

Số: 02/KH-THPT.ĐST-TDQP

KẾ HOẠCH DẠY HỌC CỦA TỔ CHUYÊN MÔN
Môn Giáo dục thể chất
Năm học 2021 - 2022

I. Đặc điểm tình hình

1. Số lớp: 39

Số học sinh: 1664, khối 10: 580, khối 11: 524, khối 12: 560;

Số học sinh học chuyên đề lựa chọn (nếu có): không

2. Tình hình đội ngũ:

Số giáo viên: 7; Trình độ đào tạo: Đại học: 06; Trên đại học: 01

Mức đạt chuẩn nghề nghiệp giáo viên: 7/7

3. Thiết bị dạy học:

STT	Thiết bị dạy học	Số lượng	Các bài thí nghiệm/thực hành	Ghi chú
1	Bóng chuyền	40	Cầu lông - Bóng chuyền	
2	Bóng rổ	20	Bóng rổ - Chạy bền	
3	Bóng ném	15	Bóng ném - Chạy bền	
4	Trụ cầu lông	10	Cầu lông - Đá cầu	
5	Lưới cầu lông	03	Cầu lông - Đá cầu	
6	Trụ bảng bóng rổ	04	Bóng rổ - Chạy bền	
7	Bóng đá	20	Bóng đá - chạy bền	
8	Phao bơi trái tim...	30	Bơi	Tại hồ bơi

4. Phòng học bộ môn/phòng thí nghiệm/phòng đa năng/sân chơi, bãi tập

STT	Tên phòng	Số lượng	Phạm vi và nội dung sử dụng	Ghi chú
1	Nhà thi đấu	01	Bóng chuyền, cầu lông, đá cầu	
2	Sân bóng đá	01	Bóng đá, bóng ném, đá cầu, cầu lông, bóng chuyền, chạy ngắn, chạy tiếp sức.	
3	Hồ nhảy xa	01	Nhảy xa ưỡn thân	

II. Khung kế hoạch dạy học

1. Chương trình giảng dạy

Khối lớp	Số tiết Học kỳ 1			Số tiết Học kỳ 2			Các hoạt động ngoại khóa; ứng dụng kiến thức đã học vào thực tiễn; KHKT
	PPCT Chính khóa	Tự chọn	Buổi hai	PPCT Chính khóa	Tự chọn	Buổi hai	
10	34	20	0	34	20	0	Học kỳ I: Kéo co, bóng chuyền nam + nữ, chạy ngắn. HKII: Bóng rổ nam, bóng đá nam, nhảy flashmob.
11	34	20	0	34	20	0	
12	34	20	0	34	20	0	

• **KHỐI: 10**
HKI

Tuần	Số tiết	Bài	Nội dung dạy học	Ghi chú
01	2	TDNĐ -Chạy ngắn	TDNĐ -Chạy ngắn	Học online tại nhà
02	2	TDNĐ -Chạy ngắn	TDNĐ -Chạy ngắn (tt)	-nt-
03	1	TDNĐ -Chạy ngắn	TDNĐ -Chạy ngắn (tt)	-nt-
	1	TDNĐ -Chạy ngắn	TDNĐ -Chạy ngắn (tt)	-nt-
04	1	TDNĐ -Chạy ngắn	TDNĐ -Chạy ngắn (tt)	-nt-
	1	TDNĐ -Chạy ngắn	TDNĐ -Chạy ngắn (tt)	-nt-
05	1	TDNĐ -Chạy ngắn	TDNĐ -Chạy ngắn (tt)	-nt-
	1	TDNĐ -Chạy ngắn	TDNĐ -Chạy ngắn (tt)	-nt-
06	1	TDNĐ -Chạy ngắn	TDNĐ -Chạy ngắn (tt)	-nt-
	1	TDNĐ -Chạy ngắn	TDNĐ -Chạy ngắn (tt)	-nt-
07	1	Lý thuyết	TDNĐ -Chạy ngắn (tt)	-nt-
	1	Kiểm tra	Chạy ngắn.	-nt-
08	1	TDNĐ	TDNĐ	-nt-
	1	Kiểm tra	Thẻ dực nhíp điếu.	-nt-
09	2	Cầu lông- Bóng chuyền	Cầu lông- Bóng chuyền (tt)	-nt-
10	2	Cầu lông- Bóng chuyền	Cầu lông- Bóng chuyền (tt)	-nt-
11	2	Cầu lông- Bóng chuyền	Cầu lông- Bóng chuyền (tt)	-nt-
12	2	Cầu lông- Bóng chuyền	Cầu lông- Bóng chuyền (tt)	-nt-
13	2	Cầu lông- Bóng chuyền	Cầu lông- Bóng chuyền (tt)	-nt-
14	1	Kiểm tra	Cầu lông.	-nt-
	1	Bóng chuyền	Bóng chuyền (tt)	-nt-
15	2	Bóng chuyền	Bóng chuyền (tt)	-nt-
16	2	Bóng chuyền	Bóng chuyền (tt)	-nt-
17	2	Bóng chuyền	Ôn tập HKI Bóng chuyền Kiểm tra HKI Bóng chuyền	-nt-

