|  |  |
| --- | --- |
| **TRƯỜNG THCS HIỆP PHƯỚC**  **TỔ KT – TD – MT – AN** | **CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**  **Độc lập – Tự do – Hạnh phúc**  *Nhà Bè, ngày 07 tháng 9 năm 2020* |

**KẾ HOẠCH HOẠT ĐỘNG CÁ NHÂN**

**NĂM HỌC 2020 – 2021**

**THÔNG TIN CÁ NHÂN**

Họ và tên giáo viên: Nguyễn Thái Lan Nam/Nữ: Nam

Ngày tháng năm sinh: 03/03/1997

Trình độ chuyên môn: Đại học Ngành: giáo dục thể chất

Năm tốt nghiệp: 2018 Năm vào ngành: 1/8/2019

Nhiệm vụ được phân công:

Chức vụ: giáo viên

Dạy lớp: 6a5, 6a6, 6a7, 6a8, 7a3, 7a4, 7a5, 7a6, 7a7, 7a8.

Kiêm nhiệm: giám thị

Căn cứ vào Kế hoạch hoạt động của trường THCS Hiệp Phước, Kế hoạch hoạt động chuyên môn của Tổ KT – TD – MT – AN năm học 2019 – 2020;

Tôi xây dựng kế hoạch hoạt động cá nhân năm học 2020 - 2021 của mình như sau

**I. ĐẶC ĐIỂM TÌNH HÌNH**

**1. Nhà trường**

**1.1. Thuận lợi – Cơ hội**

**-** Nhận được sự chỉ đạo, hỗ trợ kịp thời của Chi bộ và Ban giám hiệu nhà trường.

- Có điều kiện cơ sở vật chất tốt, được trang bị phương tiện dạy học đầy đủ, hiện đại.

- Tập thể giáo viên trong nhà trường luôn đoàn kết, thân thiện, quan tâm, hỗ trợ và giúp đỡ lẫn nhau.

**1.2. Khó khăn – Thách thức**

- Một số học sinh còn chưa ngoan, ý thức học tập chưa tốt, lười học.

- Một số phụ huynh chưa quan tâm đến việc học của học sinh, không hợp tác với GVCN và GVBM.

**2. Bản thân**

**2.1. Thuận lợi – Cơ hộ**

**-** Bản thân được phân công đúng chuyên môn dạy các lớp.

- Thời khoá biểu được nhà trường bố trí, xếp hợp lý.

- Bản thân tích lũy được một số kinh nghiệm qua các năm công tác cũng như luôn nhận sự hỗ trợ, giúp đỡ và học hỏi từ đồng nghiệp.

- Luôn giữ vững sự đoàn kết tập thể, góp phần xây dựng môi trường sư phạm thân thiện.

**2.2. Khó khăn – Thách thức**

- Ý thức học tập của một số học sinh chưa cao, lười học, mất căn bản.

**II. NỘI DUNG**

**1. Công tác chính trị, tư tưởng, đạo đức lối sống**

- Chấp hành tốt các chủ trương, đường lối, chính sách của Đảng và pháp luật của Nhà nước; các quy định của địa phương và nội quy cơ quan.

- Luôn cố gắng học tập, phấn đấu, rèn luyện đạo đức, lối sống trong sáng, tốt đẹp, lành mạnh.

- Luôn giữ gìn truyền thống tốt đẹp của dân tộc, đất nước và con người Việt Nam.

- Học tập và làm theo tấm gương đạo đức, phong cách Hồ Chí Minh.

**2. Công tác tham gia phong trào**

**2.1. Nhiệm vụ**

- Tham gia các hoạt động, phong trào thi đua do Sở giáo dục, công đoàn ngành và nhà trường tổ chức.

- Luôn giáo dục học sinh ý thức giữ gìn vệ sinh trong lớp học, cảnh quan thiên nhiên, cây xanh trong nhà trường.

