

Phụ lục 14: KẾ HOẠCH GIÁO DỤC MÔN THỂ DỤC

(Kèm theo Quyết định số 45/QĐ-NBK ngày 16/9/2020 của Hiệu trưởng trường THCS Nguyễn Bình Khiêm)

Lớp 6

Cả năm: 35 tuần (70 tiết)

Học kỳ I: 18 tuần (36 tiết)

Học kỳ II: 17 tuần (34 tiết)

I. HỌC KỲ I

TIẾT PPCT	TÊN BÀI DẠY/CHỦ ĐỀ
Tiết 1	Lý thuyết: Lợi ích tác dụng của TDTT(mục 1)
Tiết 2	- ĐHĐN: Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số (từ 1 đến hết và từ 1-2,1-2 đến hết); Đứng nghiêm, đứng nghỉ, quay phải, quay trái, quay đằng sau, cách chào, báo cáo, xin phép ra, vào lớp. - Bài TD: Học 3 động tác: Vươn thở, Tay, Ngực
Tiết 3	- ĐHĐN: Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số; Dàn hàng ngang, dồn hàng - Bài TD: Ôn 3 động tác (Vươn thở, Tay, Ngực); Học 2 động tác: Chân, Bụng - Chạy bền: Chạy vòng số 8
Tiết 4	- ĐHĐN: Gập chân tại chỗ, đi đều-đứng lại - Bài TD: Ôn 5 động tác (Vươn thở, Tay, Ngực, Chân, Bụng); Học 2 động tác: Vận mình, phối hợp
Tiết 5	- ĐHĐN: Ôn một số kỹ năng đã học (do GV chọn); Học: đi đều, đi đều vòng phải (trái) - Bài TD: Ôn 7 động tác (Vươn thở, Tay, Ngực, Chân, Bụng, Vận mình, phối hợp) -Chạy bền: Chơi trò chơi hai lần hít vào, hai lần thở ra, chạy vòng số 8.
Tiết 6	- ĐHĐN: Một số nội dung HS thực hiện còn yếu (do GV chọn) - Bài TD: Ôn 7 động tác; Học 2 động tác: Nhảy, Điều hòa
Tiết 7	- ĐHĐN: Một số nội dung HS thực hiện còn yếu (do GV chọn) - Bài TD: Ôn 9 động tác (Vươn thở, Tay, Ngực, Chân, Bụng, Vận mình, phối hợp, Nhảy, Điều hòa) - Chạy bền: chạy vòng số 8
Tiết 8	- ĐHĐN: Đi đều-đứng lại, đi đều vòng phải (trái); đổi chân khi đi đều sai nhịp - Bài TD: Tiếp tục ôn và hoàn thiện 9 động tác.
Tiết 9	- ĐHĐN: Đi đều-đứng lại, đi đều vòng phải (trái); đổi chân khi đi đều sai nhịp - Bài TD: Tiếp tục ôn và hoàn thiện 9 động tác - Chạy bền: Chạy tại chỗ, chạy theo đường gấp khúc
Tiết 10	- ĐHĐN: Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số, đi đều-đứng lại, đi đều vòng phải (trái) hoặc nội dung do GV chọn - Bài TD: Tiếp tục ôn hoàn thiện 9 động tác
Tiết 11	- ĐHĐN: Đi đều-đứng lại, đi đều vòng phải (trái); hoặc một số nội dung HS thực hiện còn yếu (do GV chọn) - Bài TD: Tiếp tục ôn hoàn thiện 9 động tác - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên; Học một số động tác hồi tĩnh sau khi

	chạy
Tiết 12	- ĐHDN: Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số; Đi đều vòng phải (trái); Đổi chân khi đi đều sai nhịp hoặc nội dung do GV chọn. - Bài TD: Tiếp tục ôn và hoàn thiện 9 động tác, có thể kiểm tra thử
Tiết 13	- Bài TD: Kiểm tra
Tiết 14	- ĐHDN: Đi đều-đứng lại, đi đều vòng phải (trái); hoặc một số nội dung HS thực hiện còn yếu (do GV chọn) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên; thực hiện một số động tác hồi tĩnh sau khi chạy
Tiết 15	- ĐHDN: Đi đều-đứng lại, đi đều vòng phải (trái); hoặc một số nội dung HS thực hiện còn yếu (do GV chọn) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên; thực hiện một số động tác hồi tĩnh sau khi chạy
Tiết 16	Lý thuyết: Lợi ích tác dụng của TDTT(mục 2)
Tiết 17	- ĐHDN: Một số nội dung HS thực hiện còn yếu (do GV chọn) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 18	- ĐHDN: Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số ; Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số, đi đều-đứng lại, hoặc một số nội dung HS thực hiện còn yếu (do GV chọn) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 19	- ĐHDN: Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số ; Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số, đi đều-đứng lại, đi đều vòng phải (trái) hoặc kiểm tra thử (do GV chọn) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 20	- ĐHDN: Kiểm tra
Tiết 21-31	- TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 32	TTTC: Kiểm tra
Tiết 33-36	Ôn tập, kiểm tra học kì I, kiểm tra tiêu chuẩn RLTT

II. HỌC KÌ II

TIẾT PPCT	TÊN BÀI DẠY/CHỦ ĐỀ
Tiết 37	- Bật nhảy: Học một số động tác bổ trợ: Đá lăng trước, Đá lăng trước-sau, đá lăng sang ngang; trò chơi “Nhảy ô tiếp sức” - Chạy nhanh: Đứng(mặt, vai, lưng) hướng chạy–xuất phát; trò chơi “chạy tiếp sức”
Tiết 38	- Bật nhảy: Ôn động tác: Đá lăng trước, Đá lăng trước-sau, đá lăng sang ngang; trò chơi “nhảy ô tiếp sức” - Chạy nhanh: Ôn động tác Đứng(mặt, vai, lưng) hướng chạy–xuất phát; trò chơi (do GV chọn) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 39	- Bật nhảy: Ôn động tác Đá lăng trước, Đá lăng trước-sau, đá lăng sang ngang; Học: Đà một bước đá lăng - Chạy nhanh: Ôn động tác Đứng(mặt, vai, lưng) hướng chạy–xuất phát; Học: trò chơi “chạy tiếp sức chuyển vật”