HKII

Tuần	Số tiết	Bài	Nội dung dạy học	Ghi chú
18	1	Lý thuyết	Sử dụng yếu tố thiên nhiên vào RLSK	Tại lớp
	1	Bơi	Bơi éch	Tại hồ bơi
19	2	Bơi	Bơi éch (tt)	-nt-

Tuần	Số tiết	Bài	Nội dung dạy học	Ghi chú
20	2	Bơi	Bơi ếch (tt)	
21	2	Bơi	Bơi ếch (tt)	-nt-
22	2	Bơi	Bơi ếch (tt)	-nt-
23	2	Bơi	Bơi ếch (tt)	-nt-
24	2	Bơi	Bơi ếch (tt)	-nt-
25	2	Bơi	Bơi ếch (tt)	-nt-
26	2	Bơi	Bơi ếch (tt)	-nt-
27	2	Bơi	Bơi ếch (tt)	-nt-
28	2	Bơi	Bơi ếch (tt)	-nt-
29	2	Bơi	Bơi ếch (tt)	-nt-
30	2	Bơi	Bơi ếch (tt)	-nt-
31	2	Bơi	Bơi ếch (tt)	-nt-
32		Bơi	Kiểm tra HKII Bơi ếch.	-nt-
33		TTRLTT	Bật xa tại	Tại trường
34		TTRLTT	Kiểm tra: Bật xa tại chỗ	Tại trường

• **Khối 11:**
HKI

Tuần	Số tiết	Bài	Nội dung dạy học	Ghi chú
01	2	TDNĐ	TDNĐ nữ -TDLH nam	Học online tại nhà
02	2	TDNĐ -Chạy TS	TDNĐ nữ -TDLH nam (tt) -Chạy tiếp sức	-nt-
03	2	TDNĐ -Chạy TS	TDNĐ nữ -TDLH nam - Chạy tiếp sức (tt)	-nt-
04	2	TDNĐ -Chạy TS	TDNĐ nữ -TDLH nam (tt) -Chạy tiếp sức	-nt-
05	2	TDNĐ -Chạy TS	TDNĐ nữ -TDLH nam - Chạy tiếp sức (tt)	-nt-
06	2	TDNĐ -Chạy TS	TDNĐ nữ -TDLH nam - Chạy tiếp sức (tt)	-nt-
07	2	Bơi	Bơi trườn sấp (tt)	Tại hồ bơi
08	2	Bơi	Bơi trườn sấp (tt)	Tại hồ bơi
09	2	Bơi	Bơi trườn sấp (tt)	Tại hồ bơi
10	2	Bơi	Bơi trườn sấp (tt)	Tại hồ bơi
11	2	Bơi	Bơi trườn sấp (tt)	Tại hồ bơi

Tuần	Số tiết	Bài	Nội dung dạy học	Ghi chú
12	2	Bơi	Bơi trườn sấp (tt)	Tại hồ bơi
13	2	Bơi	Bơi trườn sấp (tt)	Tại hồ bơi
14	2	Bơi	Bơi trườn sấp (tt)	Tại hồ bơi
15	2	Bơi	Bơi trườn sấp (tt)	Tại hồ bơi
16	2	Bơi	Bơi trườn sấp (tt)	Tại hồ bơi
17	2	Bơi	Kiểm tra HKI - Bơi trườn sấp	Tại hồ bơi
18	2	TCRLTT - Chạy bền	Kiểm tra TCRLTT Chạy bền	Tại trường