**2.2. Chỉ tiêu**

**-** 100% học sinh được đối xử công bằng.

- 100 % HS được bảo vệ quyền và lợi ích chính đáng.

- Tham gia 100% số buổi tham gia lao động xây dựng, tu sửa cảnh quan trường học.

- Tham gia 100% số buổi tham gia tuyên truyền về “Học tập và làm theo tấm gương đạo đức Hồ Chí Minh”; “Mỗi thầy, cô giáo là một tấm gương đạo đức, tự học và sáng tạo”.

**2.3. Biện pháp thực hiện**

- Tìm hiểu, nghiên cứu các công văn hướng dẫn, chỉ thị về việc thực hiện các phong trào thi đua, các cuộc vận động

- Tìm hiểu các văn bản quy định quyền và lợi ích của học sinh, các chế độ chính sách của học sinh

- Nghiên cứu kỹ các kế hoạch hoạt động của các đoàn thể, sắp xếp thời gian hợp lý để tham gia các hoạt động của các đoàn thể

**3. Công tác chuyên môn**

**3.1. Nhiệm vụ: giảng dạy lớp 6a5, 6a6, 6a7, 6a8, 7a3, 7a4, 7a5, 7a6, 7a7, 7a8.**

- Thực hiện chương trình đúng, đầy đủ, đảm bảo đúng yêu cầu, giáo án, sổ điểm, lịch báo giảng kịp thời và chính xác.

- Quản lý lớp tốt, tích cực tham gia thao giảng, dự giờ, nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ, học hỏi từ đồng nghiệp.

- Về chất lượng giảng dạy:

- Kiểm tra, đánh giá: Đúng, chính xác, kịp thời.

**3.2. Chỉ tiêu**

- 100% HS lớp dạy lên lớp thẳng.

**3.3. Biện pháp thực hiện**

- Thường xuyên dự giờ, học hỏi kinh nghiệm từ đồng nghiệp để có cách dạy hiệu quả, đơn giản, nhưng vẫn đảm bảo kiến thức đầy đủ, học sinh thực hiện bài tập tốt đạt kết quả cao nhất.

- Luôn quan tâm đến tâm tư, tình cảm của học sinh.

**4. Đổi mới phương pháp dạy học, nâng cao chất lượng giáo dục**

**4.1. Nhiệm vụ**

- Đổi mới phương pháp dạy học, đổi mới kiểm tra đánh giá nhằm nâng cao chất lượng và hiệu quả hoạt của động giáo dục.

- Thực hiện dạy 1 tiết theo hình thức dạy học dự án.

- Tổ chức bồi dưỡng HS giỏi để thi đấu cấp Huyện và Thành phố.

- Sử dụng phương pháp dạy họcphát huy tínhtích cực của học sinh, phù hợp với đối tượng học sinh. Ngôn ngữ truyền đạt dễ hiểu, diễn đạt các từ ngữ khoa học trong SGK, trong tài liệu theo các ngôn ngữ mà học sinh thường dùng.

- Phân loại HS, áp dụng các phương pháp dạy học phù hợp với từng loại học sinh.

- Kích thích sự hứng thú học tập của học sinh bằng cách sử dụng các trò chơi.

- Xây dựng các hình thức kiểm tra đánh giá phù hợp với từng đối tượng học sinh, kiểm tra đánh giá thường kỳ để phân loại, theo dõi sự tiến bộ của học sinh.

**4.2. Chỉ tiêu**

- 100% giáo án soạn theo phương pháp huy tính tích cực của HS.

**4.3. Biện pháp thực hiện**

- Nghiên cứu các phương pháp dạy học tích cực từ các tài liệu.

- Lên kế hoạch cụ thể.

- Tham gia các lớp bồi dưỡng về chuyên môn.

- Tham khảo ý kiến giáo viên cùng chuyên môn trong và ngoài trường.

- Luôn tự học và đặc biệt tự nghiên cứu khai thác trên mạng những phương pháp giảng dạy mới để cập nhật vào bài dạy của mình thêm sinh động và hiệu quả.

