

Đại Lộc, ngày 8 tháng 09 năm 2024

KẾ HOẠCH HOẠT ĐỘNG CHUYÊN MÔN
TỔ THỂ DỤC + GDQP- AN NINH
NĂM HỌC 2024 -2025

I. CÁC CĂN CỨ ĐỂ XÂY DỰNG KẾ HOẠCH

Căn cứ Quyết định số 2045/QĐ-BGDĐT ngày 01/8/2024 về ban hành Khung kế hoạch thời gian năm học 2024 - 2025 đối với giáo dục mầm non, giáo dục phổ thông và giáo dục thường xuyên’;

Căn cứ Quyết định số 2236/QĐ-BGDĐT ngày 23/8/2024 về ban hành kế hoạch nhiệm vụ, giải pháp trọng tâm năm học 2024 - 2025 của ngành giáo dục;

Căn cứ Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26/12/2018 thông tư ban hành Chương trình giáo dục phổ thông. Công văn số 1496/BGDĐT-GDTrH ngày 19/4/2022 về việc triển khai thực hiện chương trình.

Thông tư số 22/2021/TT-BGDĐT ngày 20/7/2021 của Bộ trưởng Bộ GDĐT quy định về đánh giá học sinh trung học cơ sở và học sinh trung học phổ thông;

Căn cứ văn bản số 5512/BGDĐT-GDTrH ngày 18/12/2020 về việc xây dựng và tổ chức thực hiện kế hoạch giáo dục của nhà trường;

Công văn 3935/BGDĐT-GDTrH về việc hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ giáo dục trung học năm học 2024-2025 của Bộ GDĐT.

Công văn số 2050/SGDĐT-GDTrH ngày 15/8/2024 về việc Hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ giáo dục trung học năm học 2024-2025 của Sở GDĐT tỉnh Quảng Nam.

Quyết định 2428 của Ủy ban nhân dân tỉnh Quảng Nam phê duyệt “*đề án sắp xếp lại trường, điểm trường, lớp học gắn với bố trí đội ngũ ngành giáo dục và đào tạo đến năm học 2024 – 2025*”.

Căn cứ Chỉ thị số 17/CT-UBND ngày 28/8/2024 của Ủy ban nhân dân tỉnh Quảng Nam về một số nhiệm vụ trọng tâm năm học 2024 – 2025.

- Trên cơ sở thực tiễn của trường và nội dung cuộc họp tổ chuyên môn đầu năm học, tổ Thể Dục + GDQP - AN đã bàn bạc và đi đến thống nhất xây dựng kế hoạch hoạt động của tổ trong năm học 2023 - 2024 đã được thông qua trong Hội nghị tổ, cụ thể như sau:

II .Đặc điểm- tình hình:

1.Thuận lợi:

- Có thâm niên trong nghề; 100% có bằng Đại học; 06 Chứng chỉ GDQP – AN. Đảm bảo số lượng (06 GV), chủ động trong việc dạy thay khi đi công tác hoặc ốm đau;
- Có sự chỉ đạo trực tiếp của BGH và sự phối hợp của các tổ chức đoàn thể trong trường;
- Năng lực chuyên môn vững vàng, yêu nghề, có ý thức trách nhiệm trong công việc được giao;
- Đa số có tinh thần cầu thị, tinh thần tự học hỏi để nâng cao nghiệp vụ chuyên môn trong quá trình giảng dạy.

2) Khó khăn:

- Trường đóng trên địa bàn nông thôn, đời sống kinh tế khó khăn, phong trào TDTT quần chúng chưa cao;
- Học sinh chưa có ý thức đầy đủ và đúng đắn về bộ môn; chưa thấy được lợi ích của môn học đối với sức khỏe nói riêng, đời sống tinh thần nói chung;
- Cơ sở vật chất của trường tuy có đầu tư theo từng năm học song chưa đảm bảo về số lượng cũng như chất lượng, ảnh hưởng đến quá trình thực hiện mục tiêu của bộ môn;
- Trình độ công nghệ thông tin của các thành viên trong tổ chưa đáp ứng được yêu cầu của chương trình đổi mới phương pháp dạy – học.

3. Đặc điểm của tổ:

* Số lượng: 06 Giáo viên.

* Chất lượng:

- Đạt chuẩn đào tạo 100%.
- Nữ chiếm tỷ lệ 1/6
- Tuổi đời cao nhất 58 tuổi; Tuổi đời thấp nhất 39 tuổi.
- Tuổi nghề cao nhất 36 năm, thấp nhất 15 năm.

TT	Họ và tên	Năm sinh	Năm vào ngành	Trình độ CM	Công tác kiêm nhiệm
01	Nguyễn Duy Thân	1967	1989	ĐHSP VINH	Tổ trưởng
02	Nguyễn Bá Linh	1977	2005	ĐH TDTT TW 3	Tổ phó
03	Nguyễn Phước Thức	1967	2000	ĐH TDTT TW 3	Tổ viên
04	Trần Quang Dũng	1967	1989	ĐHSP VINH	Tổ viên
05	Phạm Thị Chín	1986	2010	ĐH TDTT TW 3	TTCD
06	Lê Kim Trường	1982	2007	ĐH TDTT TW 3	Tổ viên

4. Những thành tích đạt được của tổ năm học 2023-2024:

- Chất lượng dạy và học: chất lượng bộ môn : đạt trên 98% trung bình trở lên, khá và giỏi 37 %
- Các danh hiệu thi đua:
 - + Danh hiệu cá nhân

* CSTĐ cấp cơ sở:	01
* Lao động tiên tiến:	04
* Hoàn thành nhiệm vụ:	0
* Không hoàn thành nhiệm vụ:	01

- Kết quả huấn luyện đội tuyển.

Trong năm học 2023 – 2024 tham gia giải HKPD cấp tỉnh đạt được thành tích sau:

1. Huy chương vàng đôi nam môn Đá cầu
2. Huy chương bạc đôi nữ môn Đá cầu
3. Huy chương đồng đôi nam nữ
4. Huy chương đồng đồng đội nam
5. Huy chương đồng đơn nữ
6. Nhì toàn đoàn môn Đá cầu khối THPT

III. Các nhiệm vụ, giải pháp phấn đấu thực hiện trong năm học 2024-2025

1. Thực hiện tốt công tác giáo dục tư tưởng chính trị, các cuộc vận động và phong trào thi đua của ngành và công đoàn ngành.

-100% tổ viên có tư tưởng chính trị, phẩm chất, đạo đức, lối sống trong sáng, không có tổ viên vi phạm qui chế của ngành và pháp luật nhà nước.

-100% tổ viên thực hiện nghiêm túc giờ giấc, nề nếp, tác phong lên lớp dạy.

-100% tổ viên thực hiện nghiêm túc các cuộc vận động và phong trào thi đua của ngành, nhà trường và tổ chuyên môn.

2. Kế hoạch bồi dưỡng giáo viên:

- Tham gia bồi dưỡng chính trị hè có viết bài thu hoạch.

- Bồi dưỡng chuyên môn do sở tổ chức.

3. Các hoạt động chuyên môn:

3.1 Thực hiện nội dung chương trình giáo dục THPT, đổi mới phương pháp dạy học, kiểm tra, đánh giá, thúc đẩy mạnh mẽ hoạt động giáo dục:

a. Chỉ tiêu phấn đấu:

-100% tổ viên thực hiện tốt tập huấn chương trình giáo dục trung học phổ thông của Bộ GDĐT yêu cầu về bộ môn.

-100% tổ viên thực hiện đúng qui chế về kiểm tra, đánh giá, xếp loại học sinh.

-100% tổ viên tham gia tích cực các hoạt động giáo dục tổ chuyên môn và nhà trường.

-100% tổ viên sử dụng tốt các đồ dùng, thiết bị bộ môn vào dạy học cho học sinh.

b. Biện pháp thực hiện:

* Nghiêm chỉnh triển khai thực hiện có hiệu quả cuộc vận động “Học tập và làm theo tấm gương đạo đức Hồ Chí Minh”, cuộc vận động “ Hai không ”, “ *nói không với tiêu cực trong thi cử, nói không với bệnh thành tích, không vi phạm đạo đức nhà giáo, không đọc chép và không để học sinh ngồi nhầm lớp* ”

* Chủ động trong việc xây dựng và bổ sung kịp thời kế hoạch hoạt động, dựa trên kế hoạch và khung chương trình năm học, tiếp tục thực hiện đúng theo khung phân phối chương trình, biên chế và nội dung chương trình năm học, kế hoạch dạy học của Bộ GD & ĐT, sở GD & ĐT, nhà trường và tổ chuyên môn đã thống nhất.

* Phối hợp tốt và nhịp nhàng giữa đôi mới phương pháp dạy học và kiểm tra đánh giá định kì, bám sát theo chuẩn kiến thức kỹ năng, giảm tải chương trình của bộ môn, mà phù hợp với đối tượng học sinh trong nhà trường. Chuẩn kiến thức kỹ năng phải dựa trên cơ sở phát triển năng lực, trí tuệ học sinh trong trường ở các mức độ khác nhau, từ đơn giản đến phức tạp; nội dung bao hàm các mức độ khác nhau của nhận thức đảm bảo tính(*nhận biết, thông hiểu, vận dụng, phân tích, đánh giá và sáng tạo*).

* Tổ chức hoạt động đổi mới phương pháp dạy học tích cực, chú trọng và phát huy vai trò của học sinh, lấy học sinh làm trung tâm và giáo viên hướng dẫn một cách linh hoạt và phù hợp. Cần tổ chức nhiều hoạt động học tập cho học sinh (như học thông qua đài báo, mạng internet thanh niên..) nhằm rèn luyện cho các em kỹ năng sống, giải quyết tình huống, giải làm bài tập, tự ôn tập, tự học, tạo cơ hội cho học sinh chuyển từ học tập thụ động sang tự học chủ động, tự học trong nhà trường, tự học trên lớp, tự học ở nhà trước khi đến lớp, tự học sau bài học.

* Giáo viên cần đặt ra tình huống có vấn đề liên quan đến bài học và linh hoạt trong việc giải quyết tình huống sư phạm. Trong quá trình dạy học nếu có sự chênh lệch lớn về trình độ nhận thức của học sinh trong lớp, giáo viên cần phải phân hoá đối tượng học sinh, đồng thời cân đối kiến thức hướng dẫn và truyền đạt cho các em, kết hợp với học tập hợp tác.

* Đổi mới kiểm tra, đánh giá kết quả học tập của học sinh: Nhằm phản ánh trung thực kết quả lĩnh hội nội dung tài liệu học tập của học sinh so với yêu cầu chương trình chuẩn kiến thức kỹ năng quy định. Nội dung kiểm tra phải phù hợp với các yêu cầu chương trình quy định, đối tượng học sinh. Tổ chức thi phải nghiêm minh, công bằng. Để đảm bảo tính khách quan trong kiểm tra, đánh giá từ khâu ra đề, tổ chức thi tới khâu cho điểm; chú ý đánh giá cả số lượng và chất lượng, cả nội dung và hình thức. Các câu hỏi kiểm tra cần có tính hệ thống câu hỏi từ dễ đến khó, cần trân trọng sự cố gắng của học sinh, đánh giá cao những tiến bộ trong học tập của học sinh.

* Cần lấy ý kiến của học sinh về quá trình truyền đạt và hướng dẫn học tập để rút kinh nghiệm cho bản thân. Nên cho học sinh tự đánh giá lẫn nhau để rút kinh nghiệm trong quá trình học tập.

* Tăng cường hoạt động của tổ chuyên môn, thống nhất việc biên soạn bộ giáo án mẫu, phân công giáo viên dạy và giáo viên dự giờ, nhằm đánh giá, sửa đổi cho phù hợp với yêu cầu nội dung, đối tượng học sinh và phù hợp được nhiều lớp.

* Khai thác và sử dụng tốt các thiết bị dạy học, phần mềm ứng dụng, công nghệ thông tin, báo chí, mạng internet hỗ trợ tiện ích trong quá trình giảng dạy đạt hiệu quả.

* Tham mưu với cấp trên trong việc đầu tư cơ sở vật chất phục vụ cho công tác dạy học, huấn đội tuyển. Phối hợp chặt chẽ với Ban GDNGLL, các đoàn thể trong việc giáo dục toàn diện cho học sinh và nâng cao trách nhiệm của giáo viên trong công tác chuyên môn.

* Cần nêu gương, biểu dương kịp thời những tấm gương học tốt, chăm chỉ, chuyên cần.

3.2 Nền nếp, chất lượng chuyên môn

a. Chỉ tiêu phấn đấu:

- 100% tổ viên thực hiện tốt nề nếp, nội qui - qui chế nhà trường, tổ chuyên môn.

- 100% tổ viên thực hiện đảm bảo các loại hồ sơ sổ sách chuyên môn theo qui định.

- 100 % thực hiện đúng quy định về giáo án: soạn mới nội dung tự chọn ở lớp 10 11 theo chương trình GDPT 2018. Mỗi giáo viên có tối thiểu 2 giáo án điện tử/năm

- 100% tổ viên tham gia dự giờ, đăng kí dự giờ, thao giảng, hội giảng đảm bảo theo qui định nhà trường, phân công của tổ chuyên môn.(thao giảng 1t/năm/1GV, dự giờ 10t/ 1GV/năm)

- 100% tổ viên tham gia tốt các buổi họp HĐSP, sinh hoạt chuyên môn, thảo luận chuyên đề theo kế hoạch nhà trường, tổ chuyên môn.

- 100% Thực hiện đúng nề nếp chuyên môn theo qui định: Đi dạy đúng giờ, đúng tiết, chuẩn bị giáo án giảng dạy đảm bảo theo Kế hoạch dạy học tổ chuyên môn, thời khóa biểu. Hoàn thành nhiệm vụ khi được sự phân công dạy thay của tổ trưởng, BGH nhà trường.

b.Biện pháp thực hiện:

*** Về việc thực hiện hồ sơ sổ sách:**

+ Triển khai và phổ biến qui định về việc thực hiện đầy đủ các loại hồ sơ sổ sách chuyên môn, để tổ viên thực hiện đảm bảo đúng qui chế của ngành, nhà trường và tổ chuyên môn thống nhất.

+ Tăng cường công tác kiểm tra hsss của các tổ viên ít nhất hai lần/năm *(có thể kiểm tra định kỳ hàng tháng hoặc đột xuất)*, kiểm tra tiến độ thực hiện BCCT nội dung chương trình 2 tháng 1 lần.

*** Về công tác dạy và học:**

+ Triển khai và thực hiện có hiệu quả chương trình GDPT 2018 đối với lớp 10 và lớp 11, 12 trong năm học 2024 – 2025.

+ Dạy và học bám sát theo chuẩn kiến thức kỹ năng , nội dung khung phân phối chương trình năm học của ngành, kế hoạch năm học của nhà trường, tổ chuyên môn và giáo viên.

+ Tăng cường sinh hoạt chuyên đề

+ Dựa trên tình hình thực tế của nhà trường, đối tượng học sinh, điều kiện dạy và học, mà tổ chuyên môn và giáo viên bộ môn có sự phân bố thời lượng, nội dung phù hợp nhất định để nâng cao chất lượng dạy và học.

+ Thực hiện tốt khâu vào lớp kiểm tra tỉ số, ổn định nề nếp, tác phong học sinh. Ghi sổ đầu bài đúng nội dung tiết dạy theo PPCT, nhận xét giờ dạy, cho điểm và ký tên trong sổ đầu bài theo qui định.

+ Nhiệt tình trong công tác giảng dạy trên lớp, sử dụng đúng thời gian tiết dạy và có hiệu quả, chủ động đầu tư nghiên cứu tài liệu bồi dưỡng chuyên môn, đổi mới phương pháp dạy học tích cực, lược bỏ những động tác quá khó, phức tạp không phù hợp với đối tượng học sinh trong trường, chú trọng thời lượng ôn tập, củng cố kiến thức-kỹ năng, bố trí thời gian hợp lí để ôn tập các nội dung kiểm tra định kỳ.

+ Chú trọng đầu tư nghiên cứu và chuẩn bị tốt các tiết dạy lý thuyết, vận dụng tối đa đồ dùng dạy học bộ môn sẵn có. Thường xuyên đánh giá, rút kinh nghiệm trong quá trình dạy và học, đồng thời sáng tạo trong phương pháp giảng dạy, làm đồ dùng dạy học, ứng dụng công nghệ thông tin *(sử dụng hình vẽ, tranh, ảnh, video, máy chiếu)* trong giảng dạy, nhằm gây sự chú ý, tập trung, tính hấp dẫn, hứng thú và trực quan sinh động làm cho học sinh dễ nhìn nhận, hiểu và sáng tỏ vấn đề cần trình bày. Kết hợp một cách hợp lý, phù hợp giữa hình thức trắc nghiệm tự luận với trắc

nghiệm khách quan, giữa kiểm tra lý thuyết và kiểm tra thực hành. Đặc biệt chú trọng mối liên hệ thực tế giữa lý thuyết và thực tiễn.

+ Tăng cường vai trò tổ trưởng chuyên môn trong quá trình giám sát, kiểm tra, quán triệt tổ viên thực hiện đảm bảo cuộc vận động “Hai không” về việc ra đề kiểm tra, tiến hành kiểm tra, chấm bài, trả bài, vào điểm, đánh giá, xếp loại học sinh đảm bảo tính công bằng, minh bạch, công khai. Kịp thời phân công giúp đỡ, hỗ trợ thêm cho thầy cô giáo chưa có nhiều kinh nghiệm để cùng hoàn thành tốt nhiệm vụ được giao.

+ Tăng cường thường xuyên vai trò của giáo viên bộ môn trong việc kiểm tra bài cũ, vở học, chú trọng đến việc tổ chức lớp học, hoạt động học sinh tham gia phát biểu xây dựng bài (môn GDQP). Động viên khích lệ tinh thần giảng dạy của quý thầy cô giáo, cũng như việc học tập của học sinh một cách kịp thời. Đồng thời phối hợp để nhắc nhở, xử lý, kiểm điểm nghiêm khắc những trường hợp vi phạm nội qui qui chế của bộ, ngành, sở giáo dục, nhà trường, lớp học.

+ Quán triệt và chấn chỉnh kịp thời trường hợp giáo viên đi dạy trễ giờ, bỏ tiết, đổi tiết, dạy dồn ép nội dung chương, xáo trộn giáo viên của lớp. Đồng thời hạn chế tối đa việc dạy thay, dạy giúp trong thời gian dài (*trừ lý do chính đáng và thiết thực*) để trách sự mất ổn định lớp học, không liên mạch kiến thức, cũng như việc theo dõi và bám sát được đối tượng học tập.

+ Tiếp tục phát huy những kết quả đạt được của tổ chuyên môn, giáo viên bộ môn, giáo viên chủ nhiệm, tăng cường công tác dạy phụ đạo, củng cố kiến thức căn bản cho học sinh yếu kém, giúp đỡ các em tự học, đầu tư thời gian bồi dưỡng học sinh khá giỏi của bộ môn.

3.3 Phân công lao động:

+ **Yêu cầu:** Đảm bảo sự công bằng, đảm bảo năng lực, mức độ đóng góp vào thành tích chung của tổ, tình trạng sức khỏe. Sau khi phân tích, bàn bạc và thống nhất, tổ trưởng phân công cụ thể như sau :

TT	Họ và tên GV	Các lớp dạy	Số tiết tuần	Kiểm nhiệm	Tổng số tiết trong tuần	Tổng số tiết năm học	Số tiết BQ Tăng + Giảm -
1	Nguyễn Duy Thân	TD-QP 12.1, 12.2; 11.1,11.2 ; 10.1; 10.2	18	3	21	735	140
2	Trần Quang Dũng	TD-QP 12.7,12.8; 11.3, 11.4; 10.3, 10.4.	18	0	18	630	35
3	Nguyễn Phước Thức	TD- QP 12.3; 11.5.11.6; 10.7, 10.8, 10.9	18	0	18	630	35
4	Nguyễn Bá Linh	TD-QP 12.4; 12.5; 11.7, 11.8; 10.5, 10.6.	18	1	19	665	70
5	Phạm Thị Chín	TD-QP 12.9, 11.9,11.10; 10.10	15	5	20	700	105
6	Lê Kim Trường	TD-QP 12.6;11.11,11.12 10.11; 10.12, 10.3	18	0	18	630	35

3.4. Trao đổi về phương pháp giảng dạy:

* Các hình thức trao đổi:

- Thông qua các cuộc họp tổ .
- Phân công giáo viên dạy mẫu để toàn tổ rút kinh nghiệm về các nội dung trong chương trình tương đối khó hoặc các nội dung mới vừa cập nhật trong quá trình bồi dưỡng nghiệp vụ chuyên môn.
- Khuyến khích giáo viên tự trao đổi trong quá trình giảng dạy.
- Tự nghiên cứu, trao đổi phương pháp giảng dạy đã tiếp thu qua các đợt tập huấn chuyên môn chương trình GDPT 2018.
- Đặc biệt tổ phải có kế hoạch cụ thể về thao giảng, dự giờ, dự giờ đột xuất để có những góp ý và điều chỉnh kịp thời về phương pháp giảng dạy đối với từng thành viên.

3.5. Kế hoạch thao giảng, dự giờ, đánh giá tiết dạy

- Chỉ tiêu: Mỗi thành viên thao giảng 1 tiết/năm/môn, dự giờ 8 tiết/năm .
- Thời gian thao giảng: tùy theo lịch của trường mà các thành viên sắp xếp cho hợp lý để khi giảng dạy có ít nhất 2 giáo viên và tổ trưởng cùng tham dự.
- Tổ trưởng dự giờ đột xuất (kết hợp kiểm tra giáo án) ít nhất 01 đồng chí /học kỳ

BẢNG PHÂN CÔNG THAO GIẢNG HỌC KỲ I (03 Giáo viên)

Tuần thứ	Họ và tên người dạy	Môn thao giảng
	Nguyễn Bá Linh	<i>Thế dục – QP</i>
	Trần Quang Dũng	<i>Thế dục – QP</i>
	Phạm Thị Chín	<i>Thế dục – QP</i>

BẢNG PHÂN CÔNG THAO GIẢNG HỌC KỲ II (04 Giáo viên)

Tuần thứ	Họ và tên người dạy	Môn thao giảng
	Nguyễn Duy Thân	<i>Thế dục – Qp</i>
	Lê Kim Trường	<i>Thế dục – QP</i>
	Nguyễn Phước Thức	<i>Thế dục – QP</i>

- Kế hoạch chuẩn bị cho tiết thao giảng, hội giảng:

- + Thao giảng, Hội giảng, Thi giáo viên giỏi cấp trường:
Phân công thầy Linh, cô Chín biên soạn nội dung giảng dạy để chuẩn bị mọi mặt cho công tác thi giáo viên dạy giỏi cấp trường môn Thế dục.
- Quy trình thực hiện Thao giảng, Hội giảng, Thi giáo viên giỏi cấp trường:
+ Người dạy soạn giáo án photocopy cho các thành viên và tổ trưởng góp ý – Giáo viên soạn lại lần cuối – Photocopy phát cho các giáo viên xem trước - Tiến hành dạy và dự giờ (người dự được phát thêm 1 phiếu đánh giá tiết dạy)

+ Phổ thông các nội dung cần thiết về bài giảng để học sinh nghiên cứu thuận lợi cho quá trình thao giảng.

- Đánh giá tiết dạy: Mục đích là để trao đổi, tránh những góp ý gây ức chế không cần thiết (nhưng phải đảm bảo tính khách quan, đúng thực chất).