HKII

Tuần	Số tiết	Bài	Nội dung dạy học	Ghi chú
18	1	Nhảy xa Đá cầu	Nhảy xa – Đá cầu	Sân thể dục
	1	Nhảy xa - Đá cầu Chạy bền	Nhảy xa – Đá cầu – Chạy bền (tt)	-nt-
19	1	Nhảy xa - Đá cầu	Nhảy xa – Đá cầu (tt)	-nt-
	1	Nhảy xa - Đá cầu Chạy bền	Nhảy xa – Đá cầu – Chạy bền (tt)	-nt-
20	1	Nhảy xa - Đá cầu	Nhảy xa – Đá cầu (tt)	-nt-
	1	Nhảy xa - Đá cầu Chạy bền	Nhảy xa – Đá cầu – Chạy bền (tt)	-nt-
21	1	Nhảy xa - Đá cầu	Nhảy xa – Đá cầu (tt)	-nt-
	1	Nhảy xa - Đá cầu Chạy bền	Nhảy xa – Đá cầu – Chạy bền (tt)	-nt-
22	2	Nhảy xa - Đá cầu	Nhảy xa – Đá cầu – Chạy bền (tt)	-nt-
23	1	Đá cầu	Kiểm tra đá cầu	-nt-
	1	Nhảy xa -Chạy bền	Nhảy xa –Chạy bền (tt)	-nt-
24	1	Kiểm tra	Kiểm tra nhảy xa “ Uỡn thân ”	-nt-
	1	Cầu lông- Bóng chuyền - Chạy bền	Cầu lông- Bóng chuyền - Chạy bền	-nt-
25	1	Cầu lông Bóng chuyền	Cầu lông- Bóng chuyền (tt)	-nt-
	1	Cầu lông- Bóng chuyền - Chạy bền	Cầu lông- Bóng chuyền - Chạy bền (tt)	-nt-
26	2	Cầu lông - Bóng	Cầu lông- Bóng chuyền	-nt-
				-nt-

Tuần	Số tiết	Bài	Nội dung dạy học	Ghi chú
		chuyên	(tt)	
27	1	Cầu lông - Bóng chuyên	Cầu lông- Bóng chuyên (tt)	-nt-
	1	Cầu lông- Bóng chuyên - Chạy bền	Cầu lông- Bóng chuyên - Chạy bền (tt)	-nt-
28	1	Cầu lông - Bóng chuyên	Cầu lông- Bóng chuyên (tt)	-nt-
	1	Cầu lông- Bóng chuyên - Chạy bền	Cầu lông- Bóng chuyên - Chạy bền (tt)	-nt-
29	1	Cầu lông - Bóng chuyên	Cầu lông- Bóng chuyên (tt)	-nt-
	1	Cầu lông- Bóng chuyên - Chạy bền	Cầu lông- Bóng chuyên - Chạy bền (tt)	-nt-
30	1	Cầu lông - Bóng chuyên	Cầu lông- Bóng chuyên (tt)	-nt-
	1	Cầu lông- Bóng chuyên - Chạy bền	Cầu lông- Bóng chuyên - Chạy bền (tt)	-nt-
31	1	Cầu lông - Bóng chuyên	Cầu lông- Bóng chuyên (tt)	-nt-
	1	Cầu lông - Bóng chuyên	Cầu lông- Bóng chuyên (tt)	-nt-
32	1	Cầu lông	Kiểm tra cầu lông	
	1	Bóng chuyên - Chạy bền	Bóng chuyên - Chạy bền (tt)	-nt-
33	2	Bóng chuyên -Chạy bền	Bóng chuyên (tt) - Kiểm tra Chạy bền	-nt-
34	1	Bóng chuyên	Kiểm tra bóng chuyên.	-nt-
	1	Bóng chuyên -KT TCRLTT	-Kiểm tra HKII (Bóng chuyên) -KT TCRLTT (bật xa tại chỗ)	-nt-

• **Khối 12:**

HKI

Tuần	Số tiết	Bài	Nội dung dạy học	Ghi chú
01	2	TDNĐ - Chạy tiếp sức	TDNĐ - Chạy tiếp sức	Học online
02	2	TDNĐ - Chạy tiếp sức	TDNĐ - Chạy tiếp sức (tt)	-nt-
03	2	TDNĐ - Chạy tiếp sức	TDNĐ - Chạy tiếp sức (tt)	-nt-