**5. Nề nếp sinh hoạt chuyên môn, nâng cao nghiệp vụ**

**5.1. Nhiệm vụ**

- Đảm bảo ngày giờ công việc, không bỏ giờ bỏ lớp.

- Tham gia họp tổ, SHCM, nhóm chuyên môn theo định kỳ.

- Tham gia thao diễn giảng dạy, rút kinh nghiệm đánh giá giờ dạy.

- Lập kế hoạch giảng dạy cụ thể, chi tiết.

- Giảng dạy theo kế hoạch.

- Có đầy đủ các loại hồ sơ giáo án theo qui định và có chất lượng tốt.

**5.2. Chỉ tiêu**

- Tham gia 100% số buổi sinh hoạt tổ chuyên môn, sinh hoạt chuyên đề do tổ CM, nhà trường tổ chức

- Tham gia 100% dự giờ thao giảng, rút kinh nghiệm bài dạy.

- Đảm bảo 100% ngày giờ công.

- Đầy đủ các loại hồ sơ giáo án và xếp loại tốt trong các đợt kiểm tra.

**5.3. Biện pháp thực hiện**

- Nêu cao ý thức tự giác, tinh thần trách nhiệm.

- Tham khảo các kế hoạch giảng dạy của đồng nghiệp.

- Nghiên cứu kĩ về các công văn quy định về giáo án.

- Thực hiện nghiêm túc mọi nề nếp chuyên môn, ra vào lớp đúng giờ, đảm bảo đủ thời gian trên lớp.

- Thực hiện đúng mọi qui chế chuyên môn, vào điểm, đúng thời gian qui định.

- Có đầy đủ giáo án, giáo án soạn đúng phân phối chương trình, theo phương pháp đổi mới, bám sát chuẩn kiên thức chuẩn kĩ năng và theo giảm tải.

- Luôn đổi mới phương pháp giảng dạy, đổi mới phương pháp kiểm tra đánh giá học sinh từ đó rút ra những phương pháp phù hợp hiệu quả nhất.

- Luôn học hỏi kinh nghiệm đồng nghiệp, thông qua những tiết dự giờ, chuyên đề, họp nhóm chuyên môn… để nâng cao trình độ, nghiệp vụ chuyên môn để giảng dạy tốt.

**6. Công tác chủ nhiệm, kiêm nhiệm**

**6.1. Nhiệm vụ**

- Chỉnh đốn tác phong, đồng phục, việc thực hiện nội quy nhà trường.

- Giữ trật tự, quản lý lớp khi có giáo viên vắng.

- Phối hợp giải quyết các trường hợp ốm, đau.

- Trực tiếp xử lý các trường hợp đánh nhau trong trường, phá hoại tài sản công, các học sinh vi phạm, tiếp phụ huynh có học sinh vi phạm.

- Ổn định việc xếp hàng đầu, giữa, cuối giờ học (chính khóa, phụ đạo).

- Nhắc nhở tình hình truy bài, vệ sinh đầu, giữa giờ ở các lớp.

- Ổn định hàng ngủ nhanh khi tập thể dục giữa giờ, khi tập trung sinh hoạt dưới cờ, ngoại khóa.

**6.2. Chỉ tiêu**

- Tham gia đầy đủ 100% số ngày giám thị theo lịch phân công từ BGH.

**6.3. Biện pháp thực hiện**

- Theo dõi, nhắc nhở học sinh đầu, giữa, cuối giờ.

- Luôn học tập kinh nghiệm từ đồng nghiệp.

**7. Thực hiện chuyên đề, ngoại khóa, sáng kiến kinh nghiệm, nghiên cứu khoa học sư phạm ứng dụng, tự làm đồ dùng dạy học**

**7.1. Nhiệm vụ**

-Nghiên cứu các chuyên đề trong dạy học, dạy học theo chuyên đề đạt hiệu quả cao.