Tiết 40	-Bật nhảy: +Ôn tập và trò chơi (do GV chọn); +Học: đà một bước giậm nhảy-đá lăng -Chạy nhanh: Ôn một số động tác bổ trợ hoặc trò chơi (do GV chọn); +Học: chạy bước nhỏ, chạy gót chạm mông -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 41	-Bật nhảy: +Ôn một số động tác bổ trợ và bài tập phát triển sức mạnh chân(do GV chọn); +Học: bật xa; trò chơi “ Bật xa tiếp sức” -Chạy nhanh: +Ôn tập, trò chơi (do GV chọn); +Học: chạy nâng cao đùi
Tiết 42	-Bật nhảy: Ôn một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân và trò chơi (do GV chọn) -Chạy nhanh: Ôn tập, trò chơi (do GV chọn); Học: Đứng tại chỗ đánh tay; đi chuyển sang chạy nhanh 20-30m. -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 43	-Bật nhảy: Ôn một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân và trò chơi (do GV chọn); Học: Đà ba bước-giậm nhảy (vào hố cát hoặc đệm) -Chạy nhanh: Ôn tập, trò chơi (do GV chọn): Học: Xuất phát cao-chạy nhanh 20-30m
Tiết 44	-Bật nhảy: Ôn một số động tác bổ trợ ; Đà ba bước-giậm nhảy (vào hố cát hoặc đệm) -Chạy nhanh: Xuất phát cao-chạy nhanh 20-30m, trò chơi do GV chọn -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 45	-Bật nhảy: Ôn một số động tác bổ trợ ; Đà ba bước-giậm nhảy (vào hố cát hoặc đệm) -Chạy nhanh: Xuất phát cao-chạy nhanh 20-40m, trò chơi (do GV chọn)
Tiết 46	-Bật nhảy: Ôn bật xa tiếp sức; Học ; Chạy đà (tự do)-nhảy xa -Chạy nhanh: Một số trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh(do GV chọn) -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 47	-Bật nhảy: Ôn bật xa tiếp sức; Học ; Chạy đà (tự do)-nhảy xa -Chạy nhanh: Xuất phát cao-chạy nhanh 20-40m và trò chơi (do GV chọn)
Tiết 48	-Bật nhảy: Ôn Chạy đà (tự do)-nhảy xa, trò chơi “nhảy cừu” hoặc do GV chọn -Chạy nhanh: Một số trò chơi, bài tập phát triển tốc độ (do GV chọn) -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 49	-Bật nhảy: Ôn chạy đà (tự do)-nhảy xa, trò chơi “nhảy cừu” hoặc do GV chọn -Chạy nhanh: Xuất phát cao-chạy nhanh 20-50m, trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh(do GV chọn)
Tiết 50	-Bật nhảy: Trò chơi “nhảy cừu” hoặc do GV chọn -Chạy nhanh: Trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh (do GV chọn) -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 51	-Bật nhảy: Ôn động tác đà một bước-đá lăng; trò chơi do GV chọn -Chạy nhanh: Xuất phát cao-chạy nhanh 20-50m, trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh(do GV chọn)
Tiết 52	-Bật nhảy: Ôn động tác Đà một bước-giậm nhảy đá lăng, trò chơi do GV chọn -Chạy nhanh: Trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh (do GV chọn) -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên

Tiết 53	-Bật nhảy: Ôn động tác Đà 3 bước-giậm nhảy đá lăng(vào hồ cát hoặc đệm) trò chơi hoặc nội dung do GV chọn -Chạy nhanh: Xuất phát cao-chạy nhanh 20-50m, trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh (do GV chọn)
Tiết 54	-Bật nhảy: Bật xa hoặc trò chơi do GV chọn -Chạy nhanh: Trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh (do GV chọn) -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 55	-Bật nhảy: Trò chơi: Nhảy ô tiếp sức -Chạy nhanh: Xuất phát cao-chạy nhanh 20-50m, trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh hoặc kiểm tra thử (do GV chọn)
Tiết 56	-Chạy ngắn: Kiểm tra
Tiết 57	-Bật nhảy: Trò chơi “Nhảy ô tiếp sức” hoặc do GV chọn -Đá cầu: Học tăng cầu bằng đùi. -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.
Tiết 58	-Bật nhảy: Bật xa, trò chơi Nhảy ô tiếp sức. -Đá cầu: Ôn Tăng cầu bằng đùi.
Tiết 59	-Bật nhảy: Bật xa, trò chơi Nhảy ô tiếp sức -Đá cầu: Ôn Tăng cầu bằng đùi, trò chơi bỏ trợ do GV chọn -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 60	-Bật nhảy: Chạy đà (tự do)-nhảy xa, trò chơi do GV chọn -Đá cầu: Ôn Tăng cầu bằng đùi; Học: Tăng cầu bằng má trong bàn chân
Tiết 61	-Bật nhảy: Bật nhảy, có thể kiểm tra thử do GV chọn -Đá cầu: Ôn Tăng cầu bằng đùi, Tăng cầu bằng má trong bàn chân -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 62	-Bật nhảy: Kiểm tra
Tiết 63	-Đá cầu: Ôn Tăng cầu bằng đùi, Tăng cầu bằng má trong bàn chân; Học: Chuyển cầu tại chỗ, Chuyển cầu theo nhóm 2 người. -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 64	-Đá cầu: Ôn Chuyển cầu theo nhóm 2 người; Học: Chuyển cầu theo nhóm 3 người -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 65	-Đá cầu: Ôn Chuyển cầu theo nhóm 2 người; Học Chuyển cầu theo nhóm 3 người có thể kiểm tra thử do GV chọn -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 66	-Đá cầu: Kiểm tra
Tiết 67-70	-Ôn tập, kiểm tra học kỳ II, kiểm tra tiêu chuẩn RLTT -Kiểm tra Chạy bền

Lớp 7

Cả năm: 35 tuần (70 tiết)

Học kỳ I: 18 tuần (36 tiết)

Học kỳ II: 17 tuần (34 tiết)

