

*Thành phố Hồ Chí Minh, ngày 10 tháng 9 năm 2019*

## **KẾ HOẠCH HOẠT ĐỘNG CÂU LẠC BỘ BƠI LỘI NĂM HỌC 2019 - 2020**

### **I. MỤC ĐÍCH – YÊU CẦU**

#### **1. Mục đích:**

- Giáo viên theo hướng dẫn của BGH trường xây dựng kế hoạch hoạt động câu lạc bộ bơi lội đáp ứng các yêu cầu về thực hiện nhiệm vụ của năm học 2019-2020, phù hợp với triết lý giáo dục, tầm nhìn, sứ mệnh của nhà trường.
- Các hoạt động của giáo viên cần chú trọng mục tiêu dạy học cho học sinh đảm bảo các tiêu chí về học tập chất lượng cao và học tập liên văn hoá của nhà trường nhằm giúp các em học sinh hướng đến việc học tập để có nhận thức đúng đắn, làm một công dân tốt, có đầy đủ kỹ năng để trở thành một công dân kỹ thuật số, công dân toàn cầu, trang bị kiến thức liên văn hóa để thích ứng với đô thị thông minh và quá trình hội nhập quốc tế; học tập để trở thành một công dân có trách nhiệm, người con hiếu thảo, xây dựng gia đình hạnh phúc; học tập để có nghề nghiệp hiệu quả, nuôi mình và gia đình; học tập để đóng góp cho thành phố và đất nước. Các em có thể làm việc và học tập như một công dân toàn cầu nhưng vẫn giữ được nét văn hóa và truyền thống của dân tộc Việt Nam.
- Phát triển và nâng cao phong trào bơi lội học đường và các hoạt động thể thao dưới nước nhằm phòng chống tai nạn đuối nước, nâng cao sức khỏe; tăng cường giáo dục nhân cách, góp phần vào việc giáo dục toàn diện cho học sinh;
- Đẩy mạnh công tác xã hội hóa thể dục thể thao trong trường học, tổ chức các lớp bơi lội và các hoạt động thể thao dưới nước trong nhà trường;
- Nâng cao kiến thức phòng chống tai nạn đuối nước, phát triển kỹ năng bơi, kỹ năng sống sót và kỹ năng cứu hộ.

#### **2. Yêu cầu:**

- Đẩy mạnh công tác tuyên truyền về tầm quan trọng của công tác bơi lội học đường và các hoạt động thể thao dưới nước nhằm phòng chống tai nạn đuối nước và thương tích.
- Tăng cường phối hợp giữa Sở Giáo dục và Đào tạo và Liên đoàn Thể thao Dưới nước trong việc chỉ đạo và điều hành các hoạt động thể thao dưới nước trong trường học; phát huy tính dân chủ và tinh thần trách nhiệm của hai ngành;

- Phát triển thể thao trường học theo hướng đổi mới và đa dạng hóa các hoạt động thể thao chính khóa và ngoại khóa, đưa môn bơi lội vào giảng dạy trong nhà trường và xây dựng Chương trình phổ cập bơi cho học sinh tiểu học, trung học cơ sở và trung học phổ thông.
- Nâng cao thành tích môn bơi lội trong lực lượng học sinh, xây dựng lực lượng học sinh năng khiếu bơi lội thành phố, chuẩn bị cho Hội khỏe Phù Đổng toàn quốc và các giải thi đấu bơi lội học sinh.