- Tự nghiên cứu các chuyên đề trong dạy học trong chương trình.

- Tham gia các buổi sinh hoạt chuyên đề của tổ chuyên môn.

- Áp dụng các chuyên đề vào giảng dạy thức tế.

**7.2. Chỉ tiêu**

- Tham gia 100% số buổi SH CĐ.

**7.3. Biện pháp thực hiện**

- Nghiên cứu tài liệu, tham khảo từ đồng nghiệp.

**8. Công tác bồi dưỡng thường xuyên**

**8.1. Nhiệm vụ**

**-** Thực hiện tốt công tác bồi dưỡng thường xuyên.

- Tham gia các lớp bồi dưỡng tập trung do PGD tổ chức.

- Tự bồi dưỡng theo các nội dung kiến thức quy định .

**8.2. Chỉ tiêu**

- Lên kế hoạch bồi dưỡng thường xuyên.

- Phấn đấu bồi dưỡng thường xuyên theo đúng qui định.

- Tham gia 100% các buổi bồi dưỡng tập trung PGD tổ chức, nhà trường tổ chức.

**8.3. Biện pháp thực hiện**

- Lập kế hoạch bồi dưỡng thường xuyên cụ thể và thực hiện nghiêm túc.

- Luôn học tập kinh nghiệm từ đồng nghiệp, từ thực tế giảng dạy trên lớp.

**9. Công tác khác**

**10. Các chi tiêu phấn đấu của bản thân trong năm học 2020 – 2021**

- Danh hiệu thi đua cá nhân: Lao động tiên tiến

- Chất lượng giảng dạy: 100 xếp loại (Đạt)