I. HỌC KỲ I

TIẾT PPCT	TÊN BÀI DẠY/CHỦ ĐỀ
Tiết 1	Lý thuyết: Phòng tránh chấn thương khi hoạt động TDTT (mục 1)
Tiết 2	-ĐHĐN: Ôn Tập hợp hàng dọc, dóng ngang ,Đứng nghiêm, đứng nghỉ, quay phải, quay trái, quay đằng sau -Chạy nhanh: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông. -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên, giới thiệu hiện tượng “Thở dốc” và cách khắc phục; Một số động tác thư giãn, thả lỏng
Tiết 3	-ĐHĐN: Như nội dung tiết 2, Điểm số từ 1 đến hết và điểm số từ 1-2, 1-2 đến hết; Học biến đổi đội hình 0-2-4 -Chạy nhanh: Trò chơi “Chạy tiếp sức”; “Chạy tiếp sức chuyển vật” một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức nhanh (do GV chọn)
Tiết 4	-ĐHĐN: Tập hợp hàng dọc, dóng ngang, Đứng nghiêm, đứng nghỉ, quay phải, quay trái, quay đằng sau; biến đổi đội hình 0-2-4 -Chạy nhanh: Ôn luyện Tại chỗ đánh tay, Đứng mặt hướng chạy xuất phát , chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi -Chạy bền: Học Phân phối sức khi chạy; chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 5	Lý thuyết: Phòng tránh chấn thương khi hoạt động TDTT (mục 2)
Tiết 6	-ĐHĐN:: Ôn Tập hợp hàng dọc, dóng ngang , điểm số và cách điều khiển của người chỉ huy -Chạy nhanh: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, Đứng vai hướng chạy-xuất phát
Tiết 7	-ĐHĐN: Đi đều-đứng lại, đi đều vòng phải, đi đều vòng trái -Chạy nhanh: chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, Đứng vai hướng chạy-xuất phát -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên, giới thiệu hiện tượng đau “sốc” và cách khắc phục
Tiết 8	-ĐHĐN: Đi đều-đứng lại, đi đều vòng phải (trái); đổi chân khi đi đều sai nhịp -Chạy nhanh: chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, Học: Ngồi xổm-xuất phát
Tiết 9	ĐHĐN: Ôn Đi đều-đứng lại, đi đều vòng phải (trái); đổi chân khi đi đều sai nhịp. Biến đổi đội hình 0-2-4 -Chạy nhanh: Ôn chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, Ngồi xổm-xuất phát -Chạy bền: Học cách kiểm tra mạch trước, sau khi chạy và theo dõi sức khỏe; Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 10	-ĐHĐN: Ôn một số kĩ năng HS thực hiện còn yếu (do GV chọn); Học biến đổi đội hình 0-3-6-9 -Chạy nhanh: Ôn đứng vai hướng chạy-xuất phát; Học tư thế sẵn sàng-xuất phát
Tiết 11	-ĐHĐN: Ôn một số kĩ năng HS thực hiện còn yếu(do GV chọn); Biến đổi đội

	hình 0-3-6-9 ; Biến đổi đội hình 0-2-4 -Chạy nhanh: Ôn Đúng vai hướng chạy-xuất phát; Tư thế sẵn sàng-xuất phát -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 12	-ĐHĐN: Ôn Biến đổi đội hình 0-3-6-9 ; Biến đổi đội hình 0-2-4 -Chạy nhanh: Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi; Tư thế sẵn sàng-xuất phát; Học: chạy đạp sau
Tiết 13	-ĐHĐN: Ôn đi đều-dừng lại, đổi chân khi sai nhịp hoặc một số kỹ năng HS thực hiện còn yếu(do GV chọn) -Chạy nhanh: Ôn Tư thế sẵn sàng-xuất phát; chạy đạp sau; Học xuất phát cao-chạy nhanh 40 m -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 14	-ĐHĐN: Luyện tập nâng cao kỹ năng đã học hoặc kiểm tra thử (do GV chọn) -Chạy nhanh: Ôn trò chơi phát triển sức nhanh ; Tư thế sẵn sàng-xuất phát; Xuất phát cao-chạy nhanh 30 m
Tiết 15	-ĐHĐN: Kiểm tra
Tiết 16	-Chạy nhanh: Luyện tập nâng cao kỹ năng chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau ; xuất phát cao-chạy nhanh 30 m -TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV
Tiết 17	-Chạy nhanh: Trò chơi, bài tập phát triển sức nhanh (do GV chọn) -TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 18	-Chạy nhanh: Luyện tập nâng cao kỹ năng chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau ; Xuất phát cao-chạy nhanh 30-40m -TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV
Tiết 19	-Chạy nhanh:Luyện tập nâng cao kỹ năng chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau ; xuất phát cao-chạy nhanh 30-40m -TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 20	-Chạy nhanh: Luyện tập nâng cao kỹ năng chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau ; xuất phát cao-chạy nhanh 30-40m -TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV
Tiết 21	-Chạy nhanh:Luyện tập nâng cao kỹ năng chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau; trò chơi “ai nhanh hơn” hoặc do GV chọn -TTTC: thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 22	-Chạy nhanh:Luyện tập nâng cao kỹ năng chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau ; xuất phát cao-chạy nhanh 30-50m -TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV
Tiết 23	-Chạy nhanh: Luyện tập nâng cao kỹ năng chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau ; xuất phát cao-chạy nhanh 30-60m; Hoặc có thể kiểm tra thử (do GV chọn) -TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV
Tiết 24	-Chạy nhanh: Kiểm tra

Tiết 25-31	- TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 32	- TTTC: Kiểm tra
Tiết 33-36	Ôn tập, kiểm tra học kỳ I, kiểm tra tiêu chuẩn RLTT

