

*Ea Tóh, ngày 07 tháng 10 năm 2020*

## **KẾ HOẠCH** **TỔ CHỨC DẠY BƠI TRONG NHÀ TRƯỜNG NĂM HỌC 2020-2021**

Căn cứ vào kế hoạch, nhiệm vụ năm học 2020-2021 của Trường THPT Nguyễn Huệ;

Nhằm hưởng ứng phong trào rèn luyện thân thể và tập luyện TDTT thi đua “Xây dựng trường học thân thiện, học sinh tích cực” năm học 2020-2021.

### **I. MỤC ĐÍCH, Ý NGHĨA**

Tạo điều kiện để học sinh tiếp cận với các môi trường nước, rèn luyện thêm một số kỹ năng bơi lội phòng tránh đuối nước, thực hành bơi thành thạo, có thêm kỹ năng tự cứu mình và cứu người bị nạn.

Thông qua lớp bơi tạo cho các em học sinh một sân chơi giải trí lành mạnh, giao lưu học hỏi lẫn nhau.

Học sinh nhận ra giá trị đoàn kết thông qua việc sinh hoạt tập thể, sinh hoạt nhóm, qua đó học hỏi kinh nghiệm lẫn nhau trong quá trình làm việc và học tập.

### **II. THÀNH PHẦN, THỜI GIAN**

#### **1. Thành phần**

##### **1.1. Ban quản lý:**

- Thầy: Trần Viết Lượng	Hiệu trưởng	Trưởng ban.
- Thầy: Trần Quốc Việt	Phó Hiệu trưởng	Phó ban
- Thầy : Hồ Đức Toàn	Phó Hiệu trưởng	Phó ban.
- Thầy : Huỳnh Tân Thuận	TTVP	Thành viên .
- Ông : Nguyễn Đức Vinh	Kế toán	Thành Viên .

##### **1.2. Phụ trách giảng dạy:**

Thầy : Nguyễn Đình Nguyên, Trần Anh Ngữ

##### **1.3. Đối tượng tham gia :**

Là học sinh trường THPT Nguyễn Huệ có nguyện vọng .

#### **2.Thời gian:**

**2.1.** Thời gian thành viên đăng ký tham gia từ ngày 9 tháng 10 năm 2020 đến hết ngày 23 tháng 10 năm 2020 (Tuy nhiên do mưa gió, các em có thể đăng ký đến tháng 12/2020).

**- Địa điểm đăng ký: Tại Phòng Văn phòng Trường THPT Nguyễn Huệ (gặp thầy Huỳnh Tấn Thuận. ĐT: 0262.370.5787, 0911.327.668).**

## **2.2. Thời gian sinh hoạt Câu lạc bộ:**

- Trong suốt năm học 2020-2021.
- Sinh hoạt định kỳ vào ngày thứ bảy và chủ nhật hàng tuần.

## **III. NỘI DUNG HOẠT ĐỘNG**

### **1. Nguyên tắc chung dạy bơi:**

- Phát huy tính tự giác, tích cực.
- Phát huy tính trực quan, sinh động.
- Phải nâng dần độ khó và khối lượng vận động.
- Dạy bơi phải xuất phát từ thực tế.
- Phải có sự đánh giá, phản hồi và củng cố bài tập.
- Tính bao quát lớp học: giáo viên phải luôn quan sát tất cả các học sinh trong lớp học để đảm bảo yếu tố an toàn.

### **2. Phương pháp dạy bơi:**

- Phương pháp giảng giải (sử dụng lời nói)
- Phương pháp giảng dạy thị phạm (Minh họa từng động tác, bài tập) áp dụng trong các bài tập kỹ thuật bơi.
- Phương pháp nhân chia nhóm và hoàn chỉnh từng bài tập, động tác.
- Phối hợp giảng dạy trên cạn với dưới nước.

### **3. Trình tự dạy bơi:**

Đối với học sinh chưa biết bơi, việc dạy cho học sinh học kỹ thuật bơi và học biết bơi thực hiện theo trình tự như sau:

- Dạy học sinh làm quen nước và thực hành nguyên tắc an toàn.
- Dạy học sinh học kỹ năng làm nổi sấp, nổi ngửa, đứng dưới nước và đứng lên. Bơi an toàn, phòng chống đuối nước cho học sinh.
- Trình tự dạy học sinh học kỹ thuật các kiểu bơi.
- Thực hành một số bài tập mẫu dạy học sinh bơi ếch và bơi trườn sấp.
- Hướng dẫn kỹ năng cứu đuối an toàn.
- Hướng dẫn kỹ năng sơ cấp cứu người bị đuối nước phù hợp với lứa tuổi của học sinh.
- Để giúp học sinh nhanh chóng tiếp thu, củng cố và hoàn thiện kỹ thuật động tác bơi việc phát hiện và sửa chữa những sai sót kỹ thuật của từng học sinh là một yêu cầu quan trọng.

### **4. Tổ chức kiểm tra, đánh giá kết quả học bơi của học sinh:**

Kết thúc khóa dạy bơi, ban tổ chức lớp học tổ chức kiểm tra, đánh giá về kiến thức, kỹ năng bơi an toàn, phòng chống đuối nước cho học sinh. Nội dung kiểm tra bao gồm: kỹ thuật bơi ếch, bơi sinh tồn, kiểm tra thực hành các kỹ năng đứng nước, kỹ năng làm nổi ngửa.

- Kỹ năng tự cứu: Nhảy xuống nước, xoay tư thế thân người và bơi vào bờ.

**Ghi chú: Kết thúc khóa học 100% học sinh tham gia CLB biết bơi ít nhất 25m.**

**\* Đối với học sinh kết thúc khóa học chưa đạt thì tiếp tục được hướng dẫn tập luyện miễn phí đến lúc bơi được 25m (học sinh kỹ Năng dưới nước yếu, cá biệt...)**

#### **IV. NGUYÊN TẮC HOẠT ĐỘNG**

- Hoạt động dựa trên nguyên tắc tự nguyện tham gia của các thành viên.  
- Theo sự tổ chức và điều hành của giáo viên hướng dẫn, giám sát của BGH nhà trường.

- Các hoạt động phải được xây dựng theo kế hoạch. Mọi hoạt động diễn ra đều phải báo cáo với ban quản lý nhà trường.

- Các thành viên phải nộp phí sinh hoạt để duy trì hoạt động

- Chương trình dạy bơi gồm 30 tiết trong đó 8 tiết trong chương trình (Dự trù mỗi em nộp 15.000đ/tiết x (30 tiết – 08 tiết) = 330.000đ/học sinh, để mua dụng cụ tập luyện, thù lao hướng dẫn viên, điện, nước, bảo dưỡng sửa chữa, vận hành của bể bơi, hóa chất làm sạch môi trường nước và nước uống cho thành viên).

#### **V. HÌNH THỨC HOẠT ĐỘNG**

- Là nơi chia sẻ những kinh nghiệm học tập cũng như các trải nghiệm thực tế và được sự quản lý của giáo viên hướng dẫn, ban quản lý.

- Giáo viên hướng dẫn, phối hợp với ban quản lý nhà trường tổ chức các hoạt động thường xuyên và đạt hiệu quả cao.

**DUYỆT LÃNH ĐẠO**

**Người lập**

*Đã ký*

**Trần Viết Lượng**

**Nguyễn Đình Nguyên**