**III. LỊCH THỰC HIỆN**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Thời gian** | **Tuần** | **Nội dung công việc** | **Phụ trách** |
| Tháng 8/2020 |  | - Tham dự các lớp bồi dưỡng chuyên môn, chính trị hè.  - Tham dự lớp tập huấn chương trình phổ thông mới.  - Duy trì CLB Thể dục Thể Thao. | Nguyễn Thái Lan |
| Tháng 9/2020 | 1  7/9 -> 12/9  2  14/9 -> 19/9  3  21/9 -> 26/9  4  28/9 -> 3/10 | - Thực hiện tuần 1 chuyên môn.  - Giảng dạy theo PPCT  - Họp tổ tháng 9  - Lập kế hoạch giảng dạy và sử dụng đồ dùng dạy học năm học 2020 – 2021. Nộp kế hoạch tổ chức giải Thể thao học sinh cấp trường. Nộp kế hoạch tập luyện thể thao học sinh tham gia các giải thể thao.  - Thực hiện bồi dưỡng thường xuyên.  - Tập bài TDGG mới cho học sinh.  - Duy trì CLB Thể dục Thể Thao. | Nguyễn Thái Lan |
| Tháng 10/2020 | 5  5/10 -> 10/10  6  12/10 -> 17/10  7  19/10 -> 21/10  8  26/10 -> 31/10 | - Giảng dạy theo PPCT  - Sinh hoạt chuyên môn cấp Huyện  - Họp tổ tháng 10  -Thực hiện bồi dưỡng thường xuyên.  - Thực hiện kế hoạch giải Thể thao học sinh cấp trường và tham gia cấp huyện.  - Tập luyện học sinh tham gia các giải Thể thao học sinh theo kế hoạch.  - Duy trì CLB Thể dục Thể Thao.  - Thao giảng cấp trường. | Nguyễn Thái Lan |
| Tháng 11/2020 | 9  2/11 -> 7/11  10  9/11 -> 14/11  11  16/11 -> 21/11  12  23/11 -> 28/11 | - Giảng dạy theo PPCT  - Sinh hoạt chuyên môn Huyện  - Họp tổ, thao giảng tổ.  -Thực hiện bồi dưỡng thường xuyên.  - Tập luyện và tham gia giải Thể thao học sinh cấp huyện.  - Hỗ trợ Ngày nhà giáo Việt Nam 20/11.  - Duy trì CLB Thể dục Thể Thao. | Nguyễn Thái Lan |
| Tháng 12/2020 | 13  30/11 -> 5/12  14  7/12 -> 12/12  15  14/12 -> 19/12  16  21/12 -> 26/12  17  28/12 -> 2/1 | - Giảng dạy theo PPCT  - Sinh hoạt chuyên môn cấp Huyện  - Họp tổ.  - Ôn tập, kiểm tra học kì I  - Thực hiện bồi dưỡng thường xuyên  - Tập luyện và tham gia giải Thể thao học sinh cấp huyện.  - Duy trì CLB Thể dục Thể Thao. | Nguyễn Thái Lan |
| Tháng 01/2021 | 18  4/1 -> 9/1  19  11/1 -> 16/1  20  18/1 -> 23/1  21  25/1 -> 30/1 | - Giảng dạy theo PPCT  - Họp và thao giảng chuyên môn Huyện.  - Thực hiện báo cáo sơ kết học kì I  -Thực hiện bồi dưỡng thường xuyên  - Tham gia giải Thể thao học sinh cấp huyện.  - Duy trì CLB Thể dục Thể Thao. | Nguyễn Thái Lan |
| Tháng 02/2021 | 22  1/2 -> 6/2  23  8/2 -> 13/2  24  15/2 -> 20/2  25  22/2 -> 27/2 | - Dạy theo PPCT  - Tham gia giải Thể thao học sinh cấp huyện.  - Duy trì CLB Thể dục Thể Thao. | Nguyễn Thái Lan |
| Tháng 3/2021 | 26  1/3 -> 6/3  27  8/3 -> 13/3  28  15/3 -> 20/3  29  22/3 -> 27/3 | - Sinh hoạt chuyên môn cấp Huyện  - Họp tổ, thao giảng tổ  - Thực hiện bồi dưỡng thường xuyên.  - Thi thành phố (nếu có)  - Tham gia giải Thể thao học sinh cấp huyện.  - Duy trì CLB Thể dục Thể Thao. | Nguyễn Thái Lan |
| Tháng 4/2021 | 30  29/3 -> 3/4  31  5/4 -> 10/4  32  12/4 -> 17/4  33  19/4 -> 24/4  34  26/4 -> 1/5 | - Giảng dạy theo PPCT  - Sinh hoạt chuyên môn Huyện  - Họp tổ, thao giảng tổ  - Ôn tập và kiểm tra học kì II  - Tham gia giải Thể thao học sinh cấp huyện.  - Duy trì CLB Thể dục Thể Thao. | Nguyễn Thái Lan |
| Tháng 5/2021 | 35  3/5 -> 8/5  36  10/5 -> 15/5  37  17/5 -> 22/5 | - Giảng dạy theo PPCT  - Hoàn tất sổ điểm, học bạ.  - Hoàn tất các báo cáo tổ bộ môn, tổng kết năm học.  - Duy trì CLB Thể dục Thể Thao.  - Tổng kết HK2. | Nguyễn Thái Lan |