- Quy trình đánh giá: Thông qua giáo án và tiết dạy, các thành viên góp ý, người dạy có ý kiến phản hồi, tổ trưởng rút kinh nghiệm chung rồi dựa vào phiếu đánh giá của từng thành viên và thực tế tiết dạy để đánh giá.

- Tổ trưởng cần lập thời khóa biểu cho toàn tổ để phân công người dự (1 tiết dạy ít nhất 1 thành viên (có tổ trưởng) hoặc 2 thành viên (nếu vắng tổ trưởng) mới được đánh giá).

- Tổ trưởng dự giờ hầu hết các tiết thao giảng (trừ các trường hợp đặc biệt) và ít nhất 1 tiết đột xuất /học kỳ; có kiểm tra giáo án, đánh giá tiết dạy cụ thể.

3.6. Theo dõi tiến độ thực hiện Kế hoạch dạy học :

- Tổ trưởng cần dựa vào Kế hoạch dạy học tổ bộ môn, cá nhân để theo dõi tiến độ thực hiện chương trình của từng thành viên. Dựa vào đó tổ trưởng biết ngay tổ viên của mình hôm nay dạy bài gì? lớp nào ? Đã kiểm tra chưa? để đôn đốc họ thực hiện đúng tiến độ;

- Tổ viên vì một lý do nào đó mà không dạy kịp Kế hoạch dạy học, thì phải có kế hoạch dạy bù ngay, tránh tình trạng dạy không đúng theo kế hoạch dạy học cá nhân. (Dạy quá chậm hoặc dạy trước PPCT, cắt tiết, dồn tiết);

- Nghỉ có lý do đặc biệt phải có đơn thông qua tổ trưởng, để tổ trình Ban giám hiệu xem xét, trước khi nghỉ cần gọi giờ để tổ cũng như nhà trường khỏi bị động trong việc phân công người dạy thay;

3.7 Kế hoạch dạy học tự chọn:

- Thực hiện giảng dạy chương trình GDPT 2018 năm học 2023 – 2024 gồm các nội dung: Bóng chuyên; Bóng đá; Bóng rổ.

- Thông nhất hình thức, nội dung, thang điểm kiểm tra cho 03 khối.

(Nội dung kiểm tra theo kế hoạch dạy học tổ chuyên môn, cá nhân; Thang điểm theo hướng dẫn SGK)

- Mỗi tổ viên phải không ngừng rèn luyện các kỹ năng của từng nội dung dạy học cụ thể để có thể tự tin khi tiếp tục triển khai giảng dạy chương trình GDPT 2018 cho lớp 12 trong năm học 2024 – 2025.

3.8. Cải tiến, đổi mới khâu kiểm tra, đánh giá:

*** Yêu cầu chung:**

- Đánh giá thông qua các mặt sau : Kiến thức – Kỹ năng – Thái độ – Sức khỏe

- Trọng tâm, cơ bản, vừa sức, phù hợp với đa số là học sinh có sức khỏe trung bình;

- Khách quan, trung thực, tuyệt đối loại bỏ hình thức quay cóp đối với môn kiểm tra lý thuyết (An ninh quốc phòng);

- Kiểm tra chủ yếu là thực hành, riêng môn ANQP kiểm tra 15 tiết lý thuyết theo hình thức trắc nghiệm 100% với tỷ lệ Biết: 70%; Thông hiểu: 20%, Vận dụng cấp độ thấp: 10%.

* Thống nhất về nội dung và hình thức kiểm tra: Theo Thông tư 26

- Kiểm tra định kỳ và thường xuyên: thực hiện theo phân phối chương trình;

- Thống nhất các cột kiểm tra đối với từng môn học;

+ Môn Thể dục : 03 cột kiểm tra thường xuyên; 01 cột kiểm tra giữa kỳ; 01 cột kiểm tra cuối kỳ.

+ Môn ANQP : 02 cột kiểm tra thường xuyên; 01 cột kiểm tra giữa kỳ; 01 cột

- Kiểm tra học kỳ :

*** Học kỳ I :**

+ Khối 10: Kiểm tra 3 nội dung: Bóng đá; Bóng chuyền; Bóng rổ

+ Khối 11: Kiểm tra 3 nội dung: Bóng đá; Bóng chuyền; Bóng rổ

+ Khối 12: Kiểm tra 3 nội dung: Bóng đá; Bóng chuyền; Bóng rổ

*** Học kỳ II :**

+ Khối 10: Kiểm tra 3 nội dung: Bóng đá; Bóng chuyền; Bóng rổ

+ Khối 11: Kiểm tra 3 nội dung: Bóng đá; Bóng chuyền; Bóng rổ

+ Khối 12: Kiểm tra 3 nội dung: Bóng đá; Bóng chuyền; Bóng rổ

+ Kiểm tra đầy đủ các nội dung Thể lực theo yêu cầu của Bộ GD&ĐT, thời gian kiểm tra theo Kế hoạch dạy học tổ chuyên môn.

3.9. Hội khỏe phù đồng cấp trường năm học 2024 – 2025:

+ Thời gian: Dự kiến khai mạc vào cuối tháng 12 năm học 2024 - 2025

+ Nội dung: Dự kiến (Bóng Chuyền – Cầu lông – Đá cầu – Điền kinh.) (4 môn)

+ Trưởng ban tổ chức giải có trách nhiệm phân công và theo dõi quá trình điều hành của các tiểu ban.

3.10. Kế hoạch huấn luyện đội tuyển :

- Bóng đá – Bóng chuyền : Đ/c Thân + Đ/c Linh + Đ/c Chín

- Điền kinh – Việt dã : Đ/c Chín + Đ/c Linh + Đ/c Trưởng

- Cầu lông : Đ/c Dũng.

- Bơi lội : Đ/c Thức – Đ/c Thân

- Cờ vua : Đ/c Chín

- Đá cầu : Đ/c Thân – Đ/c Chín

*** Yêu cầu:**

Tùy vào nội dung thi đấu theo Điều lệ giải của BTC HKPD – TTHS ở từng năm học. Trên cơ sở phân tích thế mạnh của từng nội dung, tổ đi đến thống nhất nội dung đi thi đấu, các thành viên đã được phân công huấn luyện trực tiếp huấn luyện và hướng dẫn thi đấu, các thành viên còn lại, nếu được sự thống nhất của nhà trường thì tham gia dẫn học sinh đi thi.

3.11. Thanh tra chuyên môn :

- Có kế hoạch thanh tra đột xuất và thường xuyên theo kế hoạch của trường (dự giờ đột xuất với Ban giám hiệu)

- Đảm bảo thanh tra đúng số lượng như đã quy định.(1/3 toàn diện, còn lại thanh tra theo chủ đề).

- Giáo viên được thanh tra:

+ Học kỳ I: Nguyễn Bá Linh

+ Học kỳ II: Phạm Thị Chín

3.12. Có kế hoạch giúp đỡ, tạo điều kiện để các thành viên trong tổ không ngừng học tập, nâng cao trình độ chuyên môn và năng lực sư phạm.

- Thực hiện thường xuyên trong quá trình giảng dạy.

- Phân công các thầy cô có học chuyên sâu các môn bóng giúp đỡ các thầy cô trong tổ thực hiện chương trình GDPT 2018 cho 3 khối.
- Cùng nhau tìm kiếm, trao đổi tư liệu, học tập lẫn nhau, học tập ở các trường có uy tín, học trực tuyến trên mạng...
- Thực hiện tốt kế hoạch bồi dưỡng thường xuyên mà mỗi thành viên đã chọn.
- Làm tốt công tác thao giảng, dự giờ.

3.13. Hoạt động ngoại khóa :

- Tham gia các hoạt động “đồ vui để học”, “ Câu lạc bộ TDDT ”;
- Tham gia đầy đủ các buổi ngoại khóa khác theo kế hoạch;
- Phối hợp với đoàn trường nói chuyện chuyên đề về ngày thể thao việt nam (27/3);
- Tập huấn các nội dung thi đấu tại Giải HKPD cấp trường hằng năm.

3.14. Đánh giá xếp loại thi đua:

- Dựa vào Quy chế thi đua đã được thông qua trong Đại hội CNVC đầu năm học của nhà trường;
- Từng thành viên nhận xét đánh giá và xếp loại danh hiệu thi đua;
- Dựa vào sổ theo dõi của tổ, trường về quá trình công tác của từng thành viên ở các mặt để căn cứ xếp loại thi đua. Cụ thể :

*** Lao động tiên tiến:**

- Hoàn thành tốt nhiệm vụ đã được phân công (chuyên môn; công tác khác);
- Hồ sơ, sổ sách đầy đủ;
- Thao giảng xếp loại từ loại khá trở lên; cập nhật sổ đầu bài đúng thời gian quy định;
- Có thành tích trong huấn luyện đội tuyển.

*** Hoàn thành nhiệm vụ :**

- + Thao giảng xếp loại trung bình; Bỏ dạy không có lý do 01 buổi/ học kỳ hoặc vắng hợp không có lý do 03 lần/ 01 năm học;
- + Dạy trễ, về sớm từ 03 lần/ năm học; hồ sơ các loại chưa đầy đủ; chưa đạt yêu cầu.
- + Gởi giờ tùy tiện, dạy thay tùy tiện.

3.16 Hoạt động các câu lạc bộ bóng rổ, bóng chuyền.

- Tham mưu với BGH ra quyết định thành lập CLB Bóng rổ và Bóng chuyền
- Lên kế hoạch tổ chức tập luyện vào tháng 1 năm 2025
- Mỗi tuần luyện tập 2 buổi chiều thứ 5 và chiều chủ nhật.
- Phân công phụ trách: Thầy Thân – Thầy Thức – Thầy Trường: Bóng rổ;
- Thầy Dũng – Thầy Linh, cô Chín: Bóng chuyền.

IV. Những qui định của nhà trường đối với cán bộ công nhân viên chức.

1. Chấp hành nghiêm túc đường lối , chủ trương chính sách của Đảng và pháp luật của nhà nước, qui định đạo đức nhà giáo....và những qui định của nhà trường..
2. Tham gia hội họp đúng giờ, không nói chuyện riêng.
3. Tham gia có hiệu quả các hoạt động của trường khi được phân công.
4. Tham gia tích cực phối hợp với các đoàn thể.
5. GV lên lớp không được sử dụng điện thoại, không hút thuốc.

6. Thực hiện phê bình và tự phê bình một cách hiệu quả vì lợi ích chung của nhà trường.

7. Về việc sử dụng đồ dung dạy học đúng quy định.

8. Có ý thức về công tác bảo vệ tài sản chung của nhà trường, tổ bộ môn.

9. Về nề nếp chuyên môn: đảm bảo thời gian qui định tiết học, nếu trễ 5 phút xem như bỏ tiết. Tuyệt đối không được bỏ giờ, gởi giờ tùy tiện.

10. Về qui chế chuyên môn: thực hiện đúng theo tinh thần chỉ đạo chuyên môn của Bộ, Sở và nhà trường.

V. QUI ƯỚC VĂN HÓA CÁN BỘ, GIÁO VIÊN, NHÂN VIÊN.

Điều 1: Chào cờ

Toàn thể cán bộ ,giáo viên, nhân viên tham dự tuần thứ nhất hàng tháng, các tuần còn lại trong tháng giáo viên chủ nhiệm dự cùng học sinh...

Điều 2: Kỉ luật lao động: Đảm bảo các quy định chung của ngành.

Điều 3: Hành vi, ngôn ngữ ứng xử của cán bộ giáo viên, nhân viên.

Điều 4: Về việc sử dụng tài sản công.

Điều 5: Các hành vi cán bộ, giáo viên, nhân viên không được làm.

VI. Toàn thể thành viên trong tổ phân đấu giảm tỷ lệ học sinh yếu, thi lại dưới 5%.
Phân đấu không có học sinh học lực kém.

VII. Các thành viên của tổ đăng kí tiết dạy trình chiếu, mượn dụng cụ giảng dạy môn GDQP thực hành vào sổ đăng kí (sổ đăng kí treo ở bảng thông báo)

VIII. Tổ thực hiện hai chuyên đề chuyên môn trong năm học : Học kì I cô Chín báo cáo ở tổ, học kì II thầy Linh báo cáo ở tổ.

IX. KẾ HOẠCH XÂY DỰNG TRƯỜNG CHUẨN QUỐC GIA.

Duy trì và phát triển nâng cao chất lượng trường THPT chuẩn Quốc gia theo kế hoạch chung của trường.

X. Cơ quan đạt chuẩn văn hóa : Tất cả thành viên của tổ Thể dục đều phân đấu đạt gia đình văn hóa năm 2025 và hoàn thành tốt các nhiệm vụ được giao.

- Tất cả giáo viên trong tổ TD - QP là chiếc cầu nối tạo mối quan hệ và thông tin giữa nhà trường, gia đình và xã hội được duy trì thường xuyên, kịp thời, chặt chẽ, tạo nên môi trường giáo dục lành mạnh, phòng ngừa , đẩy lùi các hiện tượng tiêu cực, vi phạm pháp luật, tệ nạn xã hội xâm nhập vào nhà trường.

XII. CHỈ TIÊU PHÂN ĐẤU CỦA TỔ CHUYÊN MÔN NĂM HỌC(2024-2025)

- Chất lượng bộ môn của tổ đạt 96% đến 98% trung bình trở lên, trong đó khá giỏi đạt 40%.(giỏi 8%,khá 32%), thi lại dưới 2 %.

- Cụ thể:

- + Chất lượng môn TD 10: từ 98% trở lên xếp loại Đạt.
- + Chất lượng môn TD 11: từ 98% trở lên xếp loại Đạt.
- + Chất lượng môn TD 12: 100% trở lên xếp loại Đạt.
- + Chất lượng môn GDQP: 10,11 đạt từ 97% trung bình trở lên.
- + Chất lượng môn GDQP: 12 đạt 100% trung bình trở lên.

- Phần đầu không có học sinh học lực kém.
- Bồi dưỡng đội tuyển:
 - + Phần đầu đạt huy chương các môn tham gia giải TTTH
- Đăng kí danh hiệu thi đua:
 - * Chiến sĩ thi đua cơ sở: 01
 - * Lao động tiên tiến: 05
 - * Giáo viên chủ nhiệm giỏi: 0
 - * Đăng kí thi giáo viên giỏi cấp trường: 01
 - * Đăng kí thi giáo viên giỏi cấp trường: 01
 - * Phụ nữ hai giỏi: 01

XI. KẾ HOẠCH CỤ THỂ:

Tháng	Nội dung công việc	Ghi chú
8/2024	- Tham gia tập huấn chuyên môn sách giáo khoa 12 mới trực tuyến tại trường ,gồm 2 môn Thể dục và Giáo dục Quốc phòng – An ninh. - Học bồi dưỡng chính trị hè trực tuyến tại trường	Cả tổ
9/2024	- Ngày 5/9 khai giảng. - GVCN kết thúc Đại hội lớp, Chi đoàn vào ngày 13/9 (theo 2 khối sáng và chiều) - Dạy học theo thời khóa biểu với tuần 1 từ ngày 5/9/2023 - Hội nghị tổ chuyên môn vào ngày 12/09/2024. - Đại hội phụ huynh học sinh vào ngày 15/9/2024. - Đại hội đoàn trường vào ngày 21/9/2023. - Hội nghị CNVCNLD vào lúc 7h30 ngày 26/09/2024. - Thảo luận xây dựng kế hoạch giáo dục tổ chuyên môn, kế hoạch hoạt động tổ chuyên môn và kế hoạch cá nhân - Dạy – học theo TKB	GV cả tổ Cô Chín GV được phân công. Cô Chín Cả tổ Tất cả công đoàn viên tổ Cả tổ GV cả tổ
10/2024	- Đánh giá công tác tháng 9/2024 - Dạy - học theo Kế hoạch dạy học - Quán triệt nề nếp chuyên môn đối với giáo viên - Xử lý triệt để tình trạng HS đi học trễ, không đảm bảo trang phục tập luyện - Kiểm tra thường xuyên, định kỳ theo Kế hoạch dạy học - Thao giảng, dự giờ và rút kinh nghiệm. - Tổ chức dạy bù theo lịch chung của tổ. -Thi giáo viên giỏi cấp trường dự kiến từ tháng 10 đến tháng 11. - Thanh tra hoạt động sư phạm giáo viên (Đ/c Linh) - Cập nhật việc ghi sổ đầu bài đúng thời gian.	- Thầy Thân - Cả tổ - Cả tổ - Cả tổ - Cả tổ - Thầy Thân - Thầy Linh - Cả tổ - Thầy Thân

	- Thông qua điều lệ HKPD cấp trường. Hội BCD HKPD - Tham gia sinh hoạt chủ điểm 20/10.	
11/2023	- Đánh giá công tác tháng 10/2024 - Dạy - học theo PPCT - Kiểm tra thường xuyên, định kỳ theo KHDH - Tiếp tục thao giảng, dự giờ và rút kinh nghiệm. - Hội Ban chỉ đạo HKPD cấp trường - Tổ chức thi đấu vòng loại HKPD cấp trường. (Thời tiết thuận lợi) - Tăng cường công tác quản lý học sinh. - Duy trì nề nếp chuyên môn - Tổ chức dạy bù theo lịch chung của tổ. - Tham gia sinh hoạt chủ điểm 20/11 - Cập nhật việc ghi sổ đầu bài đúng thời gian. - Hoàn thành thanh tra hoạt động sư phạm của giáo viên theo kế hoạch trong HKI.	- Thầy Thân - Cả tổ - Thầy Thân - Cả tổ - BGH – Tổ - Tổ TD - Tổ TD - Tổ TD - Tổ TD - Tổ TD - Tổ TD - TTCM - GV đã được phân công
12/2023	- Đánh giá công tác tháng 11/2024 - Dạy - học theo PPCT - Tiếp tục duy trì nề nếp chuyên môn - Tổ chức dạy bù (theo lịch chung của tổ) - Tổ chức các môn thi đấu vòng loại HKPD cấp trường. - Ôn tập chuẩn bị thi HKI - Chuẩn bị CSVC phục vụ cho nội dung thi của từng khối lớp theo quy định trong PPCT - Cập nhật việc ghi sổ đầu bài đúng thời gian. - Khai mạc HKPD cấp trường năm học 2024 - 2025	- Thầy Thân - Cả tổ - Cả tổ - Cả tổ - Cả tổ - Cả tổ - Cả tổ - Thầy Thân - BCD HKPD cấp trường
01/2025	- Đánh giá công tác tháng 12/2024 - Chấm trả bài môn GDQP - AN - Công bố kết quả xếp loại từng môn học cho Học sinh - Kiểm tra hồ sơ - Sơ kết tổ HKI xếp loại thi đua ở tổ - Dạy - học theo TKB học kỳ II - Thi đấu HKPD cấp trường (9/1/2022) các môn không thi vòng loại. - Huấn luyện đội tuyển Điền kinh; Đá cầu; Cầu lông;	- Thầy Thân - Cả tổ - Cả tổ - Thầy Thân - Thầy Thân - Cả tổ - BGH – Tổ - GV cả tổ

	Bóng chuyền. - Cập nhật việc ghi sổ đầu bài đúng thời gian. - Thành lập đội tuyển các môn tham dự giải TTTHS cấp tỉnh. - Tổ chức tập luyện CLB Bóng rổ, Bóng chuyền.	- GV cả tổ - GV cả tổ - GV cả tổ
02/2025	- Đánh giá công tác tháng 01/2025 - Dạy - học theo TKB - Thi đấu các môn HKPD - Thông qua đề cương sáng kiến kinh nghiệm - Tập luyện đội tuyển Điền kinh - Cập nhật việc ghi sổ đầu bài đúng thời gian. - Huấn luyện đội tuyển các môn tham dự giải TTTHS cấp tỉnh. - Tổ chức tập luyện CLB Bóng rổ, Bóng chuyền. - Nghỉ tết nguyên đán	- Thầy Thân - Cả tổ - Cả tổ - Cả tổ - Cả tổ - Cô Chín - Theo bộ môn - GV cả tổ
03/2025	- Đánh giá công tác tháng 02/2025 - Dạy - học theo TKB - Kiểm tra thường xuyên; định kỳ theo PPCT - Hội giảng, thao giảng và rút kinh nghiệm - Thanh tra hoạt động sư phạm đ/c Dũng. - Chốt danh sách đội tuyển Điền kinh tham dự HKPD cấp tỉnh. - Tham gia sinh hoạt chủ điểm 26/3 - Cập nhật việc ghi sổ đầu bài đúng thời gian. - Rà soát công tác dự giờ, thao giảng - Tổ chức tập luyện CLB Bóng rổ, Bóng chuyền	- Thầy Thân - Cả tổ - cả tổ - Thầy Thức - Thầy Thân - Thầy Linh - Cả tổ - Phân công - Thầy Thân - GV cả tổ
04/2025	- Đánh giá công tác tháng 3/2025 - Dạy - học theo TKB - Tiếp tục Hội giảng, Thao giảng và rút kinh nghiệm, kết thúc vào tháng 4 - Hoàn thành sáng kiến kinh nghiệm trong tổ chuyên môn - Ôn tập nội dung thi HKII - Cập nhật việc ghi sổ đầu bài đúng thời gian. - Tổ chức tập luyện CLB Bóng rổ, Bóng chuyền	- Thầy Thân - Cả tổ - Cả tổ - Cô Yến - Thầy Linh - Cả tổ - Cả tổ - Cả tổ

05/2025	- <i>Đánh giá công tác tháng 04/2025</i> - Dạy - học theo PPCT - Tổ chức thi HKII - Kiểm tra hồ sơ - Sơ kết học kỳ II ở tổ xếp loại thi đua HKII - Tổng kết năm học, xếp loại thi đua ở tổ chuyên môn - Tổng kết năm học ở trường - Cập nhật việc ghi sổ đầu bài đúng thời gian.	- Thầy Thân - Cả tổ - Cả tổ - Thầy Thân - Thầy Thân + Tổ TD - Cả tổ - Cả tổ
06/2025	- Coi thi tốt nghiệp THPT QG 2025 - Thực hiện công tác trong hè do trường phân công - Coi thi tuyển sinh 10	- Cả tổ - Cả tổ

Trên đây là kế hoạch hoạt động tổ chuyên môn của tổ Thể dục – ANQP trong năm học 2024 - 2025, kính mong BGH, Ban thi đua nhà trường xem xét, góp ý, phê duyệt để tổ phấn đấu hoàn thành tốt nhiệm vụ đề ra .

Phê duyệt của hiệu trưởng

Tổ trưởng

Nguyễn Ngọc Bảo

Nguyễn Duy Thân

SỞ GIÁO DỤC & ĐÀO TẠO QUẢNG NAM
TRƯỜNG THPT ĐỖ ĐĂNG TUYỀN
TỔ THỂ DỤC

=====***=====

**KẾ HOẠCH XÂY DỰNG TRƯỜNG CHUẨN QUỐC GIA
TỔ THỂ DỤC + GDQP- AN NINH
NĂM HỌC 2014 -2015**

- Thực hiện quan điểm chỉ đạo năm học 2014-2015 là năm bản lề thực hiện Nghị quyết Đại hội lần thứ XI của Đảng; triển khai chương trình hành động của Bộ GD – ĐT giai đoạn 2011 – 2016 và chiến lược phát triển giáo dục 2020 hướng tới mục tiêu đổi mới căn bản và toàn diện nền giáo dục Việt Nam. Tiếp tục thực hiện Nghị quyết số 12 – NQTW ngày 28/12/2012 của tỉnh ủy Quảng Nam về việc phát triển, nâng cao chất lượng GD – ĐT Quảng Nam đến năm 2020.