II. HỌC KỲ II

TIẾT PPCT	TÊN BÀI DẠY/CHỦ ĐỀ
Tiết 37	- Bài TD: Học 2 động tác: Vươn thở, Tay - Bật nhảy: Ôn động tác Đá lăng trước-sau, trò chơi “Nhảy cừu” - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 38	- Bài TD: Ôn 2 động tác: Vươn thở, Tay; Học 2 động tác: Chân, Lườn - Bật nhảy: Ôn động tác Đá lăng trước-sau, đá lăng sang ngang; trò chơi “nhảy ô tiếp sức”
Tiết 39	- Bài TD: Ôn 4 động tác: Vươn thở, Tay, Chân, Lườn - Bật nhảy: Ôn động tác Đá lăng trước-sau, đá lăng sang ngang trò chơi “Bật xa tiếp sức” - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 40	- Bài TD: Ôn 4 động tác: Vươn thở, Tay, Chân, Lườn (chú ý biên độ, nhịp điệu) - Bật nhảy: Ôn động tác Đá lăng trước-sau, đá lăng sang ngang; Đà một bước giậm nhảy vào hố cát
Tiết 41	- Bài TD: Ôn 4 động tác: Vươn thở, Tay, Chân, Lườn - Bật nhảy: Ôn động tác Đà một bước giậm nhảy đá lăng, đà 3 bước giậm nhảy vào hố cát. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 42	- Bài TD: Ôn 4 động tác: Vươn thở, Tay, Chân, Lườn; Học: 2 động tác: Bụng, Phối hợp. - Bật nhảy: Ôn động tác Đà một bước giậm nhảy đá lăng; Đà 3 bước giậm nhảy vào hố cát trò chơi (do GV chọn)
Tiết 43	- Bài TD: Ôn 6 động tác đã học - Bật nhảy: Ôn động tác Đà 3 bước giậm nhảy vào hố cát; Học: Trò chơi “khéo vướng chân” - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 44	- Bài TD: Ôn 6 động tác đã học Vươn thở, Tay, Chân, Lườn, Bụng, Phối hợp; Học: 2 động tác: Thăng bằng, Nhảy - Bật nhảy: Ôn động tác Đà 3 bước giậm nhảy vào hố cát, Trò chơi “khéo vướng chân”
Tiết 45	- Bài TD: Ôn 8 động tác đã học; Học động tác điều hòa - Bật nhảy: Ôn chạy đà (tự do) Nhảy xa; Học động tác: Nhảy “bước bộ” trên không - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 46	- Bài TD: Luyện tập nâng cao chất lượng bài thể dục 9 động tác đã học - Bật nhảy: Ôn chạy đà (tự do) Nhảy xa: Nhảy “bước bộ” trên không; trò chơi “nhảy vào vòng tròn tiếp sức”

Tiết 47	- Bài TD: Luyện tập nâng cao chất lượng bài thể dục (9 động tác) có thể kiểm tra thử (do GV chọn) - Bật nhảy: Ôn chạy đà (tự do) Nhảy xa kiểu “ngồi” - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 48	- Bài TD: Kiểm tra
Tiết 49	- Bật nhảy: Trò chơi “nhảy vào vòng tròn tiếp sức” hoặc do GV chọn; Học: Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà - Đá cầu: Ôn tăng cầu bằng đùi, tăng cầu bằng má trong bàn chân(cá nhân hoặc theo nhóm) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 50	- Bật nhảy: Ôn chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà, Trò chơi “lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn - Đá cầu: Ôn tăng cầu bằng đùi, tăng cầu bằng má trong bàn chân(cá nhân hoặc theo nhóm); Học: Tư thế chuẩn bị và di chuyển (bước trượt ngang, bước trượt chéo)
Tiết 51	- Bật nhảy: Ôn Đà ba bước giậm nhảy vào hố cát ; Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà - Đá cầu: Ôn tăng cầu bằng đùi, tăng cầu bằng má trong bàn chân(cá nhân hoặc theo nhóm); Học tăng cầu bằng mu bàn chân - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 52	- Bật nhảy: Ôn chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà; Học: Bật nhảy bằng hai chân, tay vịn vào vật trên cao, trò chơi “ Nhảy vượt rào tiếp sức” - Đá cầu: Ôn tăng cầu bằng đùi, tăng cầu bằng má trong bàn chân(cá nhân hoặc theo nhóm); tăng cầu bằng mu bàn chân
Tiết 53	- Bật nhảy: Ôn chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà ; hoặc do GV chọn; Học chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà - Đá cầu: Ôn tăng cầu bằng đùi, tăng cầu bằng má trong bàn chân(cá nhân hoặc theo nhóm); Tăng cầu bằng mu bàn chân; Học: Chuyển cầu bằng mu bàn chân - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 54	- Bật nhảy: Ôn động tác chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà ; hoặc do GV chọn, chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà - Đá cầu: Tăng cầu bằng mu bàn chân; chuyển cầu bằng mu bàn chân; Học: phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân; Một số điểm trong Luật đá cầu (sân, lưới, nội dung thi đấu)
Tiết 55	- Bật nhảy: Ôn động tác chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà ; hoặc do GV chọn; chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà - Đá cầu: Ôn Tăng cầu bằng mu bàn chân, chuyển cầu bằng mu bàn chân; Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn; Học một số điểm trong Luật Đá cầu (thời gian cho cuộc thi) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 56	- Bật nhảy: Ôn động tác chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà ; hoặc do GV chọn; chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà - Đá cầu: Ôn Tăng cầu bằng mu bàn chân; chuyển cầu bằng mu bàn chân; Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn; Đấu tập
Tiết 57	- Bật nhảy: Ôn bật nhảy bằng hai chân , tay vịn vào vật trên cao, trò chơi “nhảy

	vượt rào tiếp sức” hoặc do GV chọn -Đá cầu: Ôn Tăng cầu bằng mu bàn chân; chuyển cầu bằng mu bàn chân; Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn; Đấu tập -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 58	-Bật nhảy: Ôn chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà; Bật nhảy bằng hai chân, tay vớ vào vật trên cao, trò chơi “nhảy vượt rào tiếp sức” hoặc do GV chọn -Đá cầu: Ôn Tăng cầu bằng mu bàn chân; chuyển cầu bằng mu bàn chân; Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn; Đấu tập
Tiết 59	-Bật nhảy: Ôn chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà; Bật nhảy bằng hai chân, tay vớ vào vật trên cao hoặc do GV chọn -Đá cầu: Ôn Tăng cầu bằng mu bàn chân; chuyển cầu bằng mu bàn chân; Học: Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn; Đấu tập -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 60	-Bật nhảy: Ôn chạy đà(tự do) nhảy xa,nhảy bước bộ trên không; Trò chơi “nhảy vào vòng tiếp sức” hoặc do GV chọn -Đá cầu: Ôn Tăng cầu bằng mu bàn chân; chuyển cầu bằng mu bàn chân; Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, kiểm tra thử hoặc do GV chọn; Đấu tập
Tiết 61	-Đá cầu: Kiểm tra
Tiết 62	-Bật nhảy: Ôn Nhảy “ bước bộ” trên không; Trò chơi “nhảy vào vòng tiếp sức” hoặc do GV chọn;Chạy đà(tự do) nhảy xa kiểu “ ngồi” -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 63	-Bật nhảy: Ôn Nhảy “ bước bộ” trên không; Trò chơi “Lò cò chơi gà” hoặc do GV chọn; Chạy đà(tự do) nhảy xa kiểu “ ngồi” -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 64	-Bật nhảy: Ôn Nhảy “ bước bộ” trên không; Trò chơi ““ nhảy vượt rào tiếp sức” hoặc do GV chọn;Chạy đà(tự do) nhảy xa kiểu “ ngồi” -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 65	-Bật nhảy: Ôn Nhảy “ bước bộ” trên không; Trò chơi ““ nhảy vượt rào tiếp sức” hoặc do GV chọn;Chạy đà(tự do) nhảy xa kiểu “ ngồi”; có thể kiểm tra thử (do GV chọn) -Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 66	-Bật nhảy: Kiểm tra
Tiết 67-70	-Ôn tập, kiểm tra học kỳ II, kiểm tra tiêu chuẩn RLTT -Kiểm tra:Chạy bền