**1. Chương trình khối 6**

**HKI**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tuần** | **Tiết PPCT** | **Tên bài** | **Lịch kiểm tra 15 phút** | **Lịch kiểm tra 1 tiết** | **Ghi chú** |
| 1  7/9 -> 12/9 | 1  2 | - Lý thuyết: Lợi ích tác dụng của TDTT  - ĐHĐN - Bài TD |  |  | Mục 1 |
| 2  14/9 -> 19/9 | 3  4 | - ĐHĐN - Bài TD  - ĐHĐN - Bài TD - Chạy bền |  |  |  |
| 3  21/9 -> 26/9 | 5  6 | - ĐHĐN - Bài TD  - ĐHĐN - Bài TD - Chạy bền |  |  |  |
| 4  28/9 -> 3/10 | 7  8 | - ĐHĐN - Bài TD  - ĐHĐN - Bài TD - Chạy bền |  |  |  |
| 5  5/10 -> 10/10 | 9  10 | - ĐHĐN - Bài TD  - ĐHĐN - Bài TD - Chạy bền |  |  |  |
| 6  12/10 -> 17/10 | 11  12 | - ĐHĐN - Bài TD - Chạy bền  - ĐHĐN - Bài TD | Bài TD |  |  |
| 7  19/10 -> 21/10 | 13  14 | - Kiểm tra bài TD  - ĐHĐN - Chạy bền |  | Bài TD |  |
| 8  26/10 -> 31/10 | 15  16 | - ĐHĐN - Chạy bền  - Lý thuyết: Lợi ích tác dụng của TDTT |  |  | Mục 2 |
| 9  2/11 -> 7/11 | 17  18 | - ĐHĐN - Chạy bền  - ĐHĐN - Chạy bền |  |  |  |
| 10  9/11 -> 14/11 | 19  20 | - ĐHĐN - Chạy bền  - Kiểm tra ĐHĐN | ĐHĐN |  |  |
| 11  16/11 -> 21/11 | 21  22 | - Thể thao tự chọn - chạy bền  - Thể thao tự chọn - chạy bền |  |  |  |
| 12  23/11 -> 28/11 | 23  24 | - Thể thao tự chọn - chạy bền  - Thể thao tự chọn - chạy bền |  |  |  |
| 13  30/11 -> 5/12 | 25  26 | - Thể thao tự chọn - chạy bền  - Thể thao tự chọn - chạy bền |  |  |  |
| 14  7/12 -> 12/12 | 27  28 | - Thể thao tự chọn - chạy bền  - Thể thao tự chọn - chạy bền |  |  |  |
| 15  14/12 -> 19/12 | 29  30 | - Thể thao tự chọn - chạy bền  - Thể thao tự chọn - chạy bền |  |  |  |
| 16  21/12 -> 26/12 | 31  32 | - Thể thao tự chọn - chạy bền  - Kiểm tra Thể thao tự chọn | TTTC |  |  |
| 17  28/12 -> 2/1 | 33  34 | - Ôn tập - Kiểm tra HKI |  |  |  |
| 18  4/1 -> 9/1 | 35- 36 | - Kiểm tra RLTT |  |  |  |

**HKII**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tuần** | **Tiết PPCT** | **Tên bài** | **Lịch kiểm tra 15 phút** | **Lịch kiểm tra 1 tiết** | **Ghi chú** |
| 19  11/1 -> 16/1 | 37  38 | - Bật nhảy - Chạy nhanh  - Bật nhảy - Chạy nhanh - Chạy bền |  |  |  |
| 20  18/1 -> 23/1 | 39  40 | - Bật nhảy - Chạy nhanh  - Bật nhảy - Chạy nhanh - Chạy bền |  |  |  |
| 21  25/1 -> 30/1 | 41  42 | - Bật nhảy - Chạy nhanh  - Bật nhảy - Chạy nhanh - Chạy bền |  |  |  |
| 22  1/2 -> 6/2 | 43  44 | - Bật nhảy - Chạy nhanh  - Bật nhảy - Chạy nhanh - Chạy bền |  |  |  |
| 23  8/2 -> 13/2 | 45  46 | - Bật nhảy - Chạy nhanh  - Bật nhảy - Chạy nhanh - Chạy bền |  |  |  |
| 24  15/2 -> 20/2 | 47  48 | - Bật nhảy - Chạy nhanh  - Bật nhảy - Chạy nhanh - Chạy bền |  |  |  |
| 25  22/2 -> 27/2 | 49  50 | - Bật nhảy - Chạy nhanh  - Bật nhảy - Chạy nhanh - Chạy bền |  |  |  |
| 26  1/3 -> 6/3 | 51  52 | - Bật nhảy - Chạy nhanh  - Bật nhảy - Chạy nhanh - Chạy bền |  |  |  |
| 27  8/3 -> 13/3 | 53  54 | - Bật nhảy - Chạy nhanh  - Bật nhảy - Chạy nhanh - Chạy bền |  |  |  |
| 28  15/3 -> 20/3 | 55  56 | - Bật nhảy - Chạy nhanh  - Chạy nhanh: Kiểm tra | Chạy Nhanh |  |  |
| 29  22/3 -> 27/3 | 57  58 | - Bật nhảy - Đá cầu - Chạy bền  - Bật nhảy - Đá cầu |  |  |  |
| 30  29/3 -> 3/4 | 59  60 | - Bật nhảy - Đá cầu - Chạy bền  - Bật nhảy - Đá cầu |  |  |  |
| 31  5/4 -> 10/4 | 61  62 | - Bật nhảy - Đá cầu - Chạy bền  - Kiểm tra bật nhảy |  | Bật nhảy |  |
| 32  12/4 -> 17/4 | 63  64 | - Đá cầu - Chạy bền  - Đá cầu - Chạy bền | Chạy bền |  |  |
| 33  19/4 -> 24/4 | 65  66 | - Đá cầu - Chạy bền  - Kiểm tra đá cầu | Đá cầu |  |  |
| 34  26/4 -> 1/5 | 67  68 | - Ôn tập – Kiểm tra HKII |  |  |  |
| 35  3/5 -> 8/5 | 69  70 | - Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT. |  |  |  |