- Căn cứ thông tư số 47/2012 – BGDDT ngày 07/12/2014 ban hành quy chế công nhận trường THCS, trường THPT và trường phổ thông có nhiều cấp học đạt chuẩn quốc gia (kèm theo quy chế công nhận trường chuẩn quốc gia).

- Căn cứ vào đề án công nhận trường chuẩn quốc gia, tự báo cáo đánh giá, kế hoạch xây dựng trường chuẩn quốc gia năm 2014 – 2015 của trường THPT Đỗ Đăng Tuyền.

- Trên cơ sở phương hướng và nhiệm vụ trọng tâm năm học 2014 – 2015 của Sở GD – ĐT Quảng Nam. Căn cứ hướng dẫn nhiệm vụ năm học, kế hoạch hoạt động của nhà trường, thực tiễn giảng dạy ở trường THPT Đỗ Đăng Tuyền năm học 2014 – 2015 và nội dung cuộc họp tổ chuyên môn đầu năm học. Tổ Thể Dục + GDQP - AN đã bàn bạc và đi đến thống nhất xây dựng kế hoạch hoạt động của tổ trong năm học 2014 – 2015 nhằm góp phần xây dựng trường đạt chuẩn quốc gia năm học 2014 – 2015, đã được thông qua trong Hội nghị tổ, cụ thể như sau:

I .Đặc điểm- tình hình:

1.Thuận lợi:

- Có thâm niên trong nghề; 100% có bằng Đại học; Chứng chỉ GDQP – AN.

Đảm bảo số lượng (08 GV kể cả 01 hợp đồng), chủ động trong việc dạy thay khi đi công tác hoặc ốm đau;

- Có sự chỉ đạo trực tiếp của BGH và sự phối hợp của các tổ chức đoàn thể trong trường;

- Năng lực chuyên môn vững vàng, yêu nghề, có ý thức trách nhiệm trong công việc.

2) Khó khăn:

- Trường đóng trên địa bàn nông thôn, đời sống kinh tế khó khăn, phong trào TDTT quần chúng chưa cao;

- Học sinh chưa có ý thức đầy đủ và đúng đắn về bộ môn; chưa thấy được lợi ích của môn học đối với sức khỏe nói riêng, đời sống tinh thần nói chung;

- Cơ sở vật chất của trường tuy có đầu tư theo từng năm học song chưa đảm bảo về số lượng, ảnh hưởng đến quá trình thực hiện mục tiêu của bộ môn;

- Trình độ công nghệ thông tin chưa đáp ứng được yêu cầu của chương trình đổi mới phương pháp dạy – học.

3. **Đặc điểm của tổ:** Tổng số GV: 08. Trong đó GV biên chế: 07 - Hợp đồng 01

TT	Họ và tên	Năm sinh	Năm vào ngành	Trình độ CM	Công tác kiêm nhiệm
01	Nguyễn Duy Thân	1967	1989	ĐHSP VINH	Tổ trưởng
02	Trần Quang Dũng	1967	1989	ĐHSP VINH	Tổ viên
03	Nguyễn Phước Thức	1967	2000	ĐH TDTT TW 3	Tổ viên
04	Nguyễn Bá Linh	1977	2005	ĐH TDTT TW 3	Tổ viên - TTra
05	Phạm Thị Chín	1986	2010	ĐH TDTT TW 3	Tổ viên
06	Nguyễn Thị Hoàng Yên	1989	2012	ĐH SP ĐÀ NẴNG	Tổ viên
07	Phạm Thị Quyên	1989	2012	ĐH SP ĐÀ NẴNG	Tổ viên
08	Nguyễn Ngọc Thanh	1989	2012	ĐH SP ĐÀ NẴNG	Tổ viên(HĐ)

II . Kế hoạch hoạt động của tổ năm 2014 – 2015 :

1 . Công tác tư tưởng, đạo đức lối sống :

- Mọi thành viên đều có lập trường tư tưởng, chính trị vững vàng;
- Luôn có ý thức phấn đấu thực hiện tốt nhiệm vụ trọng tâm của ngành; các chỉ tiêu cụ thể của trường; của tổ chuyên môn;
- Tăng cường lương tâm, trách nhiệm của một nhà giáo trong công tác giáo dục nhân cách cho học sinh; là tấm gương sáng cho học sinh noi theo;
- Gắn bó với trường; lớp, đóng góp công sức nhỏ bé vì sự phát triển chung của nhà trường.

2 . Kế hoạch về chuyên môn :

2.1 Phân công lao động:

* **Yêu cầu:** Đảm bảo sự công bằng, đảm bảo năng lực, điều kiện kinh tế của từng thành viên, mức độ đóng góp vào thành tích chung của tổ. Sau khi phân tích, bàn bạc và thống nhất tổ trưởng phân công cụ thể như sau :

TT	Họ và tên	Phân công dạy	Kiểm nhiệm	Tổng	Dư
01	Nguyễn Duy Thân	TD-QP 10(4,6,11) TD-QP 12(1,,10)	TTCM	19	01
02	Trần Quang Dũng	TD-QP 10(7, 8, 9) TD-QP 12(2, 7, 9)	Không	19	01
03	Nguyễn Phước Thức	TD-QP 11(9, 10, 11) TD-QP 12(11, 12, 13)	Không	19	01
04	Nguyễn Bá Linh	TD-QP 10(2, 12, 13) TD-QP 12(3,4,5)	Không	19	01
05	Phạm Thị Chín	TD-QP 11(1, 12, 13, 14) TD-QP 12(6, 8,)	Không	19	01
06	Nguyễn T Hoàng Yên	TD-QP 10(1, 10, 14) TD-QP 11(3, 7, 8)	Không	19	01
07	Phạm Thị Quyên	TD-QP 10(3, 5) TD-QP 11(2, 4, 5)	Con < 12 th	19	01
08	Nguyễn Ngọc Thanh	TD-QP 1015 TD-QP 116	Không	6	HĐ TG

2.2 .Chỉ đạo việc soạn bài :

a. Môn Thể dục:

- Biên soạn giáo án theo hướng đổi mới PPDH lấy học sinh làm trung tâm;
- Biên soạn theo nội dung chương trình điều chỉnh của Bộ đối với môn Thể Dục (Công văn số 5842 / BGD&ĐT - VP ngày 01 tháng 9 năm 2011 của Bộ GD&ĐT);
- Lấy SGK làm chuẩn kiến thức; dạy đúng PPCT;
- Giáo án phải soạn theo đúng mẫu đã thống nhất của Sở, đảm bảo các cột theo yêu cầu;
- Giáo án phải đảm bảo đúng trọng tâm, tinh giản, đảm bảo lượng vận động vừa sức;
- Giáo án phải đảm bảo tính khoa học, tính kế thừa của các nội dung môn học, tránh tình trạng soạn đối phó, dạy trước soạn sau.

b. Môn Giáo dục Quốc phòng - An ninh:

- Biên soạn đúng theo chương trình quy định; những nội dung mới sau đợt tập huấn phải cập nhật vào giáo án (Đội ngũ từng người không có súng ở lớp 10);
- Thống nhất biên soạn theo từng bài nhưng phải thể hiện cấu trúc thời gian cụ thể của từng tiết học;

*** Lưu ý:**

- Do phòng học thiếu, việc giảng dạy lý thuyết môn GDQP - AN gặp nhiều khó khăn. Để đảm bảo mục tiêu môn học cũng như việc thanh tra, kiểm tra của các cấp quản lý. Tổ thống nhất biên soạn tài liệu và phô tô phát cho Học sinh để nghiên cứu (Nếu có sách giáo khoa thì cho học sinh đăng ký mua không biên soạn tài liệu). Giáo viên bộ môn giảng dạy tại sân tập, HS nghiên cứu tài liệu đã có để phát biểu xây dựng bài. Kết thúc môn học kiểm tra lý thuyết theo hình thức trắc nghiệm 100%.

*** Mẫu giáo án thống nhất của tổ :**

- Giáo án số. Tiết PPCT. Ngày soạn:

- Tên GV :

I. Mục tiêu bài dạy :

1. Kiến thức: (Mức độ cần đạt được theo chuẩn kiến thức kỹ năng)
2. Kỹ năng: (Mức độ cần đạt được theo chuẩn kiến thức kỹ năng)
3. Thái độ hành vi:

II. Địa điểm thiết bị:

1. Sân bãi ở đâu?
2. Dụng cụ học tập gồm những gì? số lượng?

III. Nội dung và phương pháp lên lớp:

(Đảm bảo các bước theo quy định của Giáo án môn Thể dục)

IV. Rút kinh nghiệm tiết dạy :

* Thông qua họp tổ, tổ trưởng hướng dẫn kĩ từng mục để cả tổ nắm và thống nhất khi soạn.

2.3. Kế hoạch soạn giáo án điện tử :

- Mỗi giáo viên thực hiện soạn 02 giáo án điện tử dạy môn GDQP – AN
- Thường xuyên thực luyện để nâng cao các thao tác về vi tính cũng như làm chủ được quá trình dạy học.

2.4. Trao đổi về phương pháp giảng dạy :

* Các hình thức trao đổi:

- Thông qua các cuộc họp tổ .
- Phân công giáo viên dạy mẫu để toàn tổ rút kinh nghiệm về các nội dung trong chương trình tương đối khó hoặc các nội dung mới vừa cập nhật trong quá trình bồi dưỡng nghiệp vụ chuyên môn.
- Khuyến khích giáo viên tự trao đổi trong quá trình giảng dạy.
- Nghiên cứu, trao đổi phương pháp giảng dạy đã tiếp thu qua các đợt tập huấn, qua báo chí, đặc biệt qua sự học hỏi các đồng nghiệp trong tổ.
- Đặc biệt tổ phải có kế hoạch cụ thể về thao giảng, dự giờ, dự giờ đột xuất để có những góp ý và điều chỉnh kịp thời về phương pháp giảng dạy đối với từng thành viên.
- Giáo viên mới tăng cường công tác dự giờ đồng nghiệp, để rút kinh nghiệm về công tác tổ chức, khả năng giảng dạy, quá trình điều hành lớp của các giáo viên có kinh nghiệm.

2.5. Kế hoạch thao giảng, dự giờ, đánh giá tiết dạy

- Chỉ tiêu: Mỗi thành viên thao giảng 1 tiết/năm/môn, dự giờ 8 tiết/năm .

(Hoán đổi nội dung thao giảng trong 02 môn học: TD – ANQP . Học kỳ I 04 giáo viên thao giảng môn ANQP; 04 giáo viên thao giảng môn TD. Học kỳ 02 hoán đổi nội dung thao giảng)

- Thời gian thao giảng: tùy theo lịch của trường mà các thành viên sắp xếp cho hợp lý để khi giảng dạy có ít nhất 2 giáo viên và tổ trưởng cùng tham dự.

- Tổ trưởng dự giờ đột xuất (kết hợp kiểm tra giáo án) ít nhất 2 đồng chí /học kỳ

BẢNG PHÂN CÔNG THAO GIẢNG HỌC KỲ I (08 Giáo viên)

Tuần thứ	Họ và tên người dạy	Môn thao giảng
	<i>Nguyễn Duy Thân</i>	<i>An ninh Quốc phòng 12</i>
	<i>Trần Quang Dũng</i>	<i>An ninh Quốc phòng 10</i>
	<i>Nguyễn Bá Linh</i>	<i>An ninh Quốc phòng 10</i>
	<i>Nguyễn Phước Thức</i>	<i>An ninh Quốc phòng 11</i>
	Nguyễn T Hoàng Yến	Thể Dục khối 10
	Phạm Thị Chín	Thể Dục khối 12
	Phạm Thị Quyên	Thể dục khối 11
	Nguyễn Ngọc Thanh	Thể Dục khối 11

BẢNG PHÂN CÔNG THAO GIẢNG HỌC KỲ II (08 Giáo viên)

Tuần thứ	Họ và tên người dạy	Môn thao giảng
	Nguyễn Duy Thân	Thể Dục khối 12
	Trần Quang Dũng	Thể Dục khối 11
	Nguyễn Bá Linh	Thể Dục khối 10
	Nguyễn Phước Thức	Thể Dục khối 11
	<i>Nguyễn T Hoàng Yến</i>	<i>An ninh Quốc phòng 10</i>
	<i>Phạm Thị Chín</i>	<i>An ninh Quốc phòng 12</i>
	<i>Phạm Thị Quyên</i>	<i>An ninh Quốc phòng 11</i>
	<i>Nguyễn Ngọc Thanh</i>	<i>An ninh Quốc phòng 11</i>

- Kế hoạch chuẩn bị cho tiết hội giảng :

- + Môn hội giảng : Giáo dục quốc phòng - An ninh
- + Người thực hiện: Các giáo viên được thanh tra sự phạm trong từng năm học (Lý thuyết : Giảng dạy bằng giáo án điện tử trong Học kỳ II)
- + Người dạy soạn giáo án photocopy cho các thành viên và tổ trưởng góp ý – Giáo viên soạn lại lần cuối – Photocopy phát cho các giáo viên xem trước - Tiến hành dạy và dự giờ (người dự được phát thêm 1 phiếu đánh giá tiết dạy)
- + Phô tô các nội dung cần thiết về bài giảng để học sinh nghiên cứu thuận lợi cho quá trình thao giảng.

- Đánh giá tiết dạy: Mục đích là để trao đổi, tránh những góp ý gây ức chế không cần thiết (nhưng phải đảm bảo tính khách quan, đúng thực chất).

- Qui trình đánh giá: Thông qua giáo án và tiết dạy, các thành viên góp ý, người dạy có ý kiến phản hồi, tổ trưởng rút kinh nghiệm chung rồi dựa vào phiếu đánh giá của từng thành viên và thực tế tiết dạy để đánh giá .

- Tổ trưởng cần lập thời khóa biểu cho toàn tổ để phân công người dự (1 tiết dạy ít nhất 1 thành viên (có tổ trưởng) hoặc 2 thành viên (nếu vắng tổ trưởng) mới được đánh giá.

- Tổ trưởng dự giờ hầu hết các tiết thao giảng (trừ các trường hợp đặc biệt) và ít nhất 1 tiết đột xuất /học kỳ ; có kiểm tra giáo án , đánh giá tiết dạy cụ thể .

2.6. Theo dõi tiến độ thực hiện phân phối chương trình :

- Tổ trưởng cần dựa vào phân phối chương trình để lập bảng theo dõi tiến độ thực hiện chương trình của từng thành viên. Dựa vào đó tổ trưởng biết ngay tổ viên của mình hôm nay dạy bài gì? lớp nào ? Đã kiểm tra chưa ? để đôn đốc họ thực hiện đúng tiến độ;

- Tổ viên vì một lý do nào đó mà không dạy kịp PPCT thì phải có kế hoạch dạy bù ngay, tránh tình trạng dạy không đúng PPCT (Dạy quá chậm hoặc dạy trước PPCT, cắt tiết, dồn tiết);

- Nghỉ có lý do đặc biệt phải có đơn thông qua tổ trước để tổ trình Ban giám hiệu xem xét, trước khi nghỉ cần gọi giờ để tổ cũng như nhà trường khỏi bị động trong việc phân công người dạy thay;

- Theo dõi tiến độ thực hiện PPCT của tổ, để có kế hoạch điều dạy bù.

2.7 Kế hoạch dạy học tự chọn:

- Thống nhất giảng dạy 02 môn tự chọn (Bóng Chuyền – Bóng Đá) xuyên suốt cho 03 năm học;

- Thống nhất hình thức, nội dung, thang điểm kiểm tra cho 03 khối.

(Nội dung kiểm tra theo PPCT; Thang điểm theo hướng dẫn SGK)

2.8. Cải tiến, đổi mới khâu kiểm tra, đánh giá:

* Yêu cầu chung:

- Thực hiện theo tinh thần Hướng dẫn số 2330/ Sở GDĐT Quảng Nam về việc đánh giá xếp loại môn học Thể Dục từ năm học 2011 – 2012 trở về sau;

- Đánh giá thông qua các mặt sau : Kiến thức – Kỹ năng – Thái độ – Sức khỏe

- Trọng tâm, cơ bản, vừa sức, phù hợp với đa số là học sinh có sức khỏe trung bình;

- Khách quan, trung thực, tuyệt đối loại hẳn tình trạng quay cóp đối với môn kiểm tra lý thuyết (An ninh quốc phòng);

- Kiểm tra chủ yếu là thực hành, riêng môn ANQP kiểm tra 01 tiết lý thuyết theo hình thức trắc nghiệm 100 %.

* Thống nhất về nội dung và hình thức kiểm tra :

- Kiểm tra định kỳ và thường xuyên : thực hiện theo phân phối chương trình;

- Thống nhất các cột kiểm tra đối với từng môn học;

+ Môn Thể dục : 02 cột miệng; 02 cột 15 phút; 01 cột 1 tiết; 01 cột thi học kỳ;

+ Môn ANQP : 01 cột miệng; 01 cột 15 phút; 01 cột 1 tiết; 01 cột thi học kỳ.

- Kiểm tra học kỳ :

* **Học kỳ I :**

+ Khối 10 : Kỹ thuật chạy ngắn.

+ Khối 11 – 12 : Kiểm tra kỹ thuật chạy tiếp sức 4x 40m (2 x 40m).

* **Học kỳ II :**

- + Khối 10 : Kỹ thuật nhảy cao kiểu" nằm nghiêng"
- + Khối 11 – 12 : Kiểm tra kỹ thuật nhảy xa kiểu" uốn thân"
- + Kiểm tra đầy đủ các nội dung Thể lực theo yêu cầu của Bộ GD&ĐT, thời gian kiểm tra theo PPCT.

2.9. Hội khỏe phù đồng cấp trường năm học 2014 – 2015:

- + Thời gian: Dự kiến khai mạc vào ngày 9/1/ hằng năm
- + Nội dung: Bóng chuyền – Cầu lông – Đá cầu – Điền kinh. (4 môn)
- + Trưởng ban tổ chức giải có trách nhiệm phân công và theo dõi quá trình điều hành của các tiểu ban.

2.10. Kế hoạch huấn luyện đội tuyển :

- Bóng đá – Bóng chuyền : Đ/c Thân + Đ/c Thanh + Đ/c Yên
- Điền kinh – Việt dã : Đ/c Chín + Đ/c Linh + Đ/c Thức
- Cầu lông : Đ/c Dũng
- Bơi lội : Đ/c Thức - Đ/c Thân

** Yêu cầu: Tùy vào nội dung thi đấu theo Điều lệ giải của BTC HKPD – TTHS ở từng năm học. Trên cơ sở phân tích thế mạnh của từng nội dung, tổ đi đến thống nhất nội dung đi thi đấu, các thành viên đã được phân công huấn luyện trực tiếp huấn luyện và hướng dẫn thi đấu, các thành viên còn lại, nếu được sự thống nhất của nhà trường thì tham gia dẫn học sinh đi thi.*

2.11. Thanh tra chuyên môn :

- Có kế hoạch thanh tra đột xuất và thường xuyên theo kế hoạch của trường (dự giờ đột xuất với Ban giám hiệu)
- Đảm bảo thanh tra đúng số lượng như đã quy định.(1/3 toàn diện, còn lại thanh tra theo chủ đề).
- Giáo viên được thanh tra:
 - + Học kỳ I: Trần Quang Dũng
 - + Học kỳ II: Nguyễn Thị Hoàng yến

2.12 Động viên các thành viên tham gia viết sáng kiến kinh nghiệm:

- Cần bàn bạc chọn đề tài phù hợp , nhất là các đề tài thiết thực có tính bức xúc cần giải quyết.
- Có kế hoạch giúp nhau để hoàn thành tốt đề tài (đ/c Khánh)
- Sau khi bàn bạc tổ đã thống nhất đăng ký các đề tài theo bảng sau:
- + Bảng đăng kí các đề tài SKKN năm học 2014- 2015.

TT	Tên đề tài	Tác giả	Ghi chú
1	“Bộ đề kiểm tra môn GD-QP theo hướng phát huy tính sáng tạo của học sinh.	Phạm Thị Chín	

2.13. Có kế hoạch giúp đỡ, tạo điều kiện để các thành viên trong tổ không ngừng học tập, nâng cao trình độ chuyên môn và năng lực sư phạm.

- Thực hiện thường xuyên trong quá trình giảng dạy.
- Phân công các đồng chí có kinh nghiệm giảng dạy giúp đỡ các đồng chí giáo viên mới.
- Cùng nhau tìm kiếm, trao đổi tư liệu , học tập lẫn nhau, học tập ở các trường có uy tín, học trực tuyến trên mạng...
- Thực hiện tốt kế hoạch bồi dưỡng thường xuyên mà mỗi thành viên đã chọn.
- Làm tốt công tác thao giảng, dự giờ.

- Các thành viên nộp kế hoạch cá nhân, kế hoạch bồi dưỡng thường xuyên trong tháng 9 (theo mẫu).

2.14. Hoạt động ngoại khóa :

- Tham gia các hoạt động “đồng vui đồng học”, “Câu lạc bộ TĐTT”;
- Tham gia đầy đủ các buổi ngoại khóa khác theo kế hoạch;
- Phối hợp với đoàn trường nói chuyện chuyên đề về ngày thể thao Việt Nam (27/3);
- Tập huấn các nội dung thi đấu tại Giải HKPĐ cấp trường hằng năm.

2.15. Kế hoạch xây dựng trường chuẩn:

- Mỗi thành viên trong tổ phải nắm vững lộ trình xây dựng trường chuẩn của Nhà trường.
- Cần nắm vững tiêu chuẩn xây dựng trường chuẩn để phấn đấu từng bước đạt được các tiêu chuẩn đã đề ra.

2.16. Đánh giá xếp loại thi đua:

- Dựa vào 14 điều qui định của nhà trường;
- Từng thành viên nhận xét đánh giá và xếp loại danh hiệu thi đua;
- Dựa vào sổ theo dõi của tổ về quá trình công tác của từng thành viên ở các mặt để căn cứ xếp loại thi đua. Cụ thể :

* Lao động tiên tiến:

- Hoàn thành tốt nhiệm vụ đã được phân công (chuyên môn; công tác khác);
- Hồ sơ, sổ sách đầy đủ;
- Thao giảng xếp loại từ loại khá trở lên; cập nhật sổ đầu bài đúng thời gian quy định;
- Có thành tích trong huấn luyện đội tuyển.

*** Lưu ý :** Không mắc bất kỳ khuyết điểm nào trong chuyên môn cũng như các hoạt động khác của tổ, của trường.

* Hoàn thành nhiệm vụ :

- + Thao giảng xếp loại trung bình; Bỏ dạy không có lý do 06 tiết/ học kỳ hoặc vắng hợp không có lý do 03 lần/ 01 năm học;
- + Dạy trễ, về sớm từ 06 buổi/ năm học; hồ sơ các loại chưa đầy đủ;
- + Giờ tự tiện, dạy thay tùy tiện.

2.17 Các hoạt động khác :

- Công tác phối hợp: Phối kết hợp với giáo viên chủ nhiệm các lớp để giáo dục đạo đức tác phong cho học sinh;
- Công tác kiêm nhiệm: thực hiện tốt công tác kiêm nhiệm khác do nhà trường phân công.

3. Kế hoạch và nội dung BDTX:

a Khởi kiến thức bắt buộc:

*** Nội dung bồi dưỡng 1:** (30 tiết/năm học/giáo viên)

Nội dung bồi dưỡng đáp ứng yêu cầu thực hiện nhiệm vụ năm học cấp trung học phổ thông áp dụng trong cả nước: Bộ GD & ĐT quy định cụ thể theo từng năm học các nội dung bồi dưỡng về đường lối, chính sách phát triển giáo dục trung học, chương trình, sách giáo khoa, kiến thức các môn học, hoạt động giáo dục thuộc chương trình giáo dục trung học phổ thông.