Tuần	Số tiết	Bài	Nội dung dạy học	Ghi chú
04	2	TDNĐ - Chạy tiếp sức	TDNĐ - Chạy tiếp sức (tt)	-nt-
05	2	TDNĐ - Chạy tiếp sức	TDNĐ - Chạy tiếp sức (tt)	-nt-
06	2	TDNĐ - Chạy tiếp sức	TDNĐ - Chạy tiếp sức (tt)	-nt-
07	1	Kiểm tra chạy TS	Kĩ thuật trao nhận tín gậy.	-nt-
	1	TDNĐ - Chạy bền	TDNĐ - Chạy bền	-nt-
08	1	Kiểm tra TDNĐ	Bài TDNĐ nữ, TDLH nam.	-nt-
	1	Nhảy xa- Bóng chuyên- Chạy bền	Nhảy xa- Bóng chuyên- Chạy bền	-nt-
09	2	Nhảy xa- Bóng chuyên- Chạy bền	Nhảy xa- Bóng chuyên- Chạy bền (tt)	-nt-
10	2	Nhảy xa- Bóng chuyên- Chạy bền	Nhảy xa- Bóng chuyên- Chạy bền (tt)	-nt-
11	2	Nhảy xa- Bóng chuyên- Chạy bền	Nhảy xa- Bóng chuyên- Chạy bền (tt)	-nt-
12	2	Nhảy xa- Bóng chuyên- Chạy bền	Nhảy xa- Bóng chuyên- Chạy bền (tt)	-nt-
13	2	Nhảy xa- Bóng chuyên- Chạy bền	Nhảy xa- Bóng chuyên- Chạy bền (tt)	-nt-
14	2	Nhảy xa- Bóng chuyên	Nhảy xa- Bóng chuyên (tt)	-nt-
15	2	Nhảy xa- Bóng chuyên	Nhảy xa- Bóng chuyên (tt)	-nt-
16	1	Nhảy xa- Bóng chuyên	Nhảy xa- Bóng chuyên (tt)	-nt-
	1	Kiểm tra nhảy xa	“ Uỡn thân”.	-nt-
17	1	Bóng chuyên	Bóng chuyên (tt)	-nt-
	1	Kiểm tra	Kiểm tra bóng chuyên	-nt-
18	1	Ôn tập HKI	Nhảy xa	-nt-
	1	Kiểm tra HKI	Nhảy xa “ Uỡn thân”.	-nt-
		Dự trữ		

*** HKII**

Tuần	Số tiết	Bài	Nội dung dạy học	Ghi chú
19	2	Đá cầu - Bóng ném - Chạy bền	Đá cầu - Bóng ném - Chạy bền	Sân thể dục
20	2	Đá cầu - Bóng ném - Chạy bền	Đá cầu - Bóng ném - Chạy bền (tt)	-nt-
21	2	Đá cầu - Bóng ném	Đá cầu - Bóng ném (tt)	-nt-
22	2	Đá cầu - Bóng ném - Chạy bền	Đá cầu - Bóng ném - Chạy bền (tt)	-nt-
23	2	Đá cầu - Bóng ném	Đá cầu - Bóng ném (tt)	-nt-

Tuần	Số tiết	Bài	Nội dung dạy học	Ghi chú
24	1	Đá cầu - Chạy bền	Đá cầu - Chạy bền (tt)	-nt-
	1	Kiểm tra	Đá cầu	-nt-
25	2	Cầu lông – Bóng ném – Chạy bền	Cầu lông – Bóng ném – Chạy bền	-nt-
26	2	Cầu lông – Bóng ném – Chạy bền	Cầu lông – Bóng ném – Chạy bền (tt)	-nt-
27	2	Cầu lông – Bóng ném – Chạy bền	Cầu lông – Bóng ném – Chạy bền (tt)	-nt-
28	2	Cầu lông – Bóng ném – Chạy bền	Cầu lông – Bóng ném – Chạy bền (tt)	-nt-
29	2	Cầu lông – Bóng ném – Chạy bền	Cầu lông – Bóng ném – Chạy bền (tt)	-nt-
30	2	Cầu lông – Bóng ném	Cầu lông – Bóng ném (tt)	-nt-
31	1	Cầu lông – Bóng ném	Cầu lông – Bóng ném (tt)	-nt-
	1	Kiểm tra	Chạy bền	-nt-
32	1	Cầu lông – Bóng ném	Cầu lông – Bóng ném (tt)	-nt-
	1	Cầu lông	Cầu lông (tt)	-nt-
33	1	Bóng ném	Bóng ném (tt)	-nt-
	1	Kiểm tra	Cầu lông	-nt-
34	1	Bóng ném	Bóng ném (tt)	
	1	Kiểm tra	Bóng ném	
35	1	Kiểm tra HKII	Bóng ném	-nt-
	1	Kiểm tra	Tiêu chuẩn RLTT	-nt-

2. Chuyên đề lựa chọn

STT	Chuyên đề	Số tiết	Yêu cầu cần đạt	Nội dung tích hợp/lồng ghép	Phân công
1	Bài 8: Truyền thống đánh giặc giữ nước của quân và dân thành phố Hồ Chí Minh trong kháng chiến chống Pháp, chống Mỹ	4	Giúp hs hiểu được lịch sử đánh giặc giữ nước của quân dân tp.HCM	Tham quan bảo tàng	Cô Chiên, Cô Chi