LỚP 8

Cả năm: 35 tuần (70 tiết)

Học kỳ I: 18 tuần (36 tiết)

Học kỳ II: 17 tuần (34 tiết)

I. HỌC KỲ I

TIẾT PPCT	TÊN BÀI DẠY/CHỦ ĐỀ
Tiết 1	- Lí thuyết: Một số phương pháp luyện tập phát triển sức nhanh (mục 1)
Tiết 2	- - Bài TD: Học từ nhịp 1-8 (nam và nữ) - Chạy ngắn: Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, một số trò chơi phát triển sức nhanh hoặc do GV chọn; Học: Khái niệm về chạy cự ly ngắn.
Tiết 3	- - Bài TD: ôn từ nhịp 1-8 - Chạy ngắn: một số động tác bổ trợ kỹ thuật: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp say; Trò chơi (do GV chọn) - Chạy bền: chạy đích dắc tiếp sức, một số động tác hồi chỉnh sau khi chạy.
Tiết 4	- - Bài TD: ôn nhịp từ 1-8; học từ nhịp 9-17 - Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, trò chơi phát triển sức nhanh(do GV chọn)
Tiết 5	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1-17 - Chạy ngắn: một số động tác bổ trợ kỹ thuật(do GV chọn), trò chơi “chạy đuổi”, Xuất phát cao chạy nhanh 30-60 m - Chạy bền: chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức; cách kiểm tra mạch trước, sau khi chạy và theo dõi sức khỏe.
Tiết 6	- Bài TD: ôn từ nhịp 1-17; học từ nhịp 18-25 Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kỹ thuật(do GV chọn), trò chơi “chạy tốc độ cao”, Xuất phát cao chạy nhanh 30-60 m.
Tiết 7	Bài TD: ôn từ nhịp 1-25 - Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kỹ thuật(do GV chọn), trò chơi “chạy tốc độ cao”, Xuất phát cao chạy nhanh 30-60 m. - Chạy bền: cách vượt một số chướng ngại vật trên đường chạy(do GV chọn)
Tiết 8	- Bài TD: ôn từ nhịp 1 -25; học từ nhịp 26-35 - Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kỹ thuật (do GV chọn), trò chơi “lò co tiếp sức”, Học: Cách đo và đóng bàn đạp, xuất phát thấp-chạy lao
Tiết 9	- Bài TD: ôn từ nhịp 1-35 - Chạy ngắn: một số động tác bổ trợ kỹ thuật (do GV chọn), trò chơi “chạy đuổi”, Xuất phát thấp-chạy lao.
Tiết 10	- Bài TD: ôn và hoàn thiện (từ nhịp 1 -35) - Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kỹ thuật (do GV chọn), trò chơi “chạy thoi tiếp sức”, hoặc do GV chọn; Xuất phát thấp-chạy lao; Học: chạy giữa quãng(60m).
Tiết 11	- Bài TD: ôn và hoàn thiện (từ nhịp 1 -35) - Chạy ngắn: một số động tác bổ trợ kỹ thuật, trò chơi “chạy đuổi” hoặc do GV chọn; xuất phát thấp-chạy lao-chạy giữa quãng(60m), - Chạy bền: Chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức.

Tiết 12	- Bài TD: ôn và hoàn thiện (từ nhịp 1 -35) - Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, trò chơi “lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn; xuất phát thấp-chạy lao-chạy giữa quãng(60m); học chạy về đích và đánh đích.
Tiết 13	- Bài TD: ôn và hoàn thiện(từ nhịp 1 -35), có thể kiểm tra thử. - Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, trò chơi “lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn; Tập luyện hoàn chỉnh: Xuất phát thấp-chạy lao-chạy giữa quãng-chạy về đích và đánh đích(cự li 60m). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.
Tiết 14	- Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, trò chơi “lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn; Tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn. - Bài TD: ôn và hoàn thiện(từ nhịp 1 -35), có thể kiểm tra thử.
Tiết 15	- Bài TD: kiểm tra
Tiết 16	-Lý thuyết: Một số phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh (mục 2)
Tiết 17	-Chạy ngắn: Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, trò chơi “lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn; tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn. - ĐHĐN: Ôn tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, Đứng nghiêm, đứng nghỉ, quay trái, quay phải, quay đằng sau. Đội hình 0-2-4; Học: chạy đều-đứng lại.
Tiết 18	- Chạy ngắn: Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh (do GV chọn), tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn. - ĐHĐN: Ôn tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, Đội hình 0-2-4; Chạy đều-đứng lại. - Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.
Tiết 19	- Chạy ngắn: Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh(do GV chọn), tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn. - ĐHĐN: Ôn một số kỹ năng học sinh thực hành còn yếu(do GV chọn) Đội hình 0-3-6-9, chạy đều-đứng lại, đội hình 0-2-4, chạy đều-đứng lại hoặc do GV chọn.
Tiết 20	- Chạy ngắn: Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh(do GV chọn), tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn. - ĐHĐN: ôn đội hình 0-3-6-9, cách điều khiển, đi đều, chạy đều-đứng lại. Một số kỹ năng học sinh còn yếu (do GV chọn)Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.
Tiết 21	- Chạy ngắn: Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh(do GV chọn), tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn. - ĐHĐN: ôn đội hình 0-3-6-9, cách điều khiển, đi đều, chạy đều-đứng lại. Một số kỹ năng học sinh còn yếu (do GV chọn), có thể kiểm tra thử(do GV chọn).
Tiết 22	- ĐHĐN: kiểm tra.
Tiết 23	- Chạy ngắn: một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh(do GV chọn), tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn. - Đá cầu: ôn Tăng cầu bằng đùi, Tăng cầu bằng má trong bàn chân, kỹ thuật di chuyển; Học: Đỡ cầu bằng ngực. - Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.