** Nội dung bồi dưỡng 2: (30 tiết/năm học/giáo viên)*

Nội dung bồi dưỡng đáp ứng yêu cầu thực hiện nhiệm vụ phát triển giáo dục trung học phổ thông theo từng thời kỳ của mỗi địa phương theo quy định của Sở GD&ĐT Quảng Nam.

III . Chỉ tiêu phấn đấu :

1. Chất Lượng bộ môn:

a.Môn GDQP+AN:

- Hoàn thành mục tiêu môn học.
- Giỏi từ 3% trở lên
- Khá đạt 35% trở lên.
- Yếu kém không quá 5%.

b. Thẻ dực:

- Hoàn thành mục tiêu môn học.
- Xếp loại Đạt từ 98% trở lên, hạn chế tỷ lệ HS chưa đạt (CĐ): dưới 2%.

2. Hạnh kiểm:

+ Khá tốt: 80% trở lên.

+ Yếu: không qua 2%.

** Lưu ý: Bắt đầu từ năm học 2014 – 2015 tổ sẽ tiến hành tổ chức kiểm tra chung ở HKI – HKII, áp dụng thang điểm chung cho toàn khối, nên việc HS xếp loại chưa đạt (CĐ) có thể sẽ tăng, dự báo khoảng 2% trở xuống.*

- Phấn đấu đạt thành tích cao tại giải HKPD tỉnh Quảng Nam năm học 2014 – 2015 cụ thể:

+ Phấn đấu đạt huy chương ở môn Điện Kinh

3. Các danh hiệu thi đua của tổ năm học 2013 - 2014:

- + Tổ lao động tiên tiến
- + Chiến sĩ thi đua cơ sở : 0 đồng chí .
- + Lao động tiên tiến : 07 đồng chí

4. Đăng ký danh hiệu thi đua năm học 2014 - 2015:

- + Chiến sĩ thi đua cơ sở : 01 đồng chí .
- + Lao động tiên tiến : 06 đồng chí

3. Đối với nhà trường:

- + Công đoàn cơ sở vững mạnh xuất sắc
- + Đoàn trường tiên tiến xuất sắc
- + Đạt cơ quan có đời sống văn hóa tốt
- + 70% CBCC đạt danh hiệu thi đua từ LĐTT trở lên.

IV. KẾ HOẠCH CỤ THỂ:

Tháng	Nội dung công việc	Ghi chú
8/2014	- Hợp tổ chuyên môn, phân công giờ dạy, Thống nhất cơ bản các nội dung giảng dạy ở HKI; HKII. - Ổn định các hoạt động dạy và học; - Tăng cường công tác nề nếp đối với học sinh khối 10. - Cập nhật việc ghi sổ đầu bài đúng thời gian. - Tuyển chọn đội tuyển Việt đã tham gia Giải Việt đã truyền thống báo Quảng Nam tổ chức.	
9/2014	- Chuẩn bị khai giảng năm học; - Đánh giá công tác tháng 8/2014. - Thảo luận nhiệm vụ năm học, xây dựng kế hoạch tổ chuyên môn và kế hoạch cá nhân; - Tổ chức các Hội nghị; Đại hội của các tổ chức trong nhà trường; - Dạy - học theo thời khóa biểu - Thống kê các tiết trời mưa không dạy được, có kế hoạch dạy bù tháng 10/2014. - Cập nhật việc ghi sổ đầu bài đúng thời gian. - Thông qua kế hoạch HKPD cấp trường ở tổ. - Báo cáo chuyên đề: Phòng chống giảm nhẹ thiên tai và một số biện pháp cấp cứu người đuối nước và bị điện giật.	
10/2014	- Đánh giá công tác tháng 9/2014 - Dạy - học theo PPCT - Quán triệt nề nếp chuyên môn đối với giáo viên - Xử lý triệt để tình trạng HS đi học trễ, không đảm bảo trang phục tập luyện - Kiểm tra thường xuyên, định kỳ theo PPCT - Thao giảng, dự giờ và rút kinh nghiệm. - Tổ chức dạy bù theo lịch chung của tổ. - Thanh tra hoạt động sư phạm giáo viên (Đ/c Dũng) - Cập nhật việc ghi sổ đầu bài đúng thời gian. - Thông qua điều lệ HKPD cấp trường. Họp BCD HKPD - Tham gia sinh hoạt chủ điểm 20/10	

11/2014	- <i>Đánh giá công tác tháng 10/2014</i> - Dạy - học theo PPCT - Kiểm tra thường xuyên, định kỳ theo PPCT - Tiếp tục thao giảng, dự giờ và rút kinh nghiệm. - Họp Ban chỉ đạo HKPD cấp trường - Tổ chức thi đấu HKPD cấp trường môn Đá Cầu, Cầu lông - Tăng cường công tác quản lý học sinh. - Duy trì nề nếp chuyên môn - Tổ chức dạy bù theo lịch chung của tổ. - Tham gia sinh hoạt chủ điểm 20/11 - Cập nhật việc ghi sổ đầu bài đúng thời gian.	
12/2014	- <i>Đánh giá công tác tháng 11/2014</i> - Dạy - học theo PPCT - Tiếp tục duy trì nề nếp chuyên môn - Tổ chức dạy bù (theo lịch chung của tổ) - Tổ chức HKPD cấp trường môn Bóng chuyền - Ôn tập chuẩn bị thi HKI - Chuẩn bị CSVC phục vụ cho nội dung thi của từng khối lớp theo quy định trong PPCT - Cập nhật việc ghi sổ đầu bài đúng thời gian.	
01/2015	- <i>Đánh giá công tác tháng 12/2014</i> - Chấm trả bài môn GDQP - AN - Công bố kết quả xếp loại tường môn học cho Học sinh - Kiểm tra hồ sơ - Sơ kết tổ HKI xếp loại thi đua ở tổ - Dạy - học theo TKB học kỳ II - Tổ chức HKPD cấp trường (9/1/2015) - Huân luyện đội tuyển Điền kinh. - Khai mạc và kết thúc HKPD cấp trường năm học 2014 - 2015 - Cập nhật việc ghi sổ đầu bài đúng thời gian.	
02/2015	- <i>Đánh giá công tác tháng 01/2015</i> - Dạy - học theo TKB - Thi đấu các môn HKPD - Nghỉ tết nguyên đán - Thông qua đề cương sáng kiến kinh nghiệm - Tập luyện đội tuyển Điền kinh - Cập nhật việc ghi sổ đầu bài đúng thời gian.	
03/2015	- <i>Đánh giá công tác tháng 02/2015</i>	

	- Dạy - học theo TKB - Kiểm tra thường xuyên; định kỳ theo PPCT - Hội giảng, thao giảng và rút kinh nghiệm - Thanh tra hoạt động sư phạm đ/c Nguyễn Thị Hoàng Yến. - Tập luyện Đội tuyển Điền kinh tham dự HKPD cấp tỉnh. - Tham gia sinh hoạt chủ điểm 26/3 - Cập nhật việc ghi sổ đầu bài đúng thời gian.	
04/2015	- <i>Đánh giá công tác tháng 3/2015</i> - Dạy - học theo TKB - Tiếp tục Hội giảng, Thao giảng và rút kinh nghiệm, kết thúc vào tháng 4 - Hoàn thành sáng kiến kinh nghiệm trong tổ chuyên môn - Ôn tập nội dung thi HKII - Cập nhật việc ghi sổ đầu bài đúng thời gian.	
05/2015	- <i>Đánh giá công tác tháng 04/2015</i> - Dạy - học theo PPCT - Tổ chức thi HKII - Kiểm tra hồ sơ - Sơ kết học kỳ II ở tổ xếp loại thi đua HKII - Tổng kết năm học, xếp loại thi đua ở tổ chuyên môn - Tổng kết năm học ở trường	
06/2015	- Coi thi tốt nghiệp THPT - Thực hiện công tác trong hè do trường phân công - Coi thi tuyển sinh 10 (nếu có)	

Trên đây là kế hoạch hoạt động tổ chuyên môn của tổ Thể dục – ANQ trong năm học 2014 - 2015, kính mong BGH, Ban thi đua nhà trường xem xét, góp ý, phê duyệt để tổ phấn đấu hoàn thành tốt nhiệm vụ đề ra .

Đại Thắng ngày 01 tháng 12 năm 2014
Tổ trưởng

Nguyễn Duy Thân

BIÊN BẢN KIỂM TRA HỒ SƠ SỔ SÁCH CÁ NHÂN TỔ THỂ DỤC
NĂM HỌC: 2011 - 2012

I. Thời gian: 7h 30 ngày 13 tháng 11 năm 2011

II. Đại điểm: Phòng hội đồng

III. Thành phần: Ban Giám Hiệu + Tổ trưởng tổ Thể dục - GDQP + AN

IV. Nội dung: Kiểm tra hồ sơ sổ sách cá nhân tổ thể dục - GDQP+ An

Qua quá trình kiểm tra, tổ kiểm tra đã đi đến thống nhất cách đánh giá của từng thành viên tổ Thể dục - GDQP + AN như sau:

1. Trần Quang Dũng:

* Kết quả kiểm tra:

- + Sổ hội họp: ghi còn sơ sài
- + Sổ dự giờ: lấy sổ cũ năm học 2010 - 2011
- + Giáo án TD 10,11,12 chưa ghi ngày soạn
- + Giáo án GDQP + AN 11,12: phải soạn mới và ghi ngày soạn
- + Sổ điểm cá nhân: cột kiểm tra miệng chưa đảm bảo: tối thiểu 1/2 đến 2/3 tổng số học sinh.
- + Sổ đầu bài: không ghi tiết phân phối chương trình, nội dung ghi không đúng PPCT.
- + Sổ báo giảng: giống sổ đầu bài
- + Kế hoạch cá nhân: chưa có bìa ngoài, nội dung quá ngắn.

* Yêu cầu bổ sung:

- Làm lại mới toàn bộ sổ dự giờ: 04 tiết
- Sổ điểm cá nhân: Đảm bảo miệng từ 1/2 đến 2/3 học sinh, các cột điểm kiểm tra theo PPCT ở thời điểm hiện tại.
- Sổ đầu bài: Ghi lại đúng PPCT
- Sổ báo giảng: Ghi lại đúng PPCT
- Ghi ngày soạn cụ thể giáo án Thể dục 10,11,12.
- Soạn mới giáo án GDQP + An 11,12
- Kế hoạch cá nhân phải có trang bìa.

2. Nguyễn Phước Thức:

* Kết quả kiểm tra:

- + Sổ hội họp: năm học 2011 - 2012 không ghi gì cả.
- + Sổ dự giờ: 02 tiết chưa ghi điểm chi tiết từng nội dung đánh giá tiết dạy.
- + Giáo án TD 10,11,12 chưa ghi ngày soạn
- + Giáo án GDQP + AN 11,12: phải soạn mới và ghi ngày soạn
- + Sổ điểm cá nhân: cột kiểm tra miệng chưa đảm bảo: tối thiểu 1/2 đến 2/3 tổng
- + Sổ đầu bài: Đảm bảo yêu cầu.

* Yêu cầu bổ sung:

- Sổ hội họp: ghi lại đầy đủ các buổi họp, đảm bảo nội dung họp.
- Sổ dự giờ: Bổ sung thiếu sót và dự thêm 02 tiết để đủ chuẩn: 04 tiết

- Sổ điểm cá nhân: cột kiểm tra miệng chưa đảm bảo tối thiểu 1/2 đến 2/3 tổng số học sinh, các cột điểm kiểm tra theo PPCT ở thời điểm hiện tại
- Ghi ngày soạn cụ thể giáo án Thế dục 10,11,12.
- Soạn mới giáo án GDQP + An 11,12

3. Nguyễn Bá Linh

* Kết quả kiểm tra:

- + Sổ hội họp: năm học 2011 - 2012 không ghi gì cả.
- + Sổ dự giờ: 02 tiết chưa ghi điểm chi tiết từng nội dung đánh giá tiết dạy.
- + Giáo án TD 10,11,12 chưa ghi ngày soạn
- + Giáo án GDQP + AN 11,12: phải soạn mới và ghi ngày soạn
- + Sổ điểm cá nhân: cột kiểm tra miệng chưa đảm bảo tối thiểu 1/2 đến 2/3 tổng số học sinh.

+Sổ đầu bài: đạt yêu cầu

* Yêu cầu bổ sung:

- Sổ hội họp: ghi lại đầy đủ các buổi họp, đảm bảo nội dung họp.
- Sổ dự giờ: Bổ sung thiếu sót và dự thêm 02 tiết để đủ chuẩn: 04 tiết
- Sổ điểm cá nhân: cột kiểm tra miệng chưa đảm bảo: tối thiểu 1/2 đến 2/3 tổng số học sinh, các cột điểm kiểm tra theo PPCT ở thời điểm hiện tại
- Ghi ngày soạn cụ thể giáo án Thế dục 10,11,12.
- Soạn mới giáo án GDQP + An 11,12

4. Phạm Thị Chín:

* Kết quả kiểm tra:

- + Sổ hội họp: Tốt.
- + Sổ dự giờ: 05 tiết chưa ghi điểm chi tiết từng nội dung đánh giá tiết dạy.
- + Sổ đầu bài: Đạt yêu cầu
- + Giáo án TD 10,11 chưa ghi ngày soạn
- + Giáo án GDQP + AN 10,11: chưa ghi ngày soạn
- + Sổ điểm cá nhân: cột kiểm tra miệng chưa đảm bảo: tối thiểu 1/2 đến 2/3 tổng số học sinh.

* Yêu cầu bổ sung:

- Sổ dự giờ: Dự thêm 02 - 03 tiết để đủ chuẩn: 08 tiết (GV dạy dưới 5 năm)
 - Ghi ngày soạn cụ thể giáo án Thế dục 10,11,
 - Ghi ngày soạn giáo án GDQP + An 10,11
- Biên bản kiểm tra kết thúc vào lúc 10h 00 cùng ngày.

Đại Thắng, ngày 13 tháng 11 năm 2011
Tổ kiểm tra

BGH Trường

Nguyễn Duy Thân

ĐAM MÊ

Thân tặng quý thầy cô giáo Thê dục

Hai ba năm rồi, đôi chân chưa mỏi
Niềm đam mê như mới bắt đầu
Sân thể dục, chiều nay rất nắng
Tiếng em cười, tan biến nỗi lo

Cơn gió vô tình, trái cầu lạc hướng
Em vung tay, đôi mắt xoe tròn
Em có hiểu, lòng thầy đau thắt
Nhà đa năng, mơ ước đến bao giờ!

Có người bảo: nắng tốt dưa, mưa thể dục
Thầy chỉ cười, biết nói sao đây
Người ta, trời nắng dưỡng da
Em tôi, trời nắng xông pha bụi trần

Người ta má đỏ, môi hồng
Em tôi xám nắng, nụ cười tươi xinh
Cũng vì hai chữ đam mê
Ngàn năm sau mãi lời thề thủy chung

Hai ba năm rồi, đôi chân chưa mỏi

Dấu chân thầy, in dấu chân quen
Sân thể dục, ngôi nhà yêu dấu
Cùng sẻ chia bao nỗi vui buồn

Mong sao, cơn gió hữu tình
Để em tôi đánh, trái cầu như mơ
Ước gì, nghề đẹp như thơ
Để em cháy mãi, một đời đam mê

Đại Lộc, tháng 10 năm 2012

Nguyễn Duy Thân

SỞ GIÁO DỤC - ĐÀO TẠO QUẢNG NAM
TRƯỜNG THPT NAM GIANG

PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH MÔN
GIÁO DỤC QUỐC PHÒNG - AN NINH LỚP 10
Áp dụng từ năm học: 2010 - 2011

I. Học kỳ I: 18 tuần

Tiết 1: Lịch sử đánh giặc giữ nước của dân tộc Việt Nam

Tiết 2: Truyền thống vẻ vang của dân tộc ta trong sự nghiệp đánh giặc giữ nước
(mục 1,2 SGK)

Tiết 3: Truyền thống vẻ vang của dân tộc ta trong sự nghiệp đánh giặc giữ nước
(mục 3,4 SGK)

Tiết 4: Truyền thống vẻ vang của dân tộc ta trong sự nghiệp đánh giặc giữ nước
(mục 5,6 SGK)

Tiết 5: Lịch sử Quân đội nhân dân Việt Nam

Tiết 6: Truyền thống Quân đội nhân dân Việt Nam (mục 1,2,3 SGK)

Tiết 7: Truyền thống Quân đội nhân dân Việt Nam (mục 4,5,6 SGK)

Tết 8 : Lịch sử Công an nhân dân Việt Nam

Tiết 9: Truyền thống Công an nhân dân Việt Nam

Tiết 10: Kiểm tra 1 tiết lý thuyết

Tiết 11: + Động tác nghiêm, nghỉ, quay tại chỗ và chào.

+ Luyện tập.

Tiết 12: + Động tác đi đều, đứng lại, đổi chân khi đang đi đều; động tác giậm chân, đứng lại, đổi chân khi đang giậm chân.

+ Động tác giậm chân chuyển thành đi đều và ngược lại.

+ Luyện tập.

Tiết 13: + Động tác tiến, lùi, qua phải, qua trái, ngồi xuống, đứng dậy; động tác chạy đều, đứng lại.

+ Luyện tập.

Tiết 14: Luyện tập Đội ngũ từng người không súng.

Tiết 15: Đội hình tiểu đội hàng ngang.

Tiết 16: Đội hình tiểu đội hàng dọc.

Tiết 17: Tiến, lùi, qua phải, qua trái; Giãn đội hình, thu đội hình; Ra khỏi hàng về vị trí.

Tiết 18: Thi học kỳ I: Đội ngũ từng người không súng.

II. Học kỳ II: 17 tuần

Tiết 19: Luyện tập đội hình tiểu đội 1,2 hàng ngang; 1,2 hàng dọc; Tiến, lùi, qua phải, qua trái; Giãn đội hình, thu đội hình.

Tiết 20: Đội hình trung đội hàng ngang

Tiết 21: Đội hình trung đội hàng dọc.

Tiết 22: Luyện tập đội ngũ tiểu đội, trung đội.

Tiết 23: Hiểu biết cơ bản về ma túy.

Tiết 24: Tác hại của ma túy và nguyên nhân dẫn đến nghiện ma túy.

Tiết 25: Dấu hiệu nhận biết học sinh nghiện ma túy và trách nhiệm của học sinh trong phòng chống ma túy.

Tiết 26: Dấu hiệu nhận biết học sinh nghiện ma túy và trách nhiệm của học sinh trong phòng chống ma túy (tt).

Tiết 27: Bom, đạn và cách phòng tránh.

Tiết 28: Thiên tai, tác hại của chúng và cách phòng tránh.

Tiết 29: Kiểm tra 1 tiết lý thuyết

Tiết 30: Cấp cứu ban đầu các tai nạn thông thường (mục từ 1-> 5 - SGK)

Tiết 31: Cấp cứu ban đầu các tai nạn thông thường (mục từ 6-> 8 - SGK)

Băng vết thương (mục từ 1-3 - SGK)

Tiết 32: Quan sát giáo viên thực hiện động tác băng mẫu.

Tiết 33: Luyện tập băng vết thương (mục 4 - SGK)

Tiết 34: Luyện tập băng vết thương (mục 4 - SGK)

Tiết 35: Thi học kỳ II: Đội ngũ đơn vị - Băng vết thương.

SỞ GIÁO DỤC - ĐÀO TẠO QUẢNG NAM
TRƯỜNG THPT NAM GIANG

PHÂN PHỐ CHƯƠNG TRÌNH MÔN
GIÁO DỤC QUỐC PHÒNG - AN NINH LỚP 11
Áp dụng từ năm học: 2010 - 2011

I. Học kỳ I: 18 tuần.

Tiết 1: Đội ngũ tiểu đội

Tiết 2: Đội ngũ trung đội

Tiết 3: Sự cần thiết ban hành Luật NVQS, giới thiệu khái quát về Luật.

Tiết 4: Những quy định chung, chuẩn bị cho thanh niên nhập ngũ.

Tiết 5: Phục vụ tại ngũ trong thời bình, xử lý các vi phạm Luật NVQS

Tiết 6: Trách nhiệm của học sinh.

Tiết 7: Lãnh thổ quốc gia

Tiết 8: Chủ quyền lãnh thổ quốc gia, nội dung chủ quyền lãnh thổ quốc gia.

Tiết 9: Khái niệm biên giới quốc gia, xác định biên giới quốc gia Việt Nam.

Tiết 10: Một số quan điểm của Đảng và Nhà nước về bảo vệ biên giới quốc gia. Vị trí ý nghĩa của việc xây dựng và quản lý, bảo vệ biên giới quốc gia.

Tiết 11: Nội dung, biện pháp xây dựng và quản lý, bảo vệ biên giới. Trách nhiệm của Công dân.

Tiết 12: Kiểm tra 1 tiết lý thuyết.

Tiết 13: + Giới thiệu một số lựu đạn Việt Nam (mục I)

+ Quy tắc sử dụng và quản lý lựu đạn (mục II)

Tiết 14: Tư thế động tác đứng ném lựu đạn (mục III)

Tiết 15: Ném lựu đạn xa trúng đích (mục IV)

Tiết 16: Súng tiểu liên AK (mục I)

Tiết 17: + Súng trường CKC (mục II)

+ Quy tắc sử dụng và bảo quản súng, đạn (mục III)

Tiết 18: Thi học kỳ I : Ném lựu đạn xa trúng đích.

II. Học kỳ II: 17 tuần

Tiết 19: + Cấu tạo súng tiểu liên AK, súng trường CKC và đạn K56.

+ Tháo, lắp súng tiểu liên AK và súng trường CKC

Tiết 20: + Cấu tạo súng tiểu liên AK, súng trường CKC và đạn K56.

+ Tháo, lắp súng tiểu liên AK và súng trường CKC

Tiết 21: Kỹ thuật cấp cứu và chuyển thương (lý thuyết)

Tiết 22: Kỹ thuật cấp cứu và chuyển thương (thực hành)

Tiết 23: Kỹ thuật cấp cứu và chuyển thương (thực hành)

Tiết 24: Kỹ thuật cấp cứu và chuyển thương (thực hành)

Tiết 25: Kỹ thuật cấp cứu và chuyển thương (thực hành)

Tiết 26: Kiểm tra thực hành (Tháo lắp súng tiểu liên AK)

Tiết 27: Một số nội dung cơ bản về lý thuyết bắn

Tiết 28: + Động tác bắn tại chỗ của súng tiểu liên AK và CKC.

+ Luyện tập.

Tiết 29: + Tập ngắm chum và ngắm trúng, chum.

+ Luyện tập : tập xoay vòng 2 nội dung: ngắm chum - Động tác bắn tại chỗ
Súng tiểu liên AK và súng trường CKC

Tiết 30: Luyện tập các nội dung:

+ Tập ngắm chum

+ Tập ngắm trúng, chum.

Tiết 31: + Tập bắn mục tiêu cố định

+ Luyện tập: Lấy đường ngắm (đường ngắm chết)

Tiết 32: Tập bắn mục tiêu cố định theo điều kiện bài tập.

Tiết 33: Tập bắn mục tiêu cố định theo điều kiện bài tập.

Tiết 34: Tập bắn mục tiêu cố định theo điều kiện bài tập.

Tiết 35: Thi học kỳ II: Động tác nằm bắn.