3. Kiểm tra, đánh giá định kỳ

Bài kiểm tra, đánh giá	Thời gian	Thời điểm	Yêu cầu cần đạt	Hình thức
Giữa Học kỳ 1	45ph	Tuần 8 từ 25-29/10/2021	Đạt (85%)	Thực hành
Cuối Học kỳ 1	45ph	Tuần 16 từ 13-17/12/2021	Đạt (100%)	Thực hành
Giữa Học kỳ 2	45ph	Tuần 25 từ 14-18/3/2022	Đạt (90%)	Thực hành
Cuối Học kỳ 2	45ph	Tuần 33 từ 18-22/4/2022	Đạt (100%)	Thực hành

4. Tổ chức dạy học qua internet

STT	Nội dung/chuyên đề (1)	Số tiết (2)	Yêu cầu cần đạt (3)	Hình thức thực hiện (4)	Công cụ/phần mềm (5)
1	Sử dụng yếu tố thiên nhiên vào rèn luyện sức khỏe	8	Học sinh hiểu được tác dụng bài tập từ thiên nhiên từ đó vận dụng trong bài học và tại nhà	Giáo viên giảng bài tại lớp học	Máy chiếu, bài học và các video vận động
2	Rèn thể lực thông qua các động tác cơ bản	10	Học sinh biết vận dụng và tập luyện	Giáo viên hướng dẫn trực tiếp	Máy chiếu, bài học và các video vận động

III. Kế hoạch tổ chức các hoạt động giáo dục của tổ chuyên môn

1. Khối lớp: 10, 11, 12; Số học sinh: 1660.

STT	Chủ đề	Yêu cầu cần đạt	Số tiết	Thời điểm	Địa điểm	Chủ trì	Phối hợp	Điều kiện thực hiện
1	CLB cầu lông	Học sinh thực hiện tốt động tác	40	Tuần 5 Tháng 10/2021	Nhà thi đấu trường	Lê Đình Bắc	Trường THPT Đào Sơn Tây	Sân cầu lông, bộ lưới cầu lông, vợt, cầu
2	CLB bóng chuyền	Học sinh thực hiện tốt động tác	40	Tuần 5	Nhà thi đấu trường	Nguyễn Huy Hoàng	Trường THPT Đào Sơn Tây	Sân bóng chuyền, lưới, bóng
3	CLB bóng đá	Học sinh thực hiện tốt động tác	40	Tháng 10/2021	Sân bóng đá Mini Thành Nam	Dụng Hữu Thảo	Trường THPT Đào Sơn Tây và Sân bóng đá Mini	Sân bóng đá, trái bóng đá

IV. Sinh hoạt chuyên môn của tổ

1. Hoạt động tổ chuyên môn

STT	Nội dung	Phân công		Thời gian nộp minh chứng
		HKI	HKII	
1	Kiểm tra nội bộ	Thầy Hoàng, thầy Thịnh, cô Chiên		30/12/2021
2	Thi GV dạy giỏi			
3	Thao giảng	Thầy Hoàng, thầy Thịnh, cô Chiên,		Tháng 29/11/2021
4	Chuyên đề	Cô Chiên, cô	Cô Chi: Bài	Tháng

STT	Nội dung	Phân công		Thời gian nộp minh chứng
		HKI	HKII	
		Thảo: Bài 2/khối 10: Lịch sử truyền thống của lực lượng Vũ trang NDVN	5: Giới thiệu súng TL AK và súng trường CKC - khối 11	30/12/2021
5	Tiết học ngoài lớp học: theo KH chung của nhà trường			
6	Tiết học ngoài nhà trường	Thầy Hoàng, Vũ, Thịnh, Bắc, cô Phú	Thầy Hoàng, Vũ, Bắc, cô Phú	Học tại hồ bơi
7	Kiểm tra hồ sơ GV trong tổ	Thầy Hoàng, thầy Thịnh, cô Chiên	Cô Chi, cô Thảo, thầy Thảo, thầy Văn	28/4/2022
8	Kiểm tra sổ đầu bài	Cô Chi, cô Thảo	Cô Chiên, cô Phú	28/4/2022

2. Đổi mới sinh hoạt tổ chuyên môn

+ Dạy học theo định hướng nghiên cứu bài học 4 tiết

Trong Học kỳ I: 01 chuyên đề do Cô Phú thực hiện.

Trong Học kỳ II: 01 chuyên đề do Thầy Bắc thực hiện.

+ Hàng tháng tổ chức thảo luận các vấn đề, các nội dung khó dạy, rút kinh nghiệm trong toàn tổ.

Thủ Đức, ngày 05 tháng 9 năm 2021

TỔ TRƯỞNG



Lê Đình Bắc



Hoàng Thị Hào