## II. ĐỐI TƯỢNG THAM DỰ

- Học sinh trường Quốc tế Á Châu

## III. KẾ HOẠCH THỜI GIAN

Thời gian	Công việc	Người thực hiện
Tháng 9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sinh hoạt đội, phổ biến một số công việc, kỷ luật đội.</li> <li>- Bầu 1 chủ tịch, 1 phó chủ tịch, 1 thư ký và 1 đội trưởng.</li> <li>- Làm quen cơ bản với môn bơi</li> <li>- Học các kỹ thuật khởi động chuyên môn.</li> <li>- Học các kỹ năng dưới nước đề phòng tai nạn đuối nước</li> <li>- Chọn lọc để thành lập đội tuyển Bơi của Trường</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Huấn luyện viên.</li> <li>- Học sinh.</li> </ul>
Tháng 10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Học một số kỹ thuật làm quen nước, thở nước và lướt nước</li> <li>- Học kỹ thuật bơi Éch, kỹ thuật đạp chân, tay, thở</li> <li>- Bơi cự ly 25m</li> <li>- Trò chơi vận động dưới nước</li> <li>- Tập luyện đội tuyển Bơi</li> <li>- Lên danh sách đăng ký giải thể thao học sinh quận 10 môn Bơi (10/2019) có điều lệ giải trước</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Huấn luyện viên.</li> <li>- Học sinh.</li> </ul>
Tháng 11	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn tập các kỹ thuật đã học.</li> <li>- Học kỹ thuật nâng cao bơi éch, chân, tay thở kết hợp</li> <li>- Bơi cự ly 25m x 4 nghỉ 5 phút</li> <li>- Kỹ năng cứu hộ đuối nước</li> <li>- Kỹ năng hô hấp, ép tim</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Huấn luyện viên.</li> <li>- Học sinh.</li> </ul>

Thời gian	Công việc	Người thực hiện
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trò chơi vận động dưới nước</li> <li>- Tập luyện đội tuyển Bơi</li> <li>- Tham gia giải Bơi quận 10 (11/2019)</li> </ul>	
Tháng 12	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn tập các kỹ thuật đã học.</li> <li>- Học kỹ thuật xuất phát đạp thành hồ</li> <li>- Tập luyện thể lực</li> <li>- Tập luyện các động tác hỗ trợ trên cạn</li> <li>- Bơi cự ly 25</li> <li>- Trò chơi vận động dưới nước</li> <li>- Tiếp tục tập luyện đội tuyển bơi và đăng ký giải Hội Khỏe Phù Đổng TP. HCM môn Bơi (nếu có thành tích Quận)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Huấn luyện viên.</li> <li>- Học sinh.</li> </ul>
Tháng 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Học kỹ thuật bơi Trườn sấp</li> <li>- Kỹ thuật đạp chân</li> <li>- Tập thể lực</li> <li>- Bơi ếch 25m x4</li> <li>- Trò chơi vận động dưới nước</li> <li>- Tập luyện đội tuyển</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Huấn luyện viên.</li> <li>- Học sinh.</li> </ul>
Tháng 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Học kỹ thuật tay trườn sấp, kết hợp tay thở</li> <li>- Tập thể lực</li> <li>- Bơi trườn sấp 25m</li> <li>- Bơi ếch 25mx2</li> <li>- Bơi kết hợp</li> <li>- Kỹ năng bơi cứu đuối</li> <li>- Trò chơi vận động dưới nước</li> <li>- Tập luyện đội tuyển</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Huấn luyện viên.</li> <li>- Học sinh.</li> </ul>
Tháng 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập thể lực kết hợp trên cạn và dưới nước</li> <li>- Bơi 2 nội dung 25m x 4</li> <li>- Kỹ năng bơi cứu đuối</li> <li>- Phổ biến luật và nội quy thi đấu.</li> <li>- Tập luyện chuẩn bị thi đấu giao lưu với các cơ sở.</li> <li>- Trò chơi vận động dưới nước</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Huấn luyện viên.</li> <li>- Học sinh.</li> </ul>

<b>Thời gian</b>	<b>Công việc</b>	<b>Người thực hiện</b>
	- Tập luyện đội tuyển	
Tháng 4	- Tập kỹ thuật xuất phát nhảy chúi đầu không bục - Tập luyện thể lực bơi 50m x 4 - Tập luyện chuẩn bị thi đấu giao lưu với các cơ sở. - Trò chơi vận động dưới nước - Tập luyện đội tuyển	- Huấn luyện viên. - Học sinh.
Tháng 5	- Tập luyện chuẩn bị thi đấu hội thao hệ thống - Tập thể lực bơi 2 nội dung cự ly 25m x 4 - Hội thao hệ thống - Tập luyện đội tuyển	- Huấn luyện viên. - Học sinh.

#### **IV. KẾT QUẢ TẬP LUYỆN**

- Huấn luyện viên tiến hành nhận xét tình hình tập luyện của từng học sinh, chỉ ra các khuyết điểm và hướng dẫn cách cải thiện nhằm nâng cao các kỹ năng cho học sinh.
- Tổng kết các kết quả đạt được và đúc kết các kiến thức để cho học sinh nắm rõ hơn nhằm nâng cao chất lượng của câu lạc bộ ngày càng phát triển.

**HIỆU TRƯỞNG**

**GV lập kế hoạch**

**Nguyễn Hữu Tâm**