SỞ GIÁO DỤC - ĐÀO TẠO QUẢNG NAM
TRƯỜNG THPT NAM GIANG

PHÂN PHỐ CHƯƠNG TRÌNH MÔN
GIÁO DỤC QUỐC PHÒNG - AN NINH LỚP 12
Áp dụng từ năm học: 2010 - 2011

I. Học kỳ I: 18 tuần

Tiết 1: Đội ngũ tiểu đội

Tiết 2: Đội ngũ trung đội

Tiết 3: Tư tưởng chỉ đạo của Đảng thực hiện nhiệm vụ QP- AN trong tình hình mới.

Tiết 4: Nội dung và biện pháp xây dựng nền quốc phòng toàn dân, an ninh nhân dân.

Tiết 5: Nội dung và biện pháp xây dựng nền quốc phòng toàn dân, an ninh nhân dân.

Tiết 6: Nội dung và biện pháp xây dựng nền quốc phòng toàn dân, an ninh nhân dân.

Tiết 7: Trách nhiệm của học sinh trong xây dựng nền QP toàn dân, an ninh nhân dân.

Tiết 8: Nhà trường Quân đội và tuyển sinh đào tạo.

Tiết 9: Nhà trường Công an và tuyển sinh đào tạo.

Tiết 10: Kiểm tra 1 tiết lý thuyết

Tiết 11: Luật Sĩ quan QĐND Việt Nam

Tiết 12: Luật Sĩ quan QĐND Việt Nam

Tiết 13: Luật Công an nhân dân.

Tiết 14: Trách nhiệm của HS THPT tham gia xây dựng đội ngũ sĩ quan QĐ, công an.

Tiết 15: Ý nghĩa, yêu cầu động tác đi khom, chạy khom.

Tiết 16: Động tác bò, lê. Luyện tập.

Tiết 17: Luyện tập động tác đi khom, chạy khom; Động tác bò, lê.

Tiết 18: Thi học kỳ I : Động tác đi khom, chạy khom; Động tác bò, lê.

II. Học kỳ II: 17 tuần.

Tiết 19: Động tác trườn, vọt tiến, dừng lại. Luyện tập.

Tiết 20: Luyện tập, hội thao.

Tiết 21: Luyện tập, hội thao.

Tiết 22: Những vấn đề chung về địa hình, địa vật.

Tiết 23: Cách lợi dụng địa hình, địa vật.

Tiết 24: Kiểm tra thực hành:

+ Động tác trườn, vọt tiến, dừng lại.

+ Lợi dụng địa hình, địa vật.

Tiết 25: Quân đội nhân dân Việt Nam

Tiết 26: Quân đội nhân dân Việt Nam

Tiết 27: Công an nhân dân Việt Nam

Tiết 28: Sự hình thành và phát triển công tác phòng không nhân dân.

Tiết 29: Một số vấn đề cơ bản về công tác phòng không nhân dân trong tình hình mới.

Tiết 30: Một số vấn đề cơ bản về công tác phòng không nhân dân trong tình hình mới.

Tiết 31: Một số vấn đề cơ bản về công tác phòng không nhân dân trong tình hình mới.

Tiết 32: Những vấn đề chung về an ninh quốc gia.

Tiết 33: Những vấn đề chung về an ninh quốc gia.

Tiết 34: Học sinh với nhiệm vụ bảo vệ an ninh quốc gia.

Tiết 35: Thi học kỳ II: Lý thuyết

HIỆU TRƯỞNG

=====

**(BIÊN SOẠN THEO CHƯƠNG TRÌNH ĐIỀU CHỈNH NỘI DUNG MÔN HỌC
Công văn số 5842/BGDĐT ngày 01 tháng 9 năm 2011 của Bộ GD&ĐT)**

I/ Học kỳ I : 18 tuần x 2 tiết = 36 tiết.

Lý thuyết: (2 tiết), Đá Cầu: (6 tiết), Thể Dục: (8 tiết), Chạy ngắn: (6 tiết).

Bóng chuyền: (10 tiết) ; Bóng đá: (2 tiết) Thi học kỳ I : (2 tiết)

Tiết 1 - LT1 :Giới thiệu mục tiêu môn học. Tập luyện TDTT và sử dụng các yếu tố thiên nhiên để rèn luyện sức khỏe.

Tiết 2 - LT2 : - Vệ sinh cá nhân, vệ sinh tập luyện và vệ sinh môi trường.

Tiết 3 - ĐC1 : - *Kỹ thuật di chuyển;*
- *Chuyền cầu bằng mu bàn chân.*

Tiết 4 - BC1 : - Tư thế chuẩn bị.
- Di chuyển (bước thường, bước chéo);
- Chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.

Tiết 5 - ĐC2 : - *Kỹ thuật di chuyển;*
- *Chuyền cầu bằng mu bàn chân;*
- *Tâng “búng” cầu.*

Tiết 6 - BC2 : - TTCB;
- Di chuyển (bước thường, bước chéo);
- Chuyền bóng cao bằng hai tay trước mặt.

Tiết 7 - ĐC3 : - *Chuyền cầu bằng mu bàn chân;*
- *Tâng “búng” cầu;*
- *Giới thiệu Luật đá cầu.*

Tiết 8 - BC3 : - Giới thiệu một số điểm trong luật Bóng chuyền;
- Chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.

Tiết 9 - ĐC4 : - *Chuyền cầu bằng mu bàn chân;*
- *Tâng “búng” cầu;*
- *Đấu tập.*

Tiết 10 - BC4 : - Chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt;
- Đệm bóng.

Tiết 11 - ĐC5 : - *KT tâng cầu nhịp 1 và chuyền cầu bằng mu bàn chân;*
- *Đấu tập;*
- *Giới thiệu Luật đá cầu.*

Tiết 12 - BC5 : - Giới thiệu một số điểm trong luật Bóng chuyền;
- Chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt;
- Đệm bóng.

Tiết 13 - ĐC6 : - *Kiểm tra 15 phút Kỹ thuật tâng cầu nhịp 1 và chuyền cầu bằng mu bàn chân.* (1)

Tiết 14 - BC6 : - Phát bóng thấp tay chính diện;
- Đệm bóng;
- Đấu tập.

Tiết 15 - TD1 : - *Học động tác từ 1 đến 3 (Nam - Nữ riêng).*

Tiết 16 - BC7 : - Phát bóng thấp tay chính diện;
- Đệm bóng;
- Đấu tập.

Tiết 17 - TD2 : - *Ôn đ/t từ 1 đến 3. Học đ/t 4 đến 6*

Tiết 18 - BC8 : - Phát bóng thấp tay chính diện;
- Đệm bóng;

- Đầu tập.
- Tiết 19 - TD3 : - Ôn đ/t từ 1 đến 6. Học đ/t từ 7 đến 9.
- Tiết 20 - BC9 : - Chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt;
 - Phát bóng thấp tay chính diện;
 - Đầu tập.
- Tiết 21 - TD4 : - Ôn đ/t từ 7 đến 9. Học đ/t từ 10 đến 12.
- Tiết 22 - BC10: - Kiểm tra 1 tiết kỹ thuật Chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt và Đệm bóng, phát bóng thấp tay chính diện. (2)
- Tiết 23 - TD5 : - Học động tác từ 13 đến 16.
- Tiết 24 - CN1 : - Bài tập hỗ trợ KT chạy : Chạy BN; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau;
 - Chạy tăng tốc 30m.
- Tiết 25 - TD6 : - Ôn động tác từ 1 đến 16.
- Tiết 26 - CN2 : - Chạy tăng tốc 30m;
 - Chạy lặp lại các đoạn 20 - 30m.
- Tiết 27 - TD7 : - Hoàn thiện Bài TDNĐ 16 động tác (Nam - Nữ riêng).
- Tiết 28 - CN3 : - Đóng bàn đập;
 - XPT với bàn đập - chạy 15m - 20m;
 - Kỹ thuật về đích;
 - Chạy lặp lại các đoạn 20m - 30m.
- Tiết 29 - TD8 : Kiểm tra 15 phút bài TDNĐ 16 động tác (Nam, Nữ). (3)
- Tiết 30 - CN4 : - Chạy lặp lại các đoạn 30m - 60m;
 - Tập phối hợp 04 giai đoạn KT chạy ngắn.
- Tiết 31 - CN5 : - Tập phối hợp 04 giai đoạn KT chạy ngắn;
 - Giới thiệu luật điền kinh (phần chạy ngắn).
- Tiết 32 - BD1 : - Chạy và dừng đột ngột;
 - Dẫn bóng bằng lòng bàn chân.
- Tiết 33 - CN6 : - Hoàn thiện 04 giai đoạn KT chạy ngắn;
 - Giới thiệu luật điền kinh (phần chạy ngắn).
- Tiết 34 - BD2 : - Chạy và dừng đột ngột;
 - Dẫn bóng bằng lòng bàn chân;
 - Chạy và bật nhảy.
- Tiết 35- 36 : Thi học kỳ I : Chạy ngắn (cự ly 80m - 100m) . (4)

II : Học kỳ II : 17 tuần x 02 tiết = 34 tiết.

*Bóng đá (8 tiết), Cầu lông (7 tiết), Nhảy cao (8 tiết), Chạy bền (6 tiết).
Kiểm tra thể lực (3 tiết), Ôn tập, kiểm tra học kỳ : (2 tiết).*

- Tiết 37 - BD3 : - Chạy và dừng đột ngột;
 - Chạy và bật nhảy;
 - Dẫn bóng bằng lòng bàn chân;
 - Đá bóng bằng lòng bàn chân;
 - Dừng bóng bằng lòng bàn chân.
- Tiết 38 - CL1 : - Tư thế chuẩn bị;
 - Cách cầm vợt, cầm cầu.
- CB1: Giới thiệu kỹ thuật chạy bền.**
- Tiết 39 - BD4 : - Dẫn bóng bằng lòng bàn chân;
 - Đá bóng bằng lòng bàn chân;
 - Dừng bóng bằng lòng bàn chân.
- Tiết 40 - CL2 : - Giới thiệu một số điểm trong luật cầu lông;
 - Động tác di chuyển đơn bước (tiến, lùi) kết hợp đánh cầu thấp thuận tay.
- CB2 : Học kỹ thuật chạy trên đường thẳng BT1 trang 7).**
- Tiết 41 - BD5 : - Giới thiệu một số điểm trong Luật bóng đá;

- Đá bóng bằng lòng bàn chân;
- Dẫn bóng bằng lòng bàn chân;
- Dừng bóng bằng lòng bàn chân.

Tiết 42 - CL3 : - *Giới thiệu một số điểm trong luật cầu lông;*
 - *Động tác di chuyển đơn bước (tiến, lùi) kết hợp đánh cầu thấp trái tay.*

CB3 : Luyện tập chạy bền (Ôn BT1 trang 7).

Tiết 43 - BD6 : - Giới thiệu một số điểm trong Luật bóng đá;
 - Dừng bóng bằng lòng bàn chân;
 - Ném biên (không chạy đà).

Tiết 44 - CL4 : - *Giới thiệu một số điểm trong luật cầu lông;*
 - *Phát cầu cao - sâu thuận tay.*

CB4 : Luyện tập chạy bền (Học KT chạy trên đường vòng BT3 trang 71).

Tiết 45 - BD7: - Giới thiệu một số điểm trong Luật bóng đá;
 - Dừng bóng, kết hợp đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn;
 - Ném biên (không chạy đà). Đấu tập.

Tiết 46 - CL5 : - *Giới thiệu một số điểm trong luật cầu lông;*
 - *Phát cầu cao - sâu thuận tay.*

CB5 : Luyện tập chạy bền (Phối hợp thở trong chạy bền).

Tiết 47 - BD8 : - Dừng bóng kết hợp đá bóng bằng lòng bàn chân;
 - Ném biên (không chạy đà);
 - Đấu tập.

Tiết 48 - CL6 : - *Phát cầu thấp gần - thuận tay ;*
 - *Đấu tập.*

CB6 : Luyện tập chạy bền (BT2 trang 7).

Tiết 49 - BD9 : - Dừng bóng kết hợp đá bóng bằng lòng bàn chân;
 - Ném biên (không chạy đà);
 - Đấu tập.

Tiết 50 - CL7 : - *Phát cầu thấp gần - thuận tay;*
 - *Đấu tập.*

CB7 : Luyện tập chạy bền (Học chiến thuật cơ bản trong chạy bền).

Tiết 51 - BD10 : Kiểm tra 15 phút KT dừng bóng kết hợp đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn (Nam cự ly 9m; Nữ 6m - Cầu môn: cao 2m, rộng 3m).
Ném biên (không chạy đà). (1)

Tiết 52 - CL8 : - *Phát cầu cao - sâu thuận tay, phát cầu thấp gần thuận tay;*
 - *Đấu tập.*

CB8 : Luyện tập chạy bền (Hiện tượng cực điểm và cách khắc phục BT 5).

Tiết 53 - NC1: - Giới thiệu KT nhảy cao kiểu “nằm nghiêng”;
 - Đứng tại chỗ đá lăng;
 - Đứng tại chỗ đá lăng - xoay mũi bàn chân;
 - Đi một bước đá lăng - xoay mũi bàn chân.

Tiết 54 - CL9 : - *Phối hợp đánh cầu thấp thuận tay và trái tay.*

CB9 : Luyện tập chạy bền (Bài tập hồi tĩnh BT8 trang 72).

Tiết 55 - NC2 : - Đi một bước đá lăng - xoay mũi bàn chân;
 - Đạp một bước - giậm nhảy đá lăng;
 - Mô phỏng động tác qua xà.

Tiết 56 - CL10 : Kiểm tra 1 tiết kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay và trái tay. (2)

CB10 : - Luyện tập chạy bền. (Bài tập hồi tĩnh BT8 trang 72).

Tiết 57 - NC3 : - Đạp một bước - giậm nhảy đá lăng;
 - Mô phỏng động tác qua xà;
 - Cách đo đà, điều chỉnh đà, xác định điểm giậm nhảy.

Tiết 58 - CL11 : Kiểm tra 1 tiết đánh cầu thấp thuận tay và trái tay. (tt) (2)

CB11: Luyện tập chạy bền. (Phương pháp phát triển sức bền BT6).

- Tiết 59 - NC4 : - Giai đoạn giậm nhảy - trên không và tiếp đất;
- Giai đoạn chạy đà - giậm nhảy - trên không.
- Tiết 60 - TL1 : **Kiểm tra thể lực, nội dung : Chạy 30m Xuất phát cao.**
CB12 : Luyện tập chạy bền (Phương pháp phát triển sức bền BT6).
- Tiết 61 - NC5 : - Chạy đà (3-5 bước) giậm nhảy - trên không và tiếp đất;
- Bài tập phát triển sức mạnh chân.
- Tiết 62 - ***CB13 : Hoàn thiện KT chạy bền. Luật thi đấu và PP trọng tài.***
- Tiết 63 - NC6 : - Ôn kỹ thuật chạy đà - giậm nhảy - trên không và tiếp đất;
- Bài tập phát triển sức mạnh chân;
- Giới thiệu một số điểm trong Luật điền kinh (phần nhảy cao).
- Tiết 64 - ***CB14 : Kiểm tra 15 phút chạy bền (Cụ ly nam 1000m; nữ 500m).*** (3)
- Tiết 65 - NC7 : Ôn kỹ thuật chạy đà - giậm nhảy - trên không và tiếp đất.
- Tiết 66 - TL2 : **Kiểm tra thể lực, nội dung : Chạy tùy sức 5 phút.**
- Tiết 67 - NC8 : Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu “ nằm nghiêng”
- Tiết 68 - TL3,4 : **Kiểm tra thể lực, nội dung : Bất xa tại chỗ, Nằm ngửa gập thân.**
- Tiết 69 - 70 : **Thi học kỳ II : Nhảy cao kiểu “ nằm nghiêng” .** (4)

SỞ

GD-ĐT QUẢNG NAM PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH THỂ DỤC KHỐI 11

Trường THPT Nam Giang (Áp dụng : từ năm học : 2011 – 2012)

=====

**(BIÊN SOẠN THEO CHƯƠNG TRÌNH ĐIỀU CHỈNH NỘI DUNG MÔN HỌC
Công văn số 5842/BGDĐT ngày 01 tháng 9 năm 2011 của Bộ GD&ĐT)**

I/ Học kỳ I : 18 tuần x 2 tiết = 36 tiết.

Lý thuyết (2 tiết), Cầu lông (6 tiết), Thể Dục (7 tiết), Tiếp sức (5 tiết).

Bóng chuyền (10 tiết), Nhảy cao (4 tiết), Ôn thi học kỳ I : (2 tiết).

Tiết 1 - LT1 : - Nguyên tắc vừa sức (khái niệm, nội dung, yêu cầu).

Tiết 2 - CL1 : - Một số bài tập kỹ thuật;

- Đánh cầu cao thuận tay;

- Giới thiệu một số điểm trong luật cầu lông.

Tiết 3 - LT2 : - Nguyên tắc hệ thống (khái niệm, nội dung, yêu cầu)

Tiết 4 - CL2 : - Một số bài tập kỹ thuật;

- Đánh cầu cao thuận tay;

- Đập cầu chính diện;

- Đấu tập.

Tiết 5 - CL3 : - Một số bài tập kỹ thuật;

- Đánh cầu cao thuận tay;

- Đập cầu chính diện;

- Giới thiệu một số điểm trong luật Cầu lông;

- Đấu tập.

Tiết 6 - BC1 : - Chuyển bóng cao tay bằng hai tay;

- Đệm bóng;

- Phát bóng thấp tay chính diện.

Tiết 7 - CL4 : - Đánh cầu cao thuận tay;

- Đập cầu chính diện;

- Một số bài tập phối hợp chiến thuật;

- Đấu tập.

Tiết 8 - BC2 : - Chuyển bóng cao tay bằng hai tay;

- Đệm bóng;

- Phát bóng thấp tay chính diện;

- Một số bài tập phối hợp.
- Tiết 9 - CL5 : - Đập cầu chính diện;
- Một số bài tập phối hợp chiến thuật;
- Đấu tập.
- Tiết 10 - BC3 : - Một số bài tập phối hợp;
- Phát bóng thấp tay nghiêng mình.
- Tiết 11 - CL6 : Kiểm tra 15 phút kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay. (1)
- Tiết 12 - BC4 : - Một số bài tập phối hợp;
- Phát bóng thấp tay nghiêng mình.
- Tiết 13 - TD1 : + Bài TDNĐ 9 động tác Nữ : Động tác 1 đến 2;
+ Bài TDPTC 50 động tác Nam : Động tác 1 đến 10.
- Tiết 14 - BC5 : - Một số bài tập phối hợp;
- Phát bóng thấp tay nghiêng mình.
- Tiết 15 - TD2 : + Bài TDNĐ 9 động tác Nữ :
- Động tác 1 đến 2;
- Động tác 3 đến 4.
+ Bài TDPTC 50 động tác Nam:
- Động tác 1 đến 10;
- Động tác 11 đến 30.
- Tiết 16 - BC6 : - Một số bài tập phối hợp;
- Phát bóng thấp tay nghiêng mình.
- Tiết 17 - TD3 : + Bài TDNĐ 9 động tác Nữ:
- Động tác 1 đến 4.
+ Bài TDPTC 50 động tác Nam:
- Động tác 11 đến 30;
- Động tác 31 đến 41.
- Tiết 18 - BC7 : - Một số bài tập phối hợp;
- Phát bóng thấp tay nghiêng mình;
- Giới thiệu một số điểm trong luật bóng chuyền.
- Tiết 19 - TD4 : + Bài TDNĐ 9 động tác Nữ:
- Động tác 3 đến 4;
- Động tác 5 đến 6.
+ Bài TDPTC 50 động tác Nam:
- Động tác 1 đến 41.
- Tiết 20 - BC8 : - Phát bóng thấp tay nghiêng mình;
- Giới thiệu một số điểm trong luật bóng chuyền;
- Đấu tập.
- Tiết 21 - TD5 : + Bài TDNĐ 9 động tác Nữ:
- Động tác 5 đến 6;
- Động tác 7 đến 9.
+ Bài TDPTC 50 động tác Nam:
- Động tác 42 đến 50.
- Tiết 22 - BC9 : - Chuyền bóng cao tay bằng hai tay, đệm bóng (vào ô quy định);
- Phát bóng thấp tay nghiêng mình;
- Đấu tập.
- Tiết 23 - TD6 : + Bài TDNĐ 9 động tác Nữ:
- Động tác 1 đến 9.
+ Bài TDPTC 50 động tác Nam:
- Động tác 1 đến 50
- Tiết 24- BC10 : Kiểm tra 1 tiết :
- KT phát bóng thấp tay nghiêng mình.
- Chuyền bóng cao tay bằng hai tay, đệm bóng. (2)
- Tiết 25 - TD7 : Kiểm tra 15 phút Bài TDNĐ 9 đ/t Nữ, Bài TDPTC 50 đ/t (Nam) (3)

- Tiết 26 - TS1 : - Giới thiệu nội dung chạy tiếp sức : 4 x 100m;
 - Bài tập hỗ trợ kỹ thuật;
 Tiết 27 - TS2 : - Bài tập hỗ trợ kỹ thuật.
 Tiết 28 - NC1 : - *Một số bài tập hỗ trợ và phát triển thể lực.*
 Tiết 29 - TS3 : - Bài tập hỗ trợ kỹ thuật.
 Tiết 30 - NC2 : - *Phối hợp chạy đà - giậm nhảy - trên không.*
 Tiết 31 - TS4 : - Bài tập hỗ trợ kỹ thuật;
 - Giới thiệu một số điểm trong Luật điền kinh (phần chạy tiếp sức);
 Tiết 32 - NC3 : - *Phối hợp chạy đà - giậm nhảy - trên không - tiếp đất.*
 Tiết 33 - TS5 : - Hoàn thiện kỹ thuật chạy tiếp sức (4 x 40m).
 Tiết 34 - NC4 : - *Phối hợp chạy đà - giậm nhảy - trên không - tiếp đất.*
 - Giới thiệu một số điểm trong Luật điền kinh (phần nhảy cao)

Tiết 35 - 36 : Thi học kỳ I : Kỹ thuật chạy TS (4 x 40m) (4)

II. Học kỳ II : 17 tuần x 2 tiết = 34 tiết

*Nhảy cao (2 tiết), Đá cầu (5 tiết), Nhảy xa (6 tiết), Bóng đá (10 tiết).
 Chạy bền (6 tiết), Kiểm tra thể lực (3 tiết), Thi học kỳ II (2 tiết).*

- Tiết 37- BD1 : - Di chuyển không bóng;
 - Dẫn bóng bằng lòng bàn chân;
 - Dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân.
 Tiết 38 - NC5 : Ôn kỹ thuật nhảy cao kiểu “ nằm nghiêng”;
 - Giới thiệu một số điểm trong Luật điền kinh (phần nhảy cao);
CB1 : Luyện tập chạy bền.
 Tiết 39 - BD2 : - Đá bóng bằng mu trong bàn chân;
 - Dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân;
 - Dẫn bóng bằng lòng bàn chân.
 Tiết 40 - NC6 : Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu “ nằm nghiêng”.
CB2 : Luyện tập chạy bền.
 Tiết 41 - BD3 : - Dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân;
 - Đá bóng bằng mu trong bàn chân;
 - Dẫn bóng bằng lòng bàn chân.
 Tiết 42 - NC7 : Kiểm tra 15 phút nhảy cao kiểu “ nằm nghiêng”. (1)
CB3 : Luyện tập chạy bền.
 Tiết 43 - BD4 : - Dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân;
 - Đá bóng bằng mu trong bàn chân.
 Tiết 44 - ĐC1 : - Kỹ thuật di chuyển bước lướt;
 - Tang “giật” cầu.
CB4 : Luyện tập chạy bền.
 Tiết 45 - BD5 : - Bài tập phối hợp;
 - Đấu tập.
 Tiết 46 - ĐC2 : - Kỹ thuật di chuyển bước lướt;
 - Tang “giật” cầu;
 - Tang cầu nhịp 1 đá tấn công bằng mu bàn chân.
CB5 : Luyện tập chạy bền.
 Tiết 47- BD6 : - Bài tập phối hợp;
 - Đấu tập.
 Tiết 48 - ĐC3 : - Tang cầu nhịp 1 đá tấn công bằng mu bàn chân;
 - Giới thiệu một số điểm trong Luật Đá cầu.
CB6 : Luyện tập chạy bền.

