

MÔN THỂ DỤC 6

HỌC KỲ 1: 19 tuần (36 tiết)

Tuần	Tiết	Chương	Tên bài	Kiểm tra	Ghi chú	
1	1	Lý thuyết	Giới thiệu mục tiêu, nội dung, chương trình cấp THCS và lớp 6 Lý thuyết - Lợi ích, tác dụng của TDTT (nội dung 1).			
	2		- Lợi ích, tác dụng của TDTT (nội dung 2).			
2	3	ĐHĐN	- Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số. - Đứng nghiêm, nghỉ; quay; cách chào; báo cáo; xin ra - vào lớp.			
	4		- Ôn: + Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số. + Dàn hàng, dồn hàng. + Đứng nghiêm, nghỉ; quay các hướng.			
3	5		Ôn: +Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số.+ Dàn, dồn hàng.+ Đi đều .			
	6		- Ôn: Nội dung tiết 5.			
4	7		- Ôn: + Đi đều - đứng lại. + Đổi chân khi đi sai nhịp.			
	8		- Ôn: + Đổi chân khi đi sai nhịp.			
5	9		- Ôn: + Đổi chân khi đi sai nhịp.			
	10		Kiểm tra: Nghiêm, Nghỉ, Quay phải, trái, sau.	KTTX		
6	11		TDPTC	Giới thiệu bài TDPTC .- Học 3 dt: Vươn thở, Tay, Ngực.		
	12			- Ôn nội dung tiết 11.- Học 03 động tác: Chân, Bụng, Vặn mình.		
7	13	- Ôn tiết 12.- Học : Toàn thân, Nhảy, Điều hòa.				
	14	- Ôn tiết 13- Kiểm tra: (<i>Chân, Bụng, Vặn mình</i>)		KTTX		
8	15	- Tiếp tục ôn và hoàn thiện bài TDPTC .				
	16	- Kiểm tra : TDPTC (09 động tác).		KTĐK		
9	17	Bật nhảy	-Học: Đá lăng trước- sau, sang ngang.- Trò chơi: “ Nhảy ô tiếp sức”.			
	18		- Ôn: T17.- Học : Đà 1 bước đá lăng.- T/c : « Bật nhảy tiếp sức ».			
10	19		- Ôn: T18.- Học: Đà một bước- giậm nhảy - đá lăng.			
	20		- Trò chơi : « Bật xa tiếp sức ».-Ôn: T 19.			
11	21		- Trò chơi : « Bật xa tiếp sức ».-Ôn: Đà một bước- giậm nhảy - đá lăng.			
	22		- Trò chơi : « Nhảy ô tiếp sức ». - Học: Đà ba bước - giậm nhảy - đá lăng.			
12	23		- Ôn : 22			
	24		- Ôn: Bật xa; Đà ba bước giậm nhảy.- Học: Chạy đà (tự do) – nhảy xa.			
13	25		- Ôn: Kỹ thuật chạy đà tự do - nhảy xa.			
	26		- Ôn: Kỹ thuật chạy đà tự do - nhảy xa.			
14	27		- Ôn: + Kỹ thuật bật xa. + Kỹ thuật chạy đà tự do - nhảy xa.			
	28		- Kiểm tra : Bật xa	KTĐK		
15	29		- Kiểm tra : Bật xa tại chỗ (Tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS)	ĐG-XL		
	30		Gập bụng - Kiểm tra: Nằm ngửa gập bụng (Tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS)	ĐG-XL		
16	31	Chạy nhanh	- Học: Chạy bước nhỏ, Nâng cao đùi, Gót chạm mông.			
	32		- Ôn: Tiết 31 + Trò chơi: “ Chạy tiếp sức”.			

17	33		- Ôn: + bước nhỏ, Nâng cao đùi, Gót chạm mông. + T/c: “Chạy tiếp sức”.		
	34		- Kiểm tra: Chạy bước nhỏ, Nâng cao đùi, Gót chạm mông.	KTTX	
18	35	Bật nhảy	- Ôn: Kỹ thuật chạy đà tự do - nhảy xa.		
	36		- Kiểm tra: Kỹ thuật chạy đà tự do - nhảy xa.	KTĐK	
19	37,3 8	Dự phòng	Dạy bù những tiết còn thiếu.		

MÔN THỂ DỤC 6

HỌC KỲ II: 18 tuần (34 tiết)

Tuần	Tiết	Chương	Tên bài	Kiểm tra	Ghi chú
20	39	Chạy nhanh	- Ôn: + tại chỗ đánh tay. + Đi nhanh chuyển sang chạy nhanh. - Học: Đứng vai hướng chạy - xuất phát.		
	40		- Học: Đứng lưng hướng chạy – XP+ KT XPcao - chạy nhanh 30m.		
21	41		- Ôn: Đứng vai, lưng hướng chạy - XP,+ XPcao - chạy nhanh 40m		
	42		- Ôn : Kỹ thuật xuất phát cao - chạy nhanh 50m.		
22	43		- Ôn : Kỹ thuật xuất phát cao - chạy nhanh 60m.		
	44		- Kiểm tra : Kỹ thuật xuất phát cao - chạy nhanh 60-m.	KTTX	
23	45	- Kiểm tra: Chạy 30m XPC . (Tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS)	ĐG-XL		
	46	TTC2	- Giới thiệu Lịch sử môn võ Vovinam- Việt võ đạo (Xem đĩa) - Học mới: + 4 đt: Đấm thẳng- Đấm móc- Đấm lao- Đấm móc + Tư thế Đinh tấn và các bài chém số 1 và số 2.		
24	47	VoViNam Việt Võ Đạo	- Ôn luyện: Các nội dung ở tiết 60 - Học mới: + Các đt chỏ số 1 và số 2. Các đt Đá thẳng- Đạp ngang.		
	48		- Ôn: T47- Học mới: Các tư thế Chém quét phải- Chém quét trái.		
25	49		- Ôn T48- Học i: + Các động tác Lăn trước và Nhảy công lực. + Bài Chiến lược số 1 và số 2.		
	50		- Ôn luyện : Bài Chiến lược số 1, 2.- Học : Bài Chiến lược số 3 + 4. - Kiểm tra : Lăn trước.	KTTX	
26	51		- Ôn luyện : Bài Chiến lược số 3 , 4.- Học : Bài Chiến lược số 5.		
	52		- Ôn luyện: 5 bài Chiến lược từ số 1 đến số 5.		
27	53		- Kiểm tra : Chiến lược số 2 và số 3.	KTDK	
	54	TC1 BÓNG CHUYỀN	- Học: + Tư thế chuẩn bị + Di chuyển (bước thường, ngang) + Tung và bắt bóng bằng hai tay (cá nhân).		
28	55		- Ôn: T54- Trò chơi: “ Chuyên và bắt bóng tiếp sức”		
	56		- Học: Chuyên bóng cao tay bằng hai tay.		
29	57		- Ôn: T 56 - Trò chơi: “ Chuyên và bắt bóng qua người ở giữa”.		
	58		- Ôn: T57		
30	59		- Ôn: Chuyên bóng cao tay bằng hai tay.		
	60		- Ôn T57 - Học: Ném bóng trúng đích bằng hai tay ở trên đầu.		
31	61		- Ôn : T60		
	62		- Ôn : T61- Hoàn thiện kỹ năng chuyên bóng cao tay2 tay		
32	63		- Kiểm tra : Chuyên bóng cao tay bằng hai tay.	KTTX	
	64	ĐÁ CẦU	- Học: Tung cầu bằng đùi.		

33	65		- Ôn: Tâng cầu bằng đùi.- Học: Tâng cầu bằng má trong bàn chân.		
	66		- Ôn: + Tâng cầu bằng đùi. + Tâng cầu bằng má trong bàn chân.		
34	67		- Ôn: T66.- Học: Chuyên cầu theo nhóm 2 người.		
	68		- Ôn: + Tâng cầu bằng má trong bàn chân. + Chuyên cầu theo nhóm 2- 3 người.		
35	69		- Kiểm tra: + Tâng cầu bằng đùi.	KTĐK	
	70	Chạy TS 5'	- Kiểm tra: Chạy tùy sức 5 phút (Tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS)	ĐG-XL	
36	71	ĐÁ CẦU	- Ôn: Tâng cầu bằng má trong bàn chân.		
	72		- Kiểm tra: Tâng cầu bằng má trong bàn chân.	KTĐK	
37	73,74	Dự phòng	- Dạy bù những tiết còn thiếu		

DUYỆT CỦA BAN GIÁM HIỆU

Đại Lãnh ngày 01 tháng 9 năm 2019

HIỆU TRƯỞNG


Ngô Đông Vũ

MÔN THỂ DỤC 7

HỌC KỲ 1: 19 tuần (36 tiết)

Tuần	Tiết	Chương	Tên bài	Kiểm tra	Ghi chú	
1	1	Lý thuyết	Giới thiệu mục tiêu, nội dung, chương trình cấp THCS và lớp 7. - Phòng chống chấn thương trong hoạt động TDTT.(ND1).			
	2		- Phòng chống chấn thương trong hoạt động TDTT.(ND2).			
2	3	ĐHĐ N	- Ôn : + Tập hợp dọc, ngang dóng hàng , điểm số.+ Nghiêm, nghỉ, quay			
	4		- Học: Đội hình 0-2-4 và đội hình 0-3-6-9(từ hàng ngang).			
3	5		- Ôn: T4 + Đi đều- đứng lại,			
	6		- Ôn: T5 - Học: Đội hình 0-2-4 (từ hàng dọc).			
4	7		- Ôn: + Đi đều đứng lại. + Đội hình 0-2-4. và 0-3-6-9 (từ hàng dọc).			
	8		Kiểm tra: Đội hình 0-2-4 và 0-3-6-9 (hàng dọc).	KTT X		
5	9		TDPT C	Giới thiệu bài TDPTC - Học: 03 động tác Vươn