Tiết 24	- Chạy ngắn: một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh, có thể kiểm tra thử(do GV chọn).
Tiết 25	- Chạy ngắn: kiểm tra
Tiết 26	- Đá cầu: ôn Tăng cầu bằng đùi, Tăng cầu bằng má trong bàn chân, tăng cầu bằng mu bàn chân, đỡ cầu bằng ngực. - Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên,
Tiết 27	- Đá cầu: ôn Tăng cầu bằng đùi, Tăng cầu bằng má trong bàn chân, tăng cầu bằng mu bàn chân, đỡ cầu bằng ngực; phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân, một số điểm trong Luật Đá cầu (phát cầu).
Tiết 28	- Đá cầu: ôn tăng cầu(do GV chọn), đỡ cầu bằng ngực, Học: Đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, một số điểm trong Luật Đá cầu; Đấu tập.
Tiết 29	- Đá cầu: ôn tăng cầu(do GV chọn), đỡ cầu bằng ngực, đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân; Học: Một số chiến thuật thi đấu đơn; đấu tập.
Tiết 30	- Đá cầu: ôn tăng cầu(do GV chọn), đỡ cầu bằng ngực, đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân; Một số chiến thuật thi đấu đơn; Đấu tập. - Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.
Tiết 31	- Đá cầu: ôn đỡ cầu bằng ngực, đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, Một số chiến thuật thi đấu đơn, đấu thử, kiểm tra thử(do GV chọn)
Tiết 32	- Đá cầu: Kiểm tra: Đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, đỡ cầu bằng ngực (GV chọn 2 nội dung kiểm tra hoặc cho HS bốc thăm).
Tiết 33 -36	- Ôn tập và kiểm tra học kì I, kiểm tra tiêu chuẩn RLTT

II. HỌC KÌ II

TIẾT PPCT	TÊN BÀI DẠY/CHỦ ĐỀ
Tiết 37	- Nhảy xa: ôn một số động tác bổ trợ (nhảy xa) đã học ở lớp 6, 7 (do GV chọn). - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của GV
Tiết 38	- Nhảy xa: ôn một số động tác bổ trợ, trò chơi “ Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn; Giới thiệu kỹ thuật chạy đà, tập chạy đà(cách đo đà, điều chỉnh đà, chạy đà 3-5 bước vào ván dậm nhảy) - TTTC: thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV - Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 39	- Nhảy xa: ôn một số động tác bổ trợ, trò chơi “ lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn; Giới thiệu kỹ thuật giậm nhảy(đi hoặc chạy đà 3-5-7 bước giậm nhảy) - TTTC: thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV
Tiết 40	- Nhảy xa: ôn một số động tác bổ trợ, trò chơi “lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn, chạy đà 5-7 bước dậm nhảy bước bộ trên không. - TTTC: thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV - Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.
Tiết 41	- Nhảy xa: ôn một số động tác bổ trợ, trò chơi “lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn, chạy đà 5-7 bước giậm nhảy bước bộ trên không; Học: Kỹ thuật trên không và tiếp đất (hồ cát hoặc đệm). -TTTC: thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV
Tiết 42	- Nhảy xa: trò chơi và một số động tác bổ trợ(do GV chọn), hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi” - TTTC: thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV - Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.
Tiết 43	- Nhảy xa: như nội dung tiết 42 (trọng tâm là giai đoạn chạy đà-giậm nhảy) - TTTC: thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV
Tiết 44	- Nhảy xa: ôn và hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi” - TTTC: thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV - Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.
Tiết 45	- Nhảy xa: Luyện tập chạy đà-giậm nhảy đầu chạm vật trên cao, chạy đà-giậm nhảy vượt chướng ngại vật. - TTTC: thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV
Tiết 46	- Nhảy xa: luyện tập chạy đà-giậm nhảy đầu chạm vật trên cao, chạy đà-giậm nhảy vượt chướng ngại vật. - TTTC: thực hiện kế hoạch dạy học sinh của GV - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên
Tiết 47	- Nhảy xa: Ôn và hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi” - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV
Tiết 48	- Nhảy xa: trò chơi phát triển sức mạnh của chân(do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi” - TTTC: thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.
Tiết 49	- Nhảy xa: trò chơi phát triển sức mạnh của chân(do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “Ngồi”

	- TTTC: thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV
Tiết 50	- Nhảy xa: trò chơi phát triển sức mạnh của chân(do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi” - TTTC: thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV - Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.
Tiết 51	- Nhảy xa: trò chơi phát triển sức mạnh của chân(do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”, có thể kiểm tra thử(do GV chọn) - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV
Tiết 52	- Nhảy xa: kiểm tra
Tiết 53	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ (nhảy cao) đã học ở lớp 6,7; (do GV chọn) - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV - Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.
Tiết 54	- Nhảy cao: ôn một số động tác bổ trợ (nhảy cao) đã học ở lớp 6,7; (do GV chọn) - TTTC: thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV
Tiết 55	- Nhảy cao: ôn một số động tác bổ trợ (do GV chọn);); Học: Kỹ thuật chạy đà(xác định điểm giậm nhảy, hướng chạy đà, cách đo đà, chạy đà và điều chỉnh đà) - TTTC: thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV
Tiết 56	- Nhảy cao: ôn một số động tác bổ trợ đã học ở lớp 6,7(do GV chọn); kỹ thuật chạy đà(xác định điểm dậm nhảy, hướng chạy đà, cách đo đà, chạy đà và điều chỉnh đà) - TTTC: thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV - Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.
Tiết 57	-Nhảy cao: ôn một số động tác bổ trợ (nhảy cao) do GV chọn: Học: Kỹ thuật giậm nhảy (xác định điểm giậm nhảy), Đà 1-3 bước giậm nhảy đá lăng -TTTC: thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV
Tiết 58	-Nhảy cao: ôn một số động tác bổ trợ (nhảy cao) do GV chọn, chạy đà-đặt chân vào điểm giậm nhảy-giậm nhảy đá lăng; học các giai đoạn qua xà và tiếp đất (nhảy cao kiểu bước qua) -TTTC: thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV -Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.
Tiết 59	-Nhảy cao: ôn đà 3-5 bước giậm nhảy đá lăng-quá xà và tiếp đất -TTTC: thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV
Tiết 60	-Nhảy cao: Hoàn thiện các giai đoạn nhảy cao kiểu “bước qua” và nâng cao thành tích -TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV -Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.
Tiết 61	-TTTC: Kiểm tra.
Tiết 62-65	-Nhảy cao: Tiếp tục hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua” và nâng cao thành tích, có thể kiểm tra thử (do GV chọn) -TTTC: Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV -Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.
Tiết 66	-Nhảy cao: Kiểm tra.
Tiết 67-70	-Ôn tập và kiểm tra học kỳ II, kiểm tra tiêu chuẩn RLTT -Kiểm tra chạy bền