- Tiết 49 - BD7 : - *Bài tập phối hợp*;
 - *Đấu tập*;
 - *Giới thiệu một số điểm trong Luật Bóng đá.*
- Tiết 50 - ĐC4 : - *Tâng cầu nhịp 1 đá tấn công bằng mu bàn chân*;
 - *Đấu tập.*
- CB7 : Luyện tập chạy bền.**
- Tiết 51 - BD8 : - *Đá bóng bằng mu trong bàn chân vào vòng tròn bán kính 5m từ khoảng cách 15- 20m.*
 - *Đấu tập.*
- Tiết 52 - ĐC5 : - *Tâng cầu nhịp 1 đá tấn công bằng mu bàn chân*;
 - *Giới thiệu một số điểm trong Luật Đá cầu*
- CB8 : Luyện tập chạy bền.**
- Tiết 53 - BD9 : - *Đá bóng bằng mu trong bàn chân vào vòng tròn bán kính 5m từ khoảng cách 15- 20m*;
 - *Đấu tập.*
- Tiết 54 - ĐC6 : - *Tâng “giật” cầu*;
 - *Tâng cầu nhịp 1 đá tấn công bằng mu bàn chân*;
 - *Đấu tập.*
- CB9 : Luyện tập chạy bền.**
- Tiết 55-BD10 : *Kiểm tra 1tiết KT đá bóng bằng mu trong bàn chân.* (2)
- Tiết 56- ĐC7 : Hoàn thiện kỹ thuật:
 - *Tâng “giật” cầu*;
 - *Tâng cầu nhịp 1 đá tấn công bằng mu bàn chân.*
- CB10 : Luyện tập chạy bền.**
- Tiết 57- ĐC8 : *Kiểm tra 15 phút KT tâng “giật” cầu (Nữ) - Tâng cầu nhịp 1- đá tấn công bằng mu bàn chân. (Nam)* (3)
- Tiết 58 -NX1 : - *Giới thiệu KT nhảy xa kiểu “ưỡn thân”*;
 - *Tập mô phỏng động tác chân giậm, chân lăng*;
 - *Tập giậm nhảy - trên không.*
- CB11 : Luyện tập chạy bền.Giới thiệu luật.**
- Tiết 59 - NX2 : - *Một số bài tập phát triển thể lực*;
 - *Phối hợp chạy đà - giậm nhảy - trên không.*
- Tiết 60-**CB12 : Hoàn thiện KT chạy bền. Luật và PP trọng tài.**
- Tiết 61- NX3 : - *Một số bài tập phát triển thể lực*;
 - *Phối hợp chạy đà - giậm nhảy - trên không.*
- Tiết 62 - **CB13 : Kiểm tra 15 phút chạy bền (nam 1000m, nữ 500m tính thời gian)** (4)
- Tiết 63 - NX4 : - *Một số bài tập phát triển thể lực*;
 - *Tập phối hợp chạy đà - giậm nhảy - trên không - tiếp đất*;
 - *Giới thiệu một số điểm trong Luật điền kinh (phần nhảy xa).*
- Tiết 64 - TL1 : **Kiểm tra thể lực : Chạy tùy sức 5 phút.**
- Tiết 65 - NX5 : - *Phối hợp chạy đà - giậm nhảy - trên không - tiếp đất*;
 - *Giới thiệu một số điểm trong Luật điền kinh (phần nhảy xa).*
- Tiết 66 -TL2,3 : **Kiểm tra thể lực, nội dung : Nằm ngửa gập cơ bụng - Bật xa tại chỗ.**
- Tiết 67-NX6 : Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “ưỡn thân”.
- Tiết 68 - TL4 : **Kiểm tra thể lực : Chạy 30m XPC**
- Tiết 69 - 70 : *Thi học kỳ II nhảy xa kiểu “ưỡn thân ”.* (5)

SỞ GD-ĐT QUẢNG NAM
Trường THPT Nam Giang

PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH THỂ DỤC KHỐI 12
(Áp dụng : từ năm học : 2011 – 2012)

=====

**(BIÊN SOẠN THEO CHƯƠNG TRÌNH ĐIỀU CHỈNH NỘI DUNG MÔN HỌC
Công văn số 5842/BGDĐT ngày 01 tháng 9 năm 2011 của Bộ GD&ĐT)**

I/ Học kỳ I : 18 tuần x 2 tiết = 36 tiết.

Lý thuyết (2 tiết), Đá Cầu (6 tiết), Thể Dục (7 tiết), Chạy TS (6 tiết).

Bóng chuyền (10 tiết), Bóng đá (3 tiết), Thi học kỳ I : (2 tiết).

Tiết 1 - LT1 : - Khái niệm và ý nghĩa của việc tập luyện sức mạnh.

Tiết 2 - LT2 : - Phương pháp phát triển sức mạnh.

Tiết 3 - ĐC1 : - *Di chuyển bước lướt;*

- Tang cầu (nhịp 1) - đá tấn công bằng mu bàn chân.

Tiết 4 - BC1 : - Chuyển bóng cao tay bằng hai tay;

- Đệm bóng;

- Chuyển bước hai.

Tiết 5 - ĐC2 : - *Di chuyển bước lướt;*

- Tang cầu nhịp 1 - đá tấn công bằng mu bàn chân;

- Đấu tập.

Tiết 6 - BC2 : - Chuyển bóng cao tay bằng hai tay;

- Đệm bóng;

- Chuyển bước hai.

Tiết 7 - ĐC3 : - *Tang “giật” cầu nhịp 1 đá tấn công bằng mu bàn chân;*

- Đấu tập;

- Luật đá cầu.

Tiết 8 - BC3 : - Đệm bóng;

- Chuyển bước hai.

- Tiết 9 - ĐC4 : - *Tâng “giật” cầu nhịp 1 đá tấn công bằng mu bàn chân;*
 - *Đấu tập;*
 - *Luật Đá cầu.*
- Tiết 10 - BC4 : - *Đập bóng chính diện theo phương lấy đà;*
 - *Chuyên bước hai;*
 - *Giới thiệu luật.*
- Tiết 11 - ĐC5 : - *Tâng “giật” cầu nhịp 1 đá tấn công bằng mu bàn chân;*
 - *Đấu tập.*
- Tiết 12 - BC5 : - *Chuyên bước hai;*
 - *Đập bóng chính diện theo phương lấy đà;*
 - *Giới thiệu luật;*
 - *Đấu tập.*
- Tiết 13 - ĐC6 : *Kiểm tra 15 phút KT tâng “giật” cầu nhịp 1 đá tấn công bằng mu bàn chân.* (1)
- Tiết 14 - BC6 : - *Đập bóng chính diện theo phương lấy đà;*
 - *Nhảy chắn bóng;*
 - *Đấu tập.*
- Tiết 15 - TD1 : Bài TDNĐ 10 động tác (Nữ):
 - *Động tác 1 đến 3.*
Bài TDPTC 50 động tác (Nam):
 - *Động tác từ 1 đến 10.*
- Tiết 16 - BC7 : - *Nhảy chắn bóng;*
 - *Đập bóng chính diện theo phương lấy đà;*
 - *Đấu tập.*
- Tiết 17 - TD2 : Bài TDNĐ 10 động tác (Nữ):
 - *Động tác 1 đến 3;*
 - *Động tác 4 đến 5.*
Bài TDPTC 50 động tác (Nam) :
 - *Động tác từ 1 đến 10;*
 - *Động tác từ 11 đến 30.*
- Tiết 18 - BC8 : - *Một số bài tập phối hợp;*
 - *Nhảy chắn bóng.*
 - *Đấu tập.*
- Tiết 19 - TD3 : Bài TDNĐ 10 động tác (Nữ):
 - *Động tác 1 đến 5;*
 - *Động tác từ 6 đến 7.*
Bài TDPTC 50 động tác (Nam):
 - *Động tác từ 11 đến 30;*
 - *Động tác từ 31 đến 50.*
- Tiết 20 - BC9 : - *Một số bài tập phối hợp;*
 - *Đấu tập.*
- Tiết 21 - TD4 : Bài TDNĐ 10 động tác (Nữ):
 - *Động tác 6 đến 7;*
 - *Động tác từ 8 đến 9.*
Bài TDPTC 50 động tác (Nam) :
 - *Động tác từ 1 đến 50.*
- Tiết 22 - BC10: *Kiểm tra 1 tiết KT Chuyên bóng bước 2 (Nữ).* (2)
Đập bóng chính diện theo phương lấy đà (Nam).
- Tiết 23 - TD5 : Bài TDNĐ 10 động tác (Nữ) :
 - *Động tác 3 đến 6;*
 - *Động tác từ 7 đến 10.*
Bài TDPTC 50 động tác (Nam) :
 - *Ôn Bài TDPTC 50 động tác (Nam) .*

- Tiết 24 - TS1 : - Trao nhận tín gậy (tại chỗ và chạy chậm);
- Chạy lặp lại với tốc độ cao (2 - 3 lần x 30m).
- Tiết 25 - TD6 : Bài TDNĐ 10 động tác (Nữ):
- Hoàn thiện Bài TDNĐ 10 động tác (Nữ).
Bài TDPTC 50 động tác (Nam) :
- Hoàn thiện Bài TDPTC 50 động tác (Nam) .
- Tiết 26 -TS2 : - Trao nhận tín gậy (tại chỗ và chạy chậm);
- Chạy lặp lại với tốc độ cao (2 - 3 lần x 30m).
- Tiết 27 - TD7 : Kiểm tra 15 phút bài TDNĐ 10 đ/t Nữ - bài TDPTC 50 đ/t Nam (3)
- Tiết 28 - TS3 : - Trao - nhận tín gậy trong khu vực 20m quy định với vạch báo chuẩn;
- Một số điểm trong Luật Điền kinh (phần tiếp sức).
- Tiết 29 -TS4 : - Trao - nhận tín gậy trong khu vực 20m quy định với vạch báo chuẩn;
- Một số điểm trong Luật Điền kinh (phần tiếp sức).
- Tiết 30 - BD1 : - Dẫn bóng bằng má trong bàn chân;
- Dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân;
- Dẫn bóng bằng mu bàn chân (mu giữa).
- Tiết 31 - TS5 : - Phối hợp trao - nhận tín gậy toàn đội.
- Tiết 32 - BD2 : - Phối hợp dẫn bóng má trong, má ngoài bàn chân.
- Tiết 33 - TS6 : - Hoàn thiện kỹ thuật chạy tiếp sức (4x40m).
- Tiết 34 - BD3 : - Phối hợp dẫn bóng má trong, má ngoài bàn chân;
- Giới thiệu luật.
- Tiết 35- 36 : Thi học kỳ I : Chạy TS (2x40m). (4)

II. Học kỳ II : 17 tuần x 02 tiết = 34 tiết.

*Bóng đá (7 tiết), Chạy bền (6 tiết), Cầu lông (7 tiết), Nhảy xa (8tiết).
Kiểm tra thể lực (4tiết), Ôn tập kiểm tra HK : (2 tiết).*

- Tiết 37 - BD4 : - Đá bóng bằng mu bàn chân;
- Phối hợp dẫn bóng má trong, má ngoài bàn chân;
- Giới thiệu luật;
- Đầu tập.
- Tiết 38 - CL1 : - *Đánh cầu thấp thuận tay;*
- *Đánh cầu trên đầu (cao sâu).*
CB1 : Luyện tập chạy bền.
- Tiết 39 - BD5 : - Đá bóng bằng mu bàn chân.
- Dẫn bóng luân phiên bằng má trong, má ngoài và mu bàn chân.
- Giới thiệu luật.
- Đầu tập.
- Tiết 40 - CL2 : - *Đánh cầu thấp thuận tay.*
- *Đánh cầu trên đầu (cao sâu).*
CB2 : Luyện tập chạy bền.
- Tiết 41 - BD6 : - Đá bóng bằng mu bàn chân;
- Dẫn bóng luân phiên bằng má trong, má ngoài và mu bàn chân;
- Đầu tập
- Tiết 42 - CL3 : - *Đánh cầu cao thuận tay;*
- *Luật cầu lông;*
- *Đầu tập.*
CB3 : Luyện tập chạy bền.
- Tiết 43 - BD7 : - Đánh đầu bằng trán giữa;
- Đầu tập;

Tiết 44 - CL4 : - *Đánh cầu cao thuận tay;*
- *Đấu tập.*

CB4 : Luyện tập chạy bền.

Tiết 45 - BD8 : - *Đánh đầu bằng trán giữa;*
- *Đấu tập.*

Tiết 46 - CL5 : - *Đánh cầu cao trái tay;*
- *Giới thiệu luật;*
- *Đấu tập.*

CB5 : Luyện tập chạy bền.

Tiết 47 - BD9 : - *Đánh đầu bằng trán giữa;*
- *Đấu tập;*
- *Giới thiệu luật.*

Tiết 48 - CL6 : - *Đánh cầu cao trái tay;*
- *Đấu tập.*

CB6 : Luyện tập chạy bền.

Tiết 49 - BD10 : Kiểm tra 15 phút đá bóng bằng mu bàn chân, đánh đầu bằng trán giữa (1)

Tiết 50 - CL7 : - *Một số chiến thuật;*
- *Đấu tập.*

CB7 : Luyện tập chạy bền.

Tiết 51 - NX1 : - *Tập mô phỏng động tác trên không;*
- *Tập mô phỏng động tác chân giậm, động tác chân lăng.*

Tiết 52 - CL8 : - *Một số chiến thuật;*
- *Luật Cầu lông;*
- *Đấu tập.*

CB8 : Luyện tập chạy bền.

Tiết 53 - NX2 : - *Chạy đà (1 - 3 bước) - giậm nhảy - trên không - tiếp đất.*

Tiết 54 - CL9 : - *Đánh cầu cao thuận tay;*
- *Đánh cầu cao trái tay;*
- *Đấu tập;*

CB9 : Luyện tập chạy bền.

Tiết 55 - NX3 : - *Chạy đà (1 - 3 bước) - giậm nhảy - trên không - tiếp đất;*
- *Trò chơi.*

Tiết 56 - CL10 : Kiểm tra 1 tiết KT đánh cầu cao thuận tay hoặc trái tay. (2)

CB10 : Luyện tập chạy bền.

Tiết 57 - NX4 : - *Tập hoàn chỉnh kỹ thuật nhảy xa kiểu “Uốn thân”;*
- *Một số bài tập phát triển thể lực.*

Tiết 58 - CL11 : Kiểm tra 1 tiết KT đánh cầu cao thuận tay hoặc trái tay. (tt) (2)

CB11 : Luyện tập chạy bền.

Tiết 59 - NX5 : - *Tập hoàn chỉnh kỹ thuật nhảy xa kiểu “Uốn thân”;*
- *Trò chơi.*

Tiết 60 - **CB12 : Hoàn thiện KT chạy bền. Luật thi đấu và PP trọng tài**

Tiết 61 - NX6 : - *Tập hoàn chỉnh kỹ thuật nhảy xa kiểu “Uốn thân”;*
- *Trò chơi.*

Tiết 62 - **CB13 : Kiểm tra 15 phút chạy bền** (3)
(Nam cự ly 1000m; Nữ 500m. Tính thời gian)

Tiết 63 - NX7 : - *Tập hoàn chỉnh kỹ thuật nhảy xa kiểu “Uốn thân”;*
- *Giới thiệu luật.*

Tiết 64 - TL1 : Kiểm tra thể lực, nội dung : Chạy tùy sức 5 phút.

Tiết 65 - NX8 : - *Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “Uốn thân”;*
- *Giới thiệu luật.*

Tiết 66 - TL2 : Kiểm tra thể lực, nội dung : Nằm ngửa gập thân.

Tiết 67 - TL3 : Kiểm tra thể lực, nội dung : Bật xa tại chỗ.

Tiết 68 - TL4 : Kiểm tra thể lực, nội dung : Chạy 30m Xuất phát cao.

Tiết 69 - 70 : Thi học kỳ II : Nhảy xa kiểu “ưỡn thân”.

(4)

HIỆU TRƯỞNG

NHỮNG ĐIỂM CẦN LƯU Ý KHI THỰC HIỆN PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH THỂ DỤC 10 - 11 - 12

Áp dụng từ năm học : 2010 - 2011 trở về sau.

1. Bài TDNĐ 16 động tác khối 10 (Nam; Nữ), có thể thống nhất trong Tổ/ Nhóm chuyên môn, giảng dạy Bài TDNĐ từ 10 đến 12 động tác dùng chung cho Nam và Nữ hoặc biên soạn bài TDNĐ 09 động tác dùng chung cho Nam và Nữ nhằm giảm tải cho GV cũng như học sinh.

2. Số cột điểm kiểm tra tuân thủ theo PPCT, cập nhật vào sổ điểm cá nhân, sổ chính đúng thời gian tương ứng với thực tế giảng dạy.

Ví dụ : Tuần thứ 7 học kỳ I khối 10 đã có cột KT 15 phút.

3. Toàn bộ 04 nội dung KT thể lực GVBM phải lưu cụ thể từng năm học và nộp về Tổ / Nhóm chuyên môn, để thống kê gửi về Sở sau khi kết thúc năm học.

4. Số cột điểm quy định trong từng học kỳ I và II như sau :

Miệng: 02 15 phút: 02 Kiểm tra 1 tiết: 01 Thi: 01

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

BIÊN BẢN KIỂM TRA HỒ SƠ SỔ SÁCH CÁ NHÂN TỔ THỂ DỤC
NĂM HỌC: 2011 - 2012

I. Thời gian: 7h 30 ngày 13 tháng 11 năm 2011

II. Đại điểm: Phòng hội đồng

III. Thành phần: Ban Giám Hiệu + Tổ trưởng tổ Thể dục - GDQP + AN

IV. Nội dung: Kiểm tra hồ sơ sổ sách cá nhân tổ thể dục - GDQP+ An

Qua quá trình kiểm tra, tổ kiểm tra đã đi đến thống nhất cách đánh giá của từng thành viên tổ Thể dục - GDQP + AN như sau:

2. Trần Quang Dũng:

* Kết quả kiểm tra:

- + Sổ hội họp: ghi còn sơ sài
- + Sổ dự giờ: lấy sổ cũ năm học 2010 - 2011
- + Giáo án TD 10,11,12 chưa ghi ngày soạn
- + Giáo án GDQP + AN 11,12: phải soạn mới và ghi ngày soạn
- + Sổ điểm cá nhân: cột kiểm tra miệng chưa đảm bảo: tối thiểu 1/2 đến 2/3 tổng số học sinh.
- + Sổ đầu bài: không ghi tiết phân phối chương trình, nội dung ghi không đúng PPCT.
- + Sổ báo giảng: giống sổ đầu bài
- + Kế hoạch cá nhân: chưa có bìa ngoài, nội dung quá ngắn.

* Yêu cầu bổ sung:

- Làm lại mới toàn bộ sổ dự giờ: 04 tiết
- Sổ điểm cá nhân: Đảm bảo miệng từ 1/2 đến 2/3 học sinh, các cột điểm kiểm tra theo PPCT ở thời điểm hiện tại.
- Sổ đầu bài: Ghi lại đúng PPCT
- Sổ báo giảng: Ghi lại đúng PPCT
- Ghi ngày soạn cụ thể giáo án Thể dục 10,11,12.
- Soạn mới giáo án GDQP + An 11,12
- Kế hoạch cá nhân phải có trang bìa.

2. Nguyễn Phước Thức:

* Kết quả kiểm tra:

- + Sổ hội họp: năm học 2011 - 2012 không ghi gì cả.

- + Sổ dự giờ: 02 tiết chưa ghi điểm chi tiết từng nội dung đánh giá tiết dạy.
- + Giáo án TD 10,11,12 chưa ghi ngày soạn
- + Giáo án GDQP + AN 11,12: phải soạn mới và ghi ngày soạn
- + Sổ điểm cá nhân: cột kiểm tra miệng chưa đảm bảo: tối thiểu 1/2 đến 2/3 tổng
- + Sổ đầu bài: Đảm bảo yêu cầu.

* Yêu cầu bổ sung:

- Sổ hội họp: ghi lại đầy đủ các buổi họp, đảm bảo nội dung họp.
- Sổ dự giờ: Bổ sung thiếu sót và dự thêm 02 tiết để đủ chuẩn: 04 tiết
- Sổ điểm cá nhân: cột kiểm tra miệng chưa đảm bảo tối thiểu 1/2 đến 2/3 tổng số học sinh, các cột điểm kiểm tra theo PPCT ở thời điểm hiện tại
- Ghi ngày soạn cụ thể giáo án Thể dục 10,11,12.
- Soạn mới giáo án GDQP + An 11,12

3. Nguyễn Bá Linh

* Kết quả kiểm tra:

- + Sổ hội họp: năm học 2011 - 2012 không ghi gì cả.
- + Sổ dự giờ: 02 tiết chưa ghi điểm chi tiết từng nội dung đánh giá tiết dạy.
- + Giáo án TD 10,11,12 chưa ghi ngày soạn
- + Giáo án GDQP + AN 11,12: phải soạn mới và ghi ngày soạn
- + Sổ điểm cá nhân: cột kiểm tra miệng chưa đảm bảo tối thiểu 1/2 đến 2/3 tổng số học sinh.

+Sổ đầu bài: đạt yêu cầu

* Yêu cầu bổ sung:

- Sổ hội họp: ghi lại đầy đủ các buổi họp, đảm bảo nội dung họp.
- Sổ dự giờ: Bổ sung thiếu sót và dự thêm 02 tiết để đủ chuẩn: 04 tiết
- Sổ điểm cá nhân: cột kiểm tra miệng chưa đảm bảo: tối thiểu 1/2 đến 2/3 tổng số học sinh, các cột điểm kiểm tra theo PPCT ở thời điểm hiện tại
- Ghi ngày soạn cụ thể giáo án Thể dục 10,11,12.
- Soạn mới giáo án GDQP + An 11,12

4. Phạm Thị Chín:

* Kết quả kiểm tra:

- + Sổ hội họp: Tốt.
- + Sổ dự giờ: 05 tiết chưa ghi điểm chi tiết từng nội dung đánh giá tiết dạy.
- + Sổ đầu bài: Đạt yêu cầu
- + Giáo án TD 10,11 chưa ghi ngày soạn
- + Giáo án GDQP + AN 10,11: chưa ghi ngày soạn
- + Sổ điểm cá nhân: cột kiểm tra miệng chưa đảm bảo: tối thiểu 1/2 đến 2/3 tổng số học sinh.

* Yêu cầu bổ sung:

- Sổ dự giờ: Dự thêm 02 - 03 tiết để đủ chuẩn: 08 tiết (GV dạy dưới 5 năm)
 - Ghi ngày soạn cụ thể giáo án Thể dục 10,11,
 - Ghi ngày soạn giáo án GDQP + An 10,11
- Biên bản kiểm tra kết thúc vào lúc 10h 00 cùng ngày.

