huấn trọng tài. Luật thi đấu.	
		Tiết 70	- Kiểm tra HK II: Nhảy xa	- Thực hiện được các nội dung theo yêu cầu bài kiểm tra

## II. KẾ HOẠCH TỔ CHỨC CÁC HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC CỦA TỔ - NHÓM CHUYÊN MÔN

(Năm học 2022 - 2023)

1. Khối lớp: 11, 12; Số học sinh: 110

STT	Chủ đề (1)	Yêu cầu cần đạt (2)	Số tiết (3)	Thời điểm (4)	Địa điểm (5)	Chủ trì (6)	Phối hợp (7)	Điều kiện thực hiện (8)
1	Giải bóng Chuyền			Dự kiến cuối HKI	Trường THPT Âu cơ	Nhóm TD	Đoàn trường	An toàn
2	Giải Điền kinh			Dự kiến tháng 02/2023	Trường THPT Âu cơ	Nhóm TD	Đoàn trường	An toàn
3								

2. Khối lớp: .....; Số học sinh:.....

STT	Chủ đề (1)	Yêu cầu cần đạt (2)	Số tiết (3)	Thời điểm (4)	Địa điểm (5)	Chủ trì (6)	Phối hợp (7)	Điều kiện thực hiện (8)
1								
2								
...								

3. Khối lớp: .....; Số học sinh:.....



- ....
- (1) Tên chủ đề tham quan, cắm trại, sinh hoạt tập thể, câu lạc bộ, hoạt động phục vụ cộng đồng.
  - (2) Yêu cầu (mức độ) cần đạt của hoạt động giáo dục đối với các đối tượng tham gia.
  - (3) Số tiết được sử dụng để thực hiện hoạt động.
  - (4) Thời điểm thực hiện hoạt động (tuần/tháng/năm).
  - (5) Địa điểm tổ chức hoạt động (phòng thí nghiệm, thực hành, phòng đa năng, sân chơi, bãi tập, cơ sở sản xuất, kinh doanh, tại di sản, tại thực địa...).
  - (6) Đơn vị, cá nhân chủ trì tổ chức hoạt động.
  - (7) Đơn vị, cá nhân phối hợp tổ chức hoạt động.
  - (8) Cơ sở vật chất, thiết bị giáo dục, học liệu...

**TỔ TRƯỞNG**  
(Ký và ghi rõ họ tên)

Đồng giang, ngày 05 tháng 9 năm 2022

**HIỆU TRƯỞNG**

(Ký và ghi rõ họ tên)



*Trần Văn Nghĩa*