LỚP 9

Cả năm: 35 tuần (70 tiết)

Học kỳ I: 18 tuần (36 tiết)

Học kỳ II: 17 tuần (34 tiết)

I. HỌC KỲ I

TIẾT PPCT	TÊN BÀI DẠY/CHỦ ĐỀ
Tiết 1	- Lý thuyết: Một số phương pháp tập luyện phát triển sức bền(mục 1)
Tiết 2	- Chạy ngắn: Trò chơi phát triển sức nhanh (do GV chọn), xuất phát từ một số tư thế khác nhau: Đứng mặt, vai hoặc lưng hướng chạy
Tiết 3	- Chạy ngắn: Ôn trò chơi “Chạy tiếp sức con thoi”, Tư thế sẵn sàng xuất phát - Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên, giới thiệu hiện tượng “ cực điểm “ và cách khắc phục
Tiết 4	- Chạy ngắn: Trò chơi “chạy đuổi”, ngồi mặt hướng chạy-xuất phát, tư thế sẵn sàng-xuất phát.
Tiết 5	- Bài TD: Học từ nhịp 1-10 bài thể dục phát triển chung (nam và nữ riêng) - Chạy ngắn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, tại chỗ đánh máy - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên, giới thiệu hiện tượng chuột rút và cách khắc phục.
Tiết 6	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1-10 bài thể dục phát triển chung (nam và nữ riêng) - Chạy ngắn: Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, Xuất phát cao-chạy nhanh.
Tiết 7	- Bài TD: Học từ nhịp 11-19 (nam); từ nhịp 11-18 (nữ). - Chạy ngắn: Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao-chạy nhanh - Chạy bền: Giới thiệu hiện tượng choáng, ngất và cách khắc phục.
Tiết 8	- Bài TD: Ôn từ nhịp 11-19 (nam); từ nhịp 11-18 (nữ). - Chạy ngắn: Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao-chạy nhanh, ngồi vai hướng chạy-xuất phát, ngồi lưng hướng chạy-xuất phát.
Tiết 9	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1-19(nam); từ nhịp 1-18(nữ). - Chạy ngắn: Ôn xuất phát cao-chạy nhanh(cự li 40-60 m), kỹ thuật xuất phát thấp-chạy lao(18-20 m). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.
Tiết 10	- Bài TD: Học từ nhịp 20-25(nam); từ nhịp 19-25(nữ). - Chạy ngắn: Ôn một số bài tập bổ trợ do GV chọn, trò chơi “ chạy tiếp sức con thoi”; Kỹ thuật xuất phát thấp-chạy lao.
Tiết 11	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1-25 (nam); từ nhịp 1-25 (nữ). - Chạy ngắn: Ôn xuất phát thấp-chạy lao và chạy giữa quãng(cự li 50m). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.
Tiết 12	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1-25(nam); từ nhịp 1-25(nữ); Học từ nhịp 26-29 (nữ).

	- Chạy ngắn: Luyện tập chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, xuất phát thấp-chạy lao-chạy giữa quãng (60m)
Tiết 13	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1-25 (nam); từ nhịp 1-29 (nữ); học từ nhịp 26-36 (nam). - Chạy ngắn: Ôn một số bài tập phát triển sức nhanh, chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, xuất phát thấp-chạy lao-chạy giữa quãng(50m) hoặc do GV chọn, giới thiệu một số điểm cơ bản của Luật Điền kinh (phần chạy cự li ngắn). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.
Tiết 14	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1-36 (nam); từ nhịp 1-29 (nữ); học từ nhịp 30-34(nữ); từ nhịp 37-40 (nam). - Chạy ngắn: Ôn một số bài tập phát triển sức nhanh, chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, xuất phát thấp-chạy lao-chạy giữa quãng(50m) hoặc do GV chọn.
Tiết 15	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1-40(nam); từ nhịp 1-34(nữ); học từ nhịp 37-40(nữ). - Chạy ngắn: Ôn một số bài tập phát triển sức nhanh, chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, xuất phát thấp-chạy lao-chạy giữa quãng(50m) hoặc do GV chọn, giới thiệu một số điểm cơ bản của Luật Điền kinh (phần chạy cự ly ngắn). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.
Tiết 16	- Lí thuyết: một số phương pháp tập luyện phát triển sức bền(mục 2).
Tiết 17	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1-40(nam); từ nhịp 1-40(nữ); học từ nhịp 40-45(Nam, nữ) - Chạy ngắn: Ôn một số bài tập phát triển sức nhanh, chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, xuất phát thấp-chạy lao-chạy giữa quãng(50m) hoặc do GV chọn. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.
Tiết 18	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1-45(nam, nữ); có thể kiểm tra thử(do GV chọn). - Chạy ngắn: ôn một số bài tập, trò chơi phát triển sức nhanh(do GV chọn), chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, xuất phát thấp-chạy lao-chạy giữa quãng – về đích(60m).
Tiết 19	- Bài TD: Kiểm tra
Tiết 20	- Chạy ngắn: Ôn một số bài tập, trò chơi phát triển sức nhanh(do GV chọn), Xuất phát thấp-chạy lao-chạy giữa quãng-về đích(60m). - Nhảy xa: Ôn phối hợp chạy đà 3-5 bước-giậm nhảy(vào ván giậm)-bật cao; một số động tác hỗ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân(do GV chọn). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.
Tiết 21	- Chạy ngắn: Ôn một số bài tập, trò chơi phát triển sức nhanh(do GV chọn), chạy bước nhỏ, chạy đạp sau, xuất phát thấp-chạy lao-chạy giữa quãng-về đích(60m). - Nhảy xa: Ôn chạy 3 -5 bước phối hợp giậm nhảy-trên không; một số động tác hỗ trợ kỹ thuật các giai đoạn chạy đà-giậm nhảy-“ bước bộ” trên không (do GV chọn).
Tiết 22	- Chạy ngắn: Ôn xuất phát thấp-chạy lao-chạy giữa quãng-về đích(60m), một số bài tập, trò chơi phát triển sức nhanh (do GV chọn)