Đại Thắng, ngày 13 tháng 11 năm 2011
Tổ kiểm tra

ĐAM MÊ

Thân tặng quý thầy cô giáo Thể dục

Hai ba năm rồi, đôi chân chưa mỏi
Niềm đam mê như mới bắt đầu
Sân thể dục, chiều nay rất nắng
Tiếng em cười, tan biến nỗi lo

Cơn gió vô tình, trái cầu lạc hướng
Em vung tay, đôi mắt xoe tròn
Em có hiểu, lòng thầy đau thắt
Nhà đa năng, mơ ước đến bao giờ!

Có người bảo: nắng tốt đưa, mưa thể dục

Thầy chỉ cười, biết nói sao đây
Người ta, trời nắng dưỡng da
Em tôi, trời nắng xông pha bụi trần

Người ta má đỏ, môi hồng
Em tôi xám nắng, nụ cười tươi xinh
Cũng vì hai chữ đam mê
Ngàn năm sau mãi lời thề thủy chung

Hai ba năm rồi, đôi chân chưa mỏi
Dấu chân thầy, in dấu chân quen
Sân thể dục, ngôi nhà yêu dấu
Cùng sẻ chia bao nỗi vui buồn

Mong sao, cơn gió hữu tình
Để em tôi đánh, trái cầu như mơ
Ước gì, nghề đẹp như thơ
Để em cháy mãi, một đời đam mê

Đại Lộc, tháng 10 năm 2012

Nguyễn Duy Thân

SỞ GIÁO DỤC - ĐÀO TẠO QUẢNG NAM
TRƯỜNG THPT NAM GIANG

PHÂN PHỐ CHƯƠNG TRÌNH MÔN
GIÁO DỤC QUỐC PHÒNG - AN NINH LỚP 10
Áp dụng từ năm học: 2010 - 2011

I. Học kỳ I: 18 tuần

Tiết 1: Lịch sử đánh giặc giữ nước của dân tộc Việt Nam

Tiết 2: Truyền thống vẻ vang của dân tộc ta trong sự nghiệp đánh giặc giữ nước
(mục 1,2 SGK)

Tiết 3: Truyền thống vẻ vang của dân tộc ta trong sự nghiệp đánh giặc giữ nước

(mục 3,4 SGK)

Tiết 4: Truyền thống vẻ vang của dân tộc ta trong sự nghiệp đánh giặc giữ nước

(mục 5,6 SGK)

Tiết 5: Lịch sử Quân đội nhân dân Việt Nam

Tiết 6: Truyền thống Quân đội nhân dân Việt Nam (mục 1,2,3 SGK)

Tiết 7: Truyền thống Quân đội nhân dân Việt Nam (mục 4,5,6 SGK)

Tiết 8 : Lịch sử Công an nhân dân Việt Nam

Tiết 9: Truyền thống Công an nhân dân Việt Nam

Tiết 10: Kiểm tra 1 tiết lý thuyết

Tiết 11: + Động tác nghiêm, nghỉ, quay tại chỗ và chào.

+ Luyện tập.

Tiết 12: + Động tác đi đều, đứng lại, đổi chân khi đang đi đều; động tác giậm chân, đứng lại, đổi chân khi đang giậm chân.

+ Động tác giậm chân chuyển thành đi đều và ngược lại.

+ Luyện tập.

Tiết 13: + Động tác tiến, lùi, qua phải, qua trái, ngồi xuống, đứng dậy; động tác chạy đều, đứng lại.

+ Luyện tập.

Tiết 14: Luyện tập Đội ngũ từng người không súng.

Tiết 15: Đội hình tiểu đội hàng ngang.

Tiết 16: Đội hình tiểu đội hàng dọc.

Tiết 17: Tiến, lùi, qua phải, qua trái; Giãn đội hình, thu đội hình; Ra khỏi hàng về vị trí.

Tiết 18: Thi học kỳ I: Đội ngũ từng người không súng.

II. Học kỳ II: 17 tuần

Tiết 19: Luyện tập đội hình tiểu đội 1,2 hàng ngang; 1,2 hàng dọc; Tiến, lùi, qua phải, qua trái; Giãn đội hình, thu đội hình.

Tiết 20: Đội hình trung đội hàng ngang

Tiết 21: Đội hình trung đội hàng dọc.

Tiết 22: Luyện tập đội ngũ tiểu đội, trung đội.

Tiết 23: Hiểu biết cơ bản về ma túy.

Tiết 24: Tác hại của ma túy và nguyên nhân dẫn đến nghiện ma túy.

Tiết 25: Dấu hiệu nhận biết học sinh nghiện ma túy và trách nhiệm của học sinh trong phòng chống ma túy.

Tiết 26: Dấu hiệu nhận biết học sinh nghiện ma túy và trách nhiệm của học sinh trong phòng chống ma túy (tt).

Tiết 27: Bom, đạn và cách phòng tránh.

Tiết 28: Thiên tai, tác hại của chúng và cách phòng tránh.

Tiết 29: Kiểm tra 1 tiết lý thuyết

Tiết 30: Cấp cứu ban đầu các tai nạn thông thường (mục từ 1-> 5 - SGK)

Tiết 31: Cấp cứu ban đầu các tai nạn thông thường (mục từ 6-> 8 - SGK)

Băng vết thương (mục từ 1-3 - SGK)

Tiết 32: Quan sát giáo viên thực hiện động tác băng mẫu.

Tiết 33: Luyện tập băng vết thương (mục 4 - SGK)

Tiết 34: Luyện tập băng vết thương (mục 4 - SGK)

Tiết 35: Thi học kỳ II: Đội ngũ đơn vị - Băng vết thương.

SỞ GIÁO DỤC - ĐÀO TẠO QUẢNG NAM
TRƯỜNG THPT NAM GIANG

PHÂN PHỐ CHƯƠNG TRÌNH MÔN
GIÁO DỤC QUỐC PHÒNG - AN NINH LỚP 11
Áp dụng từ năm học: 2010 - 2011

I. Học kỳ I: 18 tuần.

Tiết 1: Đội ngũ tiểu đội

Tiết 2: Đội ngũ trung đội

Tiết 3: Sự cần thiết ban hành Luật NVQS, giới thiệu khái quát về Luật.

Tiết 4: Những quy định chung, chuẩn bị cho thanh niên nhập ngũ.

Tiết 5: Phục vụ tại ngũ trong thời bình, xử lý các vi phạm Luật NVQS

Tiết 6: Trách nhiệm của học sinh.

Tiết 7: Lãnh thổ quốc gia

Tiết 8: Chủ quyền lãnh thổ quốc gia, nội dung chủ quyền lãnh thổ quốc gia.

Tiết 9: Khái niệm biên giới quốc gia, xác định biên giới quốc gia Việt Nam.

Tiết 10: Một số quan điểm của Đảng và Nhà nước về bảo vệ biên giới quốc gia. Vị trí

- ý nghĩa của việc xây dựng và quản lý, bảo vệ biên giới quốc gia.
- Tiết 11: Nội dung, biện pháp xây dựng và quản lý, bảo vệ biên giới. Trách nhiệm của Công dân.
- Tiết 12: Kiểm tra 1 tiết lý thuyết.**
- Tiết 13: + Giới thiệu một số lựu đạn Việt Nam (mục I)
+ Quy tắc sử dụng và quản lý lựu đạn (mục II)
- Tiết 14: Tư thế động tác đứng ném lựu đạn (mục III)
- Tiết 15: Ném lựu đạn xa trúng đích (mục IV)
- Tiết 16: Súng tiểu liên AK (mục I)
- Tiết 17: + Súng trường CKC (mục II)
+ Quy tắc sử dụng và bảo quản súng, đạn (mục III)
- Tiết 18: Thi học kỳ I : Ném lựu đạn xa trúng đích.**

II. Học kỳ II: 17 tuần

- Tiết 19: + Cấu tạo súng tiểu liên AK, súng trường CKC và đạn K56.
+ Tháo, lắp súng tiểu liên AK và súng trường CKC
- Tiết 20: + Cấu tạo súng tiểu liên AK, súng trường CKC và đạn K56.
+ Tháo, lắp súng tiểu liên AK và súng trường CKC
- Tiết 21: Kỹ thuật cấp cứu và chuyển thương (lý thuyết)
- Tiết 22: Kỹ thuật cấp cứu và chuyển thương (thực hành)
- Tiết 23: Kỹ thuật cấp cứu và chuyển thương (thực hành)
- Tiết 24: Kỹ thuật cấp cứu và chuyển thương (thực hành)
- Tiết 25: Kỹ thuật cấp cứu và chuyển thương (thực hành)
- Tiết 26: Kiểm tra thực hành (Tháo lắp súng tiểu liên AK)**
- Tiết 27: Một số nội dung cơ bản về lý thuyết bắn
- Tiết 28: + Động tác bắn tại chỗ của súng tiểu liên AK và CKC.
+ Luyện tập.
- Tiết 29: + Tập ngắm chụm và ngắm trúng, chụm.
+ Luyện tập : tập xoay vòng 2 nội dung: ngắm chụm - Động tác bắn tại chỗ
Súng tiểu liên AK và súng trường CKC
- Tiết 30: Luyện tập các nội dung:
+ Tập ngắm chụm
+ Tập ngắm trúng, chụm.
- Tiết 31: + Tập bắn mục tiêu cố định
+ Luyện tập: Lấy đường ngắm (đường ngắm chết)
- Tiết 32: Tập bắn mục tiêu cố định theo điều kiện bài tập.

Tiết 33: Tập bản mục tiêu cố định theo điều kiện bài tập.

Tiết 34: Tập bản mục tiêu cố định theo điều kiện bài tập.

Tiết 35: Thi học kỳ II: Động tác nằm bắ.

SỞ GIÁO DỤC - ĐÀO TẠO QUẢNG NAM
TRƯỜNG THPT NAM GIANG

PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH MÔN
GIÁO DỤC QUỐC PHÒNG - AN NINH LỚP 12
Áp dụng từ năm học: 2010 - 2011

I. Học kỳ I: 18 tuần

Tiết 1: Đội ngũ tiểu đội

Tiết 2: Đội ngũ trung đội

Tiết 3: Tư tưởng chỉ đạo của Đảng thực hiện nhiệm vụ QP- AN trong tình hình mới.

Tiết 4: Nội dung và biện pháp xây dựng nền quốc phòng toàn dân, an ninh nhân dân.

Tiết 5: Nội dung và biện pháp xây dựng nền quốc phòng toàn dân, an ninh nhân dân.

Tiết 6: Nội dung và biện pháp xây dựng nền quốc phòng toàn dân, an ninh nhân dân.

Tiết 7: Trách nhiệm của học sinh trong xây dựng nền QP toàn dân, an ninh nhân dân.

Tiết 8: Nhà trường Quân đội và tuyển sinh đào tạo.

Tiết 9: Nhà trường Công an và tuyển sinh đào tạo.

Tiết 10: Kiểm tra 1 tiết lý thuyết

Tiết 11: Luật Sĩ quan QĐND Việt Nam

Tiết 12: Luật Sĩ quan QĐND Việt Nam

Tiết 13: Luật Công an nhân dân.

Tiết 14: Trách nhiệm của HS THPT tham gia xây dựng đội ngũ sĩ quan QĐ, công an.

Tiết 15: Ý nghĩa, yêu cầu động tác đi khom, chạy khom.

Tiết 16: Động tác bò, lê. Luyện tập.

Tiết 17: Luyện tập động tác đi khom, chạy khom; Động tác bò, lê.

Tiết 18: Thi học kỳ I : Động tác đi khom, chạy khom; Động tác bò, lê.

II. Học kỳ II: 17 tuần.

Tiết 19: Động tác trườn, vọt tiến, dừng lại. Luyện tập.

Tiết 20: Luyện tập, hội thao.

Tiết 21: Luyện tập, hội thao.

Tiết 22: Những vấn đề chung về địa hình, địa vật.

Tiết 23: Cách lợi dụng địa hình, địa vật.

Tiết 24: Kiểm tra thực hành:

+ Động tác trườn, vọt tiến, dừng lại.

+ Lợi dụng địa hình, địa vật.

Tiết 25: Quân đội nhân dân Việt Nam

Tiết 26: Quân đội nhân dân Việt Nam

Tiết 27: Công an nhân dân Việt Nam

Tiết 28: Sự hình thành và phát triển công tác phòng không nhân dân.

Tiết 29: Một số vấn đề cơ bản về công tác phòng không nhân dân trong tình hình mới.

Tiết 30: Một số vấn đề cơ bản về công tác phòng không nhân dân trong tình hình mới.

Tiết 31: Một số vấn đề cơ bản về công tác phòng không nhân dân trong tình hình mới.

Tiết 32: Những vấn đề chung về an ninh quốc gia.

Tiết 33: Những vấn đề chung về an ninh quốc gia.

Tiết 34: Học sinh với nhiệm vụ bảo vệ an ninh quốc gia.

Tiết 35: Thi học kỳ II: Lý thuyết

HIỆU TRƯỞNG

=====

**(BIÊN SOẠN THEO CHƯƠNG TRÌNH ĐIỀU CHỈNH NỘI DUNG MÔN HỌC
Công văn số 5842/BGDĐT ngày 01 tháng 9 năm 2011 của Bộ GD&ĐT)**

I/ Học kỳ I : 18 tuần x 2 tiết = 36 tiết.

Lý thuyết: (2 tiết), Đá Cầu: (6 tiết), Thể Dục: (8 tiết), Chạy ngắn: (6 tiết).

Bóng chuyền: (10 tiết) ; Bóng đá: (2 tiết) Thi học kỳ I : (2 tiết)

Tiết 1 - LT1 :Giới thiệu mục tiêu môn học. Tập luyện TDDT và sử dụng các yếu tố thiên nhiên để rèn luyện sức khỏe.

Tiết 2 - LT2 : - Vệ sinh cá nhân, vệ sinh tập luyện và vệ sinh môi trường.

Tiết 3 - ĐC1 : - *Kỹ thuật di chuyển;*
- *Chuyền cầu bằng mu bàn chân.*

Tiết 4 - BC1 : - Tư thế chuẩn bị.
- Di chuyển (bước thường, bước chéo);
- Chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.

Tiết 5 - ĐC2 : - *Kỹ thuật di chuyển;*
- *Chuyền cầu bằng mu bàn chân;*
- *Tâng “búng” cầu.*

Tiết 6 - BC2 : - TTCB;
- Di chuyển (bước thường, bước chéo);
- Chuyền bóng cao bằng hai tay trước mặt.

Tiết 7 - ĐC3 : - *Chuyền cầu bằng mu bàn chân;*
- *Tâng “búng” cầu;*
- *Giới thiệu Luật đá cầu.*

Tiết 8 - BC3 : - Giới thiệu một số điểm trong luật Bóng chuyền;
- Chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.

Tiết 9 - ĐC4 : - *Chuyền cầu bằng mu bàn chân;*
- *Tâng “búng” cầu;*
- *Đấu tập.*

Tiết 10 - BC4 : - Chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt;
- Đệm bóng.

Tiết 11 - ĐC5 : - *KT tâng cầu nhịp 1 và chuyền cầu bằng mu bàn chân;*
- *Đấu tập;*
- *Giới thiệu Luật đá cầu.*

Tiết 12 - BC5 : - Giới thiệu một số điểm trong luật Bóng chuyền;
- Chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt;
- Đệm bóng.

Tiết 13 - ĐC6 : - *Kiểm tra 15 phút Kỹ thuật tâng cầu nhịp 1 và chuyền cầu bằng mu bàn chân.* (1)

Tiết 14 - BC6 : - Phát bóng thấp tay chính diện;
- Đệm bóng;

- Đầu tập.
- Tiết 15 - TD1 : - *Học động tác từ 1 đến 3 (Nam - Nữ riêng).*
- Tiết 16 - BC7 : - Phát bóng thấp tay chính diện;
 - Đệm bóng;
 - Đầu tập.
- Tiết 17 - TD2 : - *Ôn đ/t từ 1 đến 3. Học đ/t 4 đến 6*
- Tiết 18 - BC8 : - Phát bóng thấp tay chính diện;
 - Đệm bóng;
 - Đầu tập.
- Tiết 19 - TD3 : - *Ôn đ/t từ 1 đến 6. Học đ/t từ 7 đến 9.*
- Tiết 20 - BC9 : - Chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt;
 - Phát bóng thấp tay chính diện;
 - Đầu tập.
- Tiết 21 - TD4 : - *Ôn đ/t từ 7 đến 9. Học đ/t từ 10 đến 12.*
- Tiết 22 - BC10: - *Kiểm tra 1 tiết kỹ thuật Chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt và Đệm bóng, phát bóng thấp tay chính diện.* (2)
- Tiết 23 - TD5 : - *Học động tác từ 13 đến 16.*
- Tiết 24 - CN1 : - Bài tập bổ trợ KT chạy : Chạy BN; Chạy nâng cao đùi; Chạy đập sau;
 - Chạy tăng tốc 30m.
- Tiết 25 - TD6 : - *Ôn động tác từ 1 đến 16.*
- Tiết 26 - CN2 : - Chạy tăng tốc 30m;
 - Chạy lặp lại các đoạn 20 - 30m.
- Tiết 27 - TD7 : - *Hoàn thiện Bài TDNĐ 16 động tác (Nam - Nữ riêng).*
- Tiết 28 - CN3 : - Đóng bàn đập;
 - XPT với bàn đập - chạy 15m - 20m;
 - Kỹ thuật về đích;
 - Chạy lặp lại các đoạn 20m - 30m.
- Tiết 29 - TD8 : *Kiểm tra 15 phút bài TDNĐ 16 động tác (Nam, Nữ).* (3)
- Tiết 30 - CN4 : - Chạy lặp lại các đoạn 30m - 60m;
 - Tập phối hợp 04 giai đoạn KT chạy ngắn.
- Tiết 31 - CN5 : - *Tập phối hợp 04 giai đoạn KT chạy ngắn;*
 - *Giới thiệu luật điền kinh (phần chạy ngắn).*
- Tiết 32 - BD1 : - Chạy và dừng đột ngột;
 - Dẫn bóng bằng lòng bàn chân.
- Tiết 33 - CN6 : - *Hoàn thiện 04 giai đoạn KT chạy ngắn;*
 - *Giới thiệu luật điền kinh (phần chạy ngắn).*
- Tiết 34 - BD2 : - Chạy và dừng đột ngột;
 - Dẫn bóng bằng lòng bàn chân;
 - Chạy và bật nhảy.
- Tiết 35- 36 : *Thi học kỳ I : Chạy ngắn (cự ly 80m - 100m) .* (4)

II : Học kỳ II : 17 tuần x 02 tiết = 34 tiết.

*Bóng đá (8 tiết), Cầu lông (7 tiết), Nhảy cao (8 tiết), Chạy bền (6 tiết).
Kiểm tra thể lực (3 tiết), Ôn tập, kiểm tra học kỳ : (2 tiết).*

- Tiết 37 - BD3 : - Chạy và dừng đột ngột;
 - Chạy và bật nhảy;
 - Dẫn bóng bằng lòng bàn chân;
 - Đá bóng bằng lòng bàn chân;
 - Dừng bóng bằng lòng bàn chân.

- Tiết 38 - CL1 : - *Tư thế chuẩn bị;*
 - *Cách cầm vợt, cầm cầu.*

CB1: Giới thiệu kỹ thuật chạy bền.

Tiết 39 - BD4 : - Dẫn bóng bằng lòng bàn chân;
- Đá bóng bằng lòng bàn chân;
- Dừng bóng bằng lòng bàn chân.

Tiết 40 - CL2 : - *Giới thiệu một số điểm trong luật cầu lông;*
- *Động tác di chuyển đơn bước (tiến, lùi) kết hợp đánh cầu thấp thuận tay.*

CB2 : Học kỹ thuật chạy trên đường thẳng BT1 trang 7).

Tiết 41 - BD5 : - Giới thiệu một số điểm trong Luật bóng đá;
- Đá bóng bằng lòng bàn chân;
- Dẫn bóng bằng lòng bàn chân;
- Dừng bóng bằng lòng bàn chân.

Tiết 42 - CL3 : - *Giới thiệu một số điểm trong luật cầu lông;*
- *Động tác di chuyển đơn bước (tiến, lùi) kết hợp đánh cầu thấp trái tay.*

CB3 : Luyện tập chạy bền (Ôn BT1 trang 7).

Tiết 43 - BD6 : - Giới thiệu một số điểm trong Luật bóng đá;
- Dừng bóng bằng lòng bàn chân;
- Ném biên (không chạy đà).

Tiết 44 - CL4 : - *Giới thiệu một số điểm trong luật cầu lông;*
- *Phát cầu cao - sâu thuận tay.*

CB4 : Luyện tập chạy bền (Học KT chạy trên đường vòng BT3 trang 71).

Tiết 45 - BD7 : - Giới thiệu một số điểm trong Luật bóng đá;
- Dừng bóng, kết hợp đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn;
- Ném biên (không chạy đà). Đấu tập.

Tiết 46 - CL5 : - *Giới thiệu một số điểm trong luật cầu lông;*
- *Phát cầu cao - sâu thuận tay.*

CB5 : Luyện tập chạy bền (Phối hợp thở trong chạy bền).

Tiết 47 - BD8 : - Dừng bóng kết hợp đá bóng bằng lòng bàn chân;
- Ném biên (không chạy đà);
- Đấu tập.

Tiết 48 - CL6 : - *Phát cầu thấp gần - thuận tay ;*
- *Đấu tập.*

CB6 : Luyện tập chạy bền (BT2 trang 7).

Tiết 49 - BD9 : - Dừng bóng kết hợp đá bóng bằng lòng bàn chân;
- Ném biên (không chạy đà);
- Đấu tập.

Tiết 50 - CL7 : - *Phát cầu thấp gần - thuận tay;*
- *Đấu tập.*

CB7 : Luyện tập chạy bền (Học chiến thuật cơ bản trong chạy bền).

Tiết 51 - BD10 : Kiểm tra 15 phút KT dừng bóng kết hợp đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn (Nam cự ly 9m; Nữ 6m - Cầu môn: cao 2m, rộng 3m).
Ném biên (không chạy đà). (1)

Tiết 52 - CL8 : - *Phát cầu cao - sâu thuận tay, phát cầu thấp gần thuận tay;*
- *Đấu tập.*

CB8 : Luyện tập chạy bền (Hiện tượng cực điểm và cách khắc phục BT 5).

Tiết 53 - NC1 : - Giới thiệu KT nhảy cao kiểu “nằm nghiêng”;
- Đứng tại chỗ đá lăng;
- Đứng tại chỗ đá lăng - xoay mũi bàn chân;
- Đi một bước đá lăng - xoay mũi bàn chân.

Tiết 54 - CL9 : - *Phối hợp đánh cầu thấp thuận tay và trái tay.*

CB9 : Luyện tập chạy bền (Bài tập hồi tĩnh BT8 trang 72).

Tiết 55 - NC2 : - Đi một bước đá lăng - xoay mũi bàn chân;
- Đà một bước - giậm nhảy đá lăng;

- Mô phỏng động tác qua xà.
- Tiết 56 - CL10 : Kiểm tra 1 tiết kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay và trái tay. (2)
CB10 : - Luyện tập chạy bền. (Bài tập hồi tĩnh BT8 trang 72).
- Tiết 57 - NC3 : - Đạp một bước - giậm nhảy đá lăng;
 - Mô phỏng động tác qua xà;
 - Cách đo đà, điều chỉnh đà, xác định điểm giậm nhảy.
- Tiết 58 - CL11 : Kiểm tra 1 tiết đánh cầu thấp thuận tay và trái tay. (tt) (2)
CB11: Luyện tập chạy bền. (Phương pháp phát triển sức bền BT6).
- Tiết 59 - NC4 : - Giai đoạn giậm nhảy - trên không và tiếp đất;
 - Giai đoạn chạy đà - giậm nhảy - trên không.
- Tiết 60 - TL1 : **Kiểm tra thể lực, nội dung : Chạy 30m Xuất phát cao.**
CB12 : Luyện tập chạy bền (Phương pháp phát triển sức bền BT6).
- Tiết 61 - NC5 : - Chạy đà (3-5 bước) giậm nhảy - trên không và tiếp đất;
 - Bài tập phát triển sức mạnh chân.
- Tiết 62 - **CB13 : Hoàn thiện KT chạy bền. Luật thi đấu và PP trọng tài.**
- Tiết 63 - NC6 : - Ôn kỹ thuật chạy đà - giậm nhảy - trên không và tiếp đất;
 - Bài tập phát triển sức mạnh chân;
 - Giới thiệu một số điểm trong Luật điền kinh (phần nhảy cao).
- Tiết 64 - **CB14 : Kiểm tra 15 phút chạy bền (Cư ly nam 1000m; nữ 500m).** (3)
- Tiết 65 - NC7 : Ôn kỹ thuật chạy đà - giậm nhảy - trên không và tiếp đất.
- Tiết 66 - TL2 : **Kiểm tra thể lực, nội dung : Chạy tùy sức 5 phút.**
- Tiết 67 - NC8 : Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu “ nằm nghiêng”
- Tiết 68 - TL3,4 : **Kiểm tra thể lực, nội dung : Bật xa tại chỗ, Nằm ngửa gập thân.**
- Tiết 69 - 70 : Thi học kỳ II : Nhảy cao kiểu “ nằm nghiêng . (4)

SỞ

GD-ĐT QUẢNG NAM PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH THỂ DỤC KHỐI 11
 Trường THPT Nam Giang (Áp dụng : từ năm học : 2011 – 2012)

=====

**(BIÊN SOẠN THEO CHƯƠNG TRÌNH ĐIỀU CHỈNH NỘI DUNG MÔN HỌC
 Công văn số 5842/BGDĐT ngày 01 tháng 9 năm 2011 của Bộ GD&ĐT)**

I/ Học kỳ I : 18 tuần x 2 tiết = 36 tiết.

*Lý thuyết (2 tiết), Cầu lông (6 tiết), Thể Dục (7 tiết), Tiếp sức (5 tiết).
 Bóng chuyền (10 tiết), Nhảy cao (4 tiết), Ôn thi học kỳ I : (2 tiết).*

- Tiết 1 - LT1 : - Nguyên tắc vừa sức (khái niệm, nội dung, yêu cầu).
- Tiết 2 - CL1 : - Một số bài tập kỹ thuật;
 - Đánh cầu cao thuận tay;
 - Giới thiệu một số điểm trong luật cầu lông.
- Tiết 3 - LT2 : - Nguyên tắc hệ thống (khái niệm, nội dung, yêu cầu)
- Tiết 4 - CL2 : - Một số bài tập kỹ thuật;
 - Đánh cầu cao thuận tay;
 - Đập cầu chính diện;
 - Đấu tập.
- Tiết 5 - CL3 : - Một số bài tập kỹ thuật;
 - Đánh cầu cao thuận tay;
 - Đập cầu chính diện;
 - Giới thiệu một số điểm trong luật Cầu lông;
 - Đấu tập.
- Tiết 6 - BC1 : - Chuyển bóng cao tay bằng hai tay;
 - Đệm bóng;

- *Phát bóng thấp tay chính diện.*
- Tiết 7 - CL4 : - Đánh cầu cao thuận tay;
- Đập cầu chính diện;
- Một số bài tập phối hợp chiến thuật;
- Đầu tập.
- Tiết 8 - BC2 : - *Chuyền bóng cao tay bằng hai tay;*
- *Đệm bóng;*
- *Phát bóng thấp tay chính diện;*
- *Một số bài tập phối hợp.*
- Tiết 9 - CL5 : - Đập cầu chính diện;
- Một số bài tập phối hợp chiến thuật;
- Đầu tập.
- Tiết 10 - BC3 : - *Một số bài tập phối hợp;*
- *Phát bóng thấp tay nghiêng mình.*
- Tiết 11 - CL6 : Kiểm tra 15 phút kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay. (1)
- Tiết 12 - BC4 : - Một số bài tập phối hợp;
- Phát bóng thấp tay nghiêng mình.
- Tiết 13 - TD1 : + Bài TDNĐ 9 động tác Nữ : Động tác 1 đến 2;
+ *Bài TDPTC 50 động tác Nam : Động tác 1 đến 10.*
- Tiết 14 - BC5 : - Một số bài tập phối hợp;
- Phát bóng thấp tay nghiêng mình.
- Tiết 15 - TD2 : + Bài TDNĐ 9 động tác Nữ :
- Động tác 1 đến 2;
- Động tác 3 đến 4.
+ *Bài TDPTC 50 động tác Nam:*
- *Động tác 1 đến 10;*
- *Động tác 11 đến 30.*
- Tiết 16 - BC6 : - Một số bài tập phối hợp;
- Phát bóng thấp tay nghiêng mình.
- Tiết 17 - TD3 + Bài TDNĐ 9 động tác Nữ:
- Động tác 1 đến 4.
+ *Bài TDPTC 50 động tác Nam:*
- *Động tác 11 đến 30;*
- *Động tác 31 đến 41.*
- Tiết 18 - BC7 : - Một số bài tập phối hợp;
- Phát bóng thấp tay nghiêng mình;
- Giới thiệu một số điểm trong luật bóng chuyền.
- Tiết 19 - TD4 : + Bài TDNĐ 9 động tác Nữ:
- Động tác 3 đến 4;
- Động tác 5 đến 6.
+ *Bài TDPTC 50 động tác Nam:*
- *Động tác 1 đến 41.*
- Tiết 20 - BC8 : - Phát bóng thấp tay nghiêng mình;
- Giới thiệu một số điểm trong luật bóng chuyền;
- Đầu tập.
- Tiết 21 - TD5 : + Bài TDNĐ 9 động tác Nữ:
- Động tác 5 đến 6;
- Động tác 7 đến 9.
+ *Bài TDPTC 50 động tác Nam:*
- *Động tác 42 đến 50.*
- Tiết 22 - BC9 : - Chuyền bóng cao tay bằng hai tay, đệm bóng (vào ô quy định);
- Phát bóng thấp tay nghiêng mình;
- Đầu tập.

Tiết 46 - ĐC2 : - Kỹ thuật di chuyển bước lướt;

- Tầng “giật” cầu;
- Tầng cầu nhịp 1 đá tấn công bằng mu bàn chân.

CB5 : Luyện tập chạy bền.

Tiết 47- BD6 : - *Bài tập phối hợp;*
- *Đấu tập.*

Tiết 48 - ĐC3 : - Tầng cầu nhịp 1 đá tấn công bằng mu bàn chân;
- Giới thiệu một số điểm trong Luật Đá cầu.

CB6 : Luyện tập chạy bền.

Tiết 49 - BD7 : - *Bài tập phối hợp;*
- *Đấu tập;*

- *Giới thiệu một số điểm trong Luật Bóng đá.*

Tiết 50 - ĐC4 : - Tầng cầu nhịp 1 đá tấn công bằng mu bàn chân;
- *Đấu tập.*

CB7 : Luyện tập chạy bền.

Tiết 51 - BD8 : - *Đá bóng bằng mu trong bàn chân vào vòng tròn bán kính 5m từ khoảng cách 15- 20m.*

- *Đấu tập.*

Tiết 52 - ĐC5 : - Tầng cầu nhịp 1 đá tấn công bằng mu bàn chân;
- Giới thiệu một số điểm trong Luật Đá cầu

CB8 : Luyện tập chạy bền.

Tiết 53 - BD9 : - *Đá bóng bằng mu trong bàn chân vào vòng tròn bán kính 5m từ khoảng cách 15- 20m;*

- *Đấu tập.*

Tiết 54 - ĐC6 : - Tầng “giật” cầu;
- Tầng cầu nhịp 1 đá tấn công bằng mu bàn chân;
- *Đấu tập.*

CB9 : Luyện tập chạy bền.

Tiết 55-BD10 : Kiểm tra 1 tiết KT đá bóng bằng mu trong bàn chân. (2)

Tiết 56- ĐC7 : Hoàn thiện kỹ thuật:

- Tầng “giật” cầu;
- Tầng cầu nhịp 1 đá tấn công bằng mu bàn chân.

CB10 : Luyện tập chạy bền.

Tiết 57- ĐC8 : Kiểm tra 15 phút KT tầng “giật” cầu (Nữ) - Tầng cầu nhịp 1- đá tấn công bằng mu bàn chân. (Nam) (3)

Tiết 58 -NX1 : - Giới thiệu KT nhảy xa kiểu “ ưỡn thân ”;
- Tập mô phỏng động tác chân giậm, chân lăng;
- Tập giậm nhảy - trên không.

CB11 : Luyện tập chạy bền. Giới thiệu luật.

Tiết 59 - NX2 : - Một số bài tập phát triển thể lực;
- Phối hợp chạy đà - giậm nhảy - trên không.

Tiết 60-**CB12 : Hoàn thiện KT chạy bền. Luật và PP trọng tài.**

Tiết 61- NX3 : - Một số bài tập phát triển thể lực;
- Phối hợp chạy đà - giậm nhảy - trên không.

Tiết 62 - **CB13 : Kiểm tra 15 phút chạy bền (nam 1000m, nữ 500m tính thời gian)** (4)

Tiết 63 - NX4 : - Một số bài tập phát triển thể lực;
- Tập phối hợp chạy đà - giậm nhảy - trên không - tiếp đất;
- Giới thiệu một số điểm trong Luật điền kinh (phần nhảy xa).

Tiết 64 - TL1 : Kiểm tra thể lực : Chạy tùy sức 5 phút.

Tiết 65 - NX5 : - Phối hợp chạy đà - giậm nhảy - trên không - tiếp đất;
- Giới thiệu một số điểm trong Luật điền kinh (phần nhảy xa).

Tiết 66 -TL2,3 : Kiểm tra thể lực, nội dung : Nằm ngửa gập cơ bụng - Bật xa tại chỗ.

Tiết 67-NX6 : Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “ưỡn thân”.

Tiết 68 - TL4 : Kiểm tra thể lực : Chạy 30m XPC

SỞ GD-ĐT QUẢNG NAM PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH THỂ DỤC KHỐI 12
Trường THPT Nam Giang (Áp dụng : từ năm học : 2011 – 2012)

=====

**(BIÊN SOẠN THEO CHƯƠNG TRÌNH ĐIỀU CHỈNH NỘI DUNG MÔN HỌC
Công văn số 5842/BGDĐT ngày 01 tháng 9 năm 2011 của Bộ GD&ĐT)**

I/ Học kỳ I : 18 tuần x 2 tiết = 36 tiết.

Lý thuyết (2 tiết), Đá Cầu (6 tiết), Thể Dục (7 tiết), Chạy TS (6 tiết).

Bóng chuyền (10 tiết), Bóng đá (3 tiết), Thi học kỳ I : (2 tiết).

Tiết 1 - LT1 : - Khái niệm và ý nghĩa của việc tập luyện sức mạnh.

Tiết 2 - LT2 : - Phương pháp phát triển sức mạnh.

Tiết 3 - ĐC1 : - *Di chuyển bước lướt;*

- Tăng cầu (nhịp 1) - đá tấn công bằng mu bàn chân.

Tiết 4 - BC1 : - Chuyển bóng cao tay bằng hai tay;

- Đệm bóng;

- Chuyển bước hai.

Tiết 5 - ĐC2 : - *Di chuyển bước lướt;*

- Tăng cầu nhịp 1 - đá tấn công bằng mu bàn chân;

- Đấu tập.

- Tiết 6 - BC2 : - Chuyên bóng cao tay bằng hai tay;
- Đệm bóng;
- Chuyên bước hai.
- Tiết 7 - ĐC3 : - *Tâng “giật” cầu nhịp 1 đá tấn công bằng mu bàn chân;*
- *Đấu tập;*
- *Luật đá cầu.*
- Tiết 8 - BC3 : - Đệm bóng;
- Chuyên bước hai.
- Tiết 9 - ĐC4 : - *Tâng “giật” cầu nhịp 1 đá tấn công bằng mu bàn chân;*
- *Đấu tập;*
- *Luật Đá cầu.*
- Tiết 10 - BC4 : - Đập bóng chính diện theo phương lấy đà;
- Chuyên bước hai;
- Giới thiệu luật.
- Tiết 11 - ĐC5 : - *Tâng “giật” cầu nhịp 1 đá tấn công bằng mu bàn chân;*
- *Đấu tập.*
- Tiết 12 - BC5 : - Chuyên bước hai;
- Đập bóng chính diện theo phương lấy đà;
- Giới thiệu luật;
- Đấu tập.
- Tiết 13 - ĐC6 : *Kiểm tra 15 phút KT tâng “giật” cầu nhịp 1 đá tấn công bằng mu bàn chân.* (1)
- Tiết 14 - BC6 : - Đập bóng chính diện theo phương lấy đà;
- Nhảy chắn bóng;
- Đấu tập.
- Tiết 15 - TD1 : Bài TDNĐ 10 động tác (Nữ):
- Động tác 1 đến 3.
Bài TDPTC 50 động tác (Nam):
- *Động tác từ 1 đến 10.*
- Tiết 16 - BC7 : - Nhảy chắn bóng;
- Đập bóng chính diện theo phương lấy đà;
- Đấu tập.
- Tiết 17 - TD2 : Bài TDNĐ 10 động tác (Nữ):
- Động tác 1 đến 3;
- Động tác 4 đến 5.
Bài TDPTC 50 động tác (Nam) :
- *Động tác từ 1 đến 10;*
- *Động tác từ 11 đến 30.*
- Tiết 18 - BC8 : - Một số bài tập phối hợp;
- Nhảy chắn bóng.
- Đấu tập.
- Tiết 19 - TD3 : Bài TDNĐ 10 động tác (Nữ):
- Động tác 1 đến 5;
- Động tác từ 6 đến 7.
Bài TDPTC 50 động tác (Nam):
- *Động tác từ 11 đến 30;*
- *Động tác từ 31 đến 50.*
- Tiết 20 - BC9 : - Một số bài tập phối hợp;
- Đấu tập.
- Tiết 21 -TD4 : Bài TDNĐ 10 động tác (Nữ):
- Động tác 6 đến 7;
- Động tác từ 8 đến 9.
Bài TDPTC 50 động tác (Nam) :

- *Động tác từ 1 đến 50.*
- Tiết 22 - BC10: Kiểm tra 1 tiết KT Chuyên bóng bước 2 (Nữ). (2)
Đập bóng chính diện theo phương lấy đà (Nam).
- Tiết 23 - TD5 : Bài TDNĐ 10 động tác (Nữ) :
 - Động tác 3 đến 6;
 - Động tác từ 7 đến 10.
Bài TDPTC 50 động tác (Nam) :
 - Ôn Bài TDPTC 50 động tác (Nam) .
- Tiết 24 - TS1 : - Trao nhận tín gậy (tại chỗ và chạy chậm);
 - Chạy lặp lại với tốc độ cao (2 - 3 lần x 30m).
- Tiết 25 - TD6 : Bài TDNĐ 10 động tác (Nữ):
 - Hoàn thiện Bài TDNĐ 10 động tác (Nữ).
Bài TDPTC 50 động tác (Nam) :
 - Hoàn thiện Bài TDPTC 50 động tác (Nam) .
- Tiết 26 - TS2 : - Trao nhận tín gậy (tại chỗ và chạy chậm);
 - Chạy lặp lại với tốc độ cao (2 - 3 lần x 30m).
- Tiết 27 - TD7 : Kiểm tra 15 phút bài TDNĐ 10 đ/t Nữ - bài TDPTC 50 đ/t Nam (3)
- Tiết 28 - TS3 : - Trao - nhận tín gậy trong khu vực 20m quy định với vạch báo chuẩn;
 - Một số điểm trong Luật Điền kinh (phần tiếp sức).
- Tiết 29 - TS4 : - Trao - nhận tín gậy trong khu vực 20m quy định với vạch báo chuẩn;
 - Một số điểm trong Luật Điền kinh (phần tiếp sức).
- Tiết 30 - BD1 : - Dẫn bóng bằng má trong bàn chân;
 - Dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân;
 - Dẫn bóng bằng mu bàn chân (mu giữa).
- Tiết 31 - TS5 : - Phối hợp trao - nhận tín gậy toàn đội.
- Tiết 32 - BD2 : - Phối hợp dẫn bóng má trong, má ngoài bàn chân.
- Tiết 33 - TS6 : - Hoàn thiện kỹ thuật chạy tiếp sức (4x40m).
- Tiết 34 - BD3 : - Phối hợp dẫn bóng má trong, má ngoài bàn chân;
 - Giới thiệu luật.

Tiết 35- 36 : Thi học kỳ I : Chạy TS (2x40m). (4)

II. Học kỳ II : 17 tuần x 02 tiết = 34 tiết.

*Bóng đá (7 tiết), Chạy bền (6 tiết), Cầu lông (7 tiết), Nhảy xa (8tiết).
 Kiểm tra thể lực (4tiết), Ôn tập kiểm tra HK : (2 tiết).*

- Tiết 37 - BD4 : - Đá bóng bằng mu bàn chân;
 - Phối hợp dẫn bóng má trong, má ngoài bàn chân;
 - Giới thiệu luật;
 - Đầu tập.
- Tiết 38 - CL1 : - *Đánh cầu thấp thuận tay;*
- Đánh cầu trên đầu (cao sâu).
CB1 : Luyện tập chạy bền.
- Tiết 39 - BD5 : - Đá bóng bằng mu bàn chân.
 - Dẫn bóng luân phiên bằng má trong, má ngoài và mu bàn chân.
 - Giới thiệu luật.
 - Đầu tập.
- Tiết 40 - CL2 : - *Đánh cầu thấp thuận tay.*
- Đánh cầu trên đầu (cao sâu).
CB2 : Luyện tập chạy bền.
- Tiết 41 - BD6 : - Đá bóng bằng mu bàn chân;

- Dẫn bóng luân phiên bằng má trong, má ngoài và mu bàn chân;
- Đấu tập
- Tiết 42 - CL3 : - *Đánh cầu cao thuận tay;*
- *Luật cầu lông;*
- *Đấu tập.*
- CB3 : Luyện tập chạy bền.**
- Tiết 43 - BD7 : - *Đánh đầu bằng trán giữa;*
- *Đấu tập;*
- Tiết 44 - CL4 : - *Đánh cầu cao thuận tay;*
- *Đấu tập.*
- CB4 : Luyện tập chạy bền.**
- Tiết 45 - BD8 : - *Đánh đầu bằng trán giữa;*
- *Đấu tập.*
- Tiết 46 - CL5 : - *Đánh cầu cao trái tay;*
- *Giới thiệu luật;*
- *Đấu tập.*
- CB5 : Luyện tập chạy bền.**
- Tiết 47 - BD9 : - *Đánh đầu bằng trán giữa;*
- *Đấu tập;*
- *Giới thiệu luật.*
- Tiết 48 - CL6 : - *Đánh cầu cao trái tay;*
- *Đấu tập.*
- CB6 : Luyện tập chạy bền.**
- Tiết 49 - BD10 : Kiểm tra 15 phút đá bóng bằng mu bàn chân, đánh đầu bằng
trán giữa (1)
- Tiết 50 - CL7 : - *Một số chiến thuật;*
- *Đấu tập.*
- CB7 : Luyện tập chạy bền.**
- Tiết 51 - NX1 : - Tập mô phỏng động tác trên không;
- Tập mô phỏng động tác chân giậm, động tác chân lăng.
- Tiết 52 - CL8 : - *Một số chiến thuật;*
- *Luật Cầu lông;*
- *Đấu tập.*
- CB8 : Luyện tập chạy bền.**
- Tiết 53 - NX2 : - Chạy đà (1 - 3 bước) - giậm nhảy - trên không - tiếp đất.
- Tiết 54 - CL9 : - *Đánh cầu cao thuận tay;*
- *Đánh cầu cao trái tay;*
- *Đấu tập;*
- CB9 : Luyện tập chạy bền.**
- Tiết 55 - NX3 : - Chạy đà (1 - 3 bước) - giậm nhảy - trên không - tiếp đất;
- Trò chơi.
- Tiết 56 - CL10 : Kiểm tra 1 tiết KT đánh cầu cao thuận tay hoặc trái tay. (2)
- CB10 : Luyện tập chạy bền.**
- Tiết 57 - NX4 : - Tập hoàn chỉnh kỹ thuật nhảy xa kiểu “Uốn thân”;
- Một số bài tập phát triển thể lực.
- Tiết 58 - CL11 : Kiểm tra 1 tiết KT đánh cầu cao thuận tay hoặc trái tay. (tt) (2)
- CB11 : Luyện tập chạy bền.**
- Tiết 59 - NX5 : - Tập hoàn chỉnh kỹ thuật nhảy xa kiểu “Uốn thân”;
- Trò chơi.
- Tiết 60 - **CB12 : Hoàn thiện KT chạy bền. Luật thi đấu và PP trọng tài**
- Tiết 61 - NX6 : - Tập hoàn chỉnh kỹ thuật nhảy xa kiểu “Uốn thân”;
- Trò chơi.
- Tiết 62 - **CB13 : Kiểm tra 15 phút chạy bền** (3)

(Nam cự ly 1000m; Nữ 500m. Tính thời gian)

Tiết 63 - NX7 : - Tập hoàn chỉnh kỹ thuật nhảy xa kiểu “Ưỡn thân”;
- Giới thiệu luật.

Tiết 64 - TL1 : - Kiểm tra thể lực, nội dung : Chạy tùy sức 5 phút.

Tiết 65 - NX8 : - Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “Ưỡn thân”;
- Giới thiệu luật.

Tiết 66 - TL2 : Kiểm tra thể lực, nội dung : Nằm ngửa gập thân.

Tiết 67 - TL3 : Kiểm tra thể lực, nội dung : Bật xa tại chỗ.

Tiết 68 - TL4 : Kiểm tra thể lực, nội dung : Chạy 30m Xuất phát cao.

Tiết 69 - 70 : Thi học kỳ II : Nhảy xa kiểu “ưỡn thân”.

(4)

HIỆU TRƯỞNG

NHỮNG ĐIỂM CẦN LƯU Ý KHI THỰC HIỆN PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH THỂ DỤC 10 - 11 - 12

Áp dụng từ năm học : 2010 - 2011 trở về sau.

1. Bài TDNĐ 16 động tác khối 10 (Nam; Nữ), có thể thống nhất trong Tổ/ Nhóm chuyên môn, giảng dạy Bài TDNĐ từ 10 đến 12 động tác dùng chung cho Nam và Nữ hoặc biên soạn bài TDNĐ 09 động tác dùng chung cho Nam và Nữ nhằm giảm tải cho GV cũng như học sinh.

2. Số cột điểm kiểm tra tuân thủ theo PPCT, cập nhật vào sổ điểm cá nhân, sổ chính đúng thời gian tương ứng với thực tế giảng dạy.

Ví dụ : Tuần thứ 7 học kỳ I khối 10 đã có cột KT 15 phút.

3. Toàn bộ 04 nội dung KT thể lực GVBM phải lưu cụ thể từng năm học và nộp về Tổ / Nhóm chuyên môn, để thống kê gửi về Sở sau khi kết thúc năm học.

4. Số cột điểm quy định trong từng học kỳ I và II như sau :

Miệng: 02 15 phút: 02 Kiểm tra 1 tiết: 01 Thử: 01