**2. Chương trình khối 7**

**HKI**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tuần** | **Tiết PPCT** | **Tên bài** | **Lịch kiểm tra 15 phút** | **Lịch kiểm tra 1 tiết** | **Ghi chú** |
| 1  7/9 -> 12/9 | 1  2 | - Lý thuyết: Phòng tránh chấn thương khi hoạt động TDTT  - ĐHĐN – Chạy Nhanh – chạy bền |  |  | Mục 1 |
| 2  14/9 -> 19/9 | 3  4 | - ĐHĐN – Chạy Nhanh  - ĐHĐN – Chạy Nhanh – chạy bền |  |  |  |
| 3  21/9 -> 26/9 | 5  6 | - Lý thuyết: Phòng tránh chấn thương khi hoạt động TDTT  - ĐHĐN – Chạy Nhanh |  |  | Mục 2 |
| 4  28/9 -> 3/10 | 7  8 | - ĐHĐN – Chạy Nhanh – chạy bền  - ĐHĐN – Chạy Nhanh |  |  |  |
| 5  5/10 -> 10/10 | 9  10 | - ĐHĐN – Chạy Nhanh – chạy bền  - ĐHĐN – Chạy Nhanh |  |  |  |
| 6  12/10 -> 17/10 | 11  12 | - ĐHĐN – Chạy Nhanh – chạy bền  - ĐHĐN – Chạy Nhanh |  |  |  |
| 7  19/10 -. 21/10 | 13  14 | - ĐHĐN – Chạy Nhanh – chạy bền  - ĐHĐN – Chạy Nhanh | ĐHĐN |  |  |
| 8  26/10 -> 31/10 | 15  16 | - Kiểm tra ĐHĐN  - Chạy Nhanh – chạy bền |  | ĐHĐN |  |
| 9  2/11 -> 7/11 | 17  18 | - Chạy Nhanh – TTTC – Chạy bền  - Chạy Nhanh – TTTC |  |  |  |
| 10  9/11 -> 14/11 | 19  20 | - Chạy Nhanh – TTTC – Chạy bền  - Chạy Nhanh – TTTC |  |  |  |
| 11  16/11 -> 21/11 | 21  22 | - Chạy Nhanh – TTTC – Chạy bền  - Chạy Nhanh – TTTC |  |  |  |
| 12  23/11 -> 28/11 | 23  24 | - Chạy Nhanh – TTTC  - Chạy Nhanh: Kiểm tra | Chạy nhanh |  |  |
| 13  30/11 -> 5/12 | 25  26 | - TTTC – Chạy bền  - TTTC – Chạy bền |  |  |  |
| 14  7/12 -> 12/12 | 27  28 | - TTTC – Chạy bền  - TTTC – Chạy bền |  |  |  |
| 15  14/12 -> 19/12 | 29  30 | - TTTC – Chạy bền  - TTTC – Chạy bền |  |  |  |
| 16  21/12 -> 26/12 | 31  32 | - TTTC – Chạy bền  - TTTC: Kiểm tra | TTTC |  |  |
| 17  28/12 -> 2/1 | 33  34 | - Ôn tập, kiểm tra HKI |  |  |  |
| 18  4/1 -> 9/1 | 35- 36 | - Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT. |  |  |  |