	- Nhảy xa: Ôn phối hợp chạy đà 5 -7 bước-giậm nhảy-“bước bộ” trên không và tiếp đất bằng chân lăng; một số động tác bổ trợ kỹ thuật giậm nhảy, bước bộ trên không phối hợp chân và tay(do GV chọn) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.
Tiết 23	- Chạy ngắn: Ôn một số bài tập, trò chơi phát triển sức nhanh; Xuất phát thấp-chạy lao-chạy giữa quãng-về đích(60m), có thể kiểm tra thử(do GV chọn) - Nhảy xa: Ôn chạy đà-giậm nhảy-trên không-tiếp đất bằng hai chân; Một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân(do GV chọn)
Tiết 24	- Chạy ngắn: Kiểm tra.
Tiết 25 -31	- Nhảy xa: Một số bài tập, động tác bổ trợ phát triển sức mạnh chân, hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.
Tiết 32	- Nhảy xa: Kiểm tra.
Tiết 33 -36	- Kiểm tra học kì I và kiểm tra tiêu chuẩn RLTT.

II. HỌC KÌ II

TIẾT PPCT	TÊN BÀI DẠY/CHỦ ĐỀ
Tiết 37	- Nhảy cao: Ôn động tác Đá lăng trước-sau, Đá lăng sang ngang, đà một bước giậm nhảy-đá lăng, trò chơi: “ lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn. - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của GV.
Tiết 38	- Nhảy cao: Ôn tác đá lăng trước-sau, đá lăng sang ngang, đà một bước giậm nhảy-đá lăng, chạy đà chính diện-giậm nhảy co chân qua xà. - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của GV. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.
Tiết 39	- Nhảy cao: Ôn các động tác bổ trợ kỹ thuật nhảy cao(do GV chọn), giai đoạn chạy đà(đo đà, chỉnh đà, đặt chân vào điểm giậm nhảy). - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của GV.
Tiết 40	- Nhảy cao: Ôn giai đoạn chạy đà(đo đà, chỉnh đà, đặt chân vào điểm giậm nhảy), giai đoạn giậm nhảy và tập phối hợp chạy đà-giậm nhảy - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của GV. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.
Tiết 41	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật nhảy cao kiểu “ bước qua”(do GV chọn), chạy đà chính diện-giậm nhảy co chân qua xà. - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của GV.
Tiết 42	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ chạy đà-giậm nhảy(do GV chọn), giai đoạn trên không và tiếp đất(nhảy cao kiểu “ bước qua”). - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của GV. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.
Tiết 43	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật, tập phối hợp 4 giai đoạn(chạy đà-giậm nhảy-trên không và tiếp đất) kỹ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua” - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của GV

Tiết 44	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phối hợp 4 giai đoạn(chạy đà-giậm nhảy-trêb không và tiếp đất) của kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua”, giới thiệu một số điểm cơ bản của Luật Điền kinh (phần nhảy cao). - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của GV. - Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.
Tiết 45	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật(do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu “ bước qua”. - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của GV.
Tiết 46	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển thể lực(do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu “ Bước qua”. - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của GV. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.
Tiết 47	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển thể lực(do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu “ bước qua”. - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của GV.
Tiết 48	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển thể lực(do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích. - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của GV. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.
Tiết 49	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển thể lực(do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích. - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của GV.
Tiết 50	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh chân(do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích. - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của GV. - Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.
Tiết 51	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh chân(do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích. - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của GV.
Tiết 52	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh chân(do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích. - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của GV. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.
Tiết 53	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh chân(do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích. - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của GV.
Tiết 54	- Nhảy cao: ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh chân(do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích. - TTTC: thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của GV. - Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.
Tiết 55	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh chân(do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích. - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của GV.
Tiết 56	- Nhảy cao: Như nội dung tiết 55, có thể kiểm tra thử (do GV chọn) - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của GV.

	- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.
Tiết 57	- Nhảy cao: Kiểm tra.
Tiết 58	- TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của GV. - Đá cầu: Ôn di chuyển bước đơn ra trước chéo phải, chéo trái, tăng cầu bằng đùi, tăng cầu bằng mu bàn chân, chuyển cầu bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn.
Tiết 59	- TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của GV. - Đá cầu: Ôn di chuyển bước đơn ra trước chéo phải, chéo trái, tăng cầu bằng đùi, đỡ cầu bằng ngực; Học: Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân; Di chuyển đơn bước ra sau chéo phải, chéo trái.
Tiết 60	- TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của GV. - Đá cầu: Ôn phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân; đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, di chuyển đơn bước ra sau (chéch trái, chéo phải)
Tiết 61	- TTTC: Thực hiện theo kế hoạch giảng dạy của GV. - Đá cầu: Ôn Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân; đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, di chuyển đơn bước ra sau (chéch trái, chéo phải); Luật Đá cầu (điều 22, 23); Đấu tập.
Tiết 62	- TTTC: Kiểm tra
Tiết 63	- Đá cầu: Ôn di chuyển đơn bước ra sau (chéch trái, chéo phải); học một số chiến thuật đá cầu; Đấu tập.
Tiết 64	- Đá cầu: Ôn phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân; đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân; Một số bài tập phối hợp, Đấu tập.
Tiết 65	- Đá cầu: Ôn phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân; đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Học: một số bài tập phối hợp; đấu tập. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.
Tiết 66	- Đá cầu: Kiểm tra (GV chọn 1 trong 2 nội dung phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân).
Tiết 67 -70	- Kiểm tra học kì II và kiểm tra tiêu chuẩn RLTT - Kiểm tra: Chạy bền