**HKII**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tuần** | **Tiết PPCT** | **Tên bài** | **Lịch kiểm tra 15 phút** | **Lịch kiểm tra 1 tiết** | **Ghi chú** |
| 19  11/1 -> 16/1 | 37  38 | - Bài TD – Bật nhảy – Chạy bền  - Bài TD – Bật nhảy |  |  |  |
| 20  18/1 -> 23/1 | 39  40 | - Bài TD – Bật nhảy – Chạy bền  - Bài TD – Bật nhảy |  |  |  |
| 21  25/1 -> 30/1 | 41  42 | - Bài TD – Bật nhảy – Chạy bền  - Bài TD – Bật nhảy |  |  |  |
| 22  1/2 -> 6/2 | 43  44 | - Bài TD – Bật nhảy – Chạy bền  - Bài TD – Bật nhảy |  |  |  |
| 23  8/2 -> 13/2 | 45  46 | - Bài TD – Bật nhảy – Chạy bền  - Bài TD – Bật nhảy | Thể dục |  |  |
| 24  15/2 -> 20/2 | 47  48 | - Bài TD – Bật nhảy – Chạy bền  - Bài TD: Kiểm tra |  | Thể dục |  |
| 25  22/2 -> 27/2 | 49  50 | - Bật nhảy – Đá cầu – Chạy bền  - Bật nhảy – Đá cầu |  |  |  |
| 26  1/3 -> 6/3 | 51  52 | - Bật nhảy – Đá cầu – Chạy bền  - Bật nhảy – Đá cầu |  |  |  |
| 27  8/3 -> 13/3 | 53  54 | - Bật nhảy – Đá cầu – Chạy bền  - Bật nhảy – Đá cầu |  |  |  |
| 28  15/3 -> 20/3 | 55  56 | - Bật nhảy – Đá cầu – Chạy bền  - Bật nhảy – Đá cầu |  |  |  |
| 29  22/3 -> 27/3 | 57  58 | - Bật nhảy – Đá cầu – Chạy bền  - Bật nhảy – Đá cầu |  |  |  |
| 30  29/3 -> 3/4 | 59  60 | - Bật nhảy – Đá cầu – Chạy bền  - Bật nhảy – Đá cầu |  |  |  |
| 31  5/4 -> 10/4 | 61  62 | - Đá cầu: Kiểm tra  - Bật nhảy – Chạy bền | Đá cầu |  |  |
| 32  12/4 -> 17/4 | 63  64 | - Bật nhảy – Chạy bền  - Bật nhảy – Chạy bền |  |  |  |
| 33  19/4 -> 24/4 | 65  66 | - Bật nhảy – Chạy bền  - Bật nhảy: Kiểm tra | Bật nhảy |  |  |
| 34  26/4 -> 1/5 | 67  68 | - Ôn tập, kiểm tra HKI |  |  |  |
| 35  3/5 -> 8/5 | 69  70 | - Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT. |  |  |  |

**IV. ĐỀ XUẤT – KIẾN NGHỊ: Không có**

|  |  |
| --- | --- |
| **TỔ TRƯỞNG**  Trương Quang Tài | **GIÁO VIÊN**  Nguyễn Thái Lan |

**Duyệt của Hiệu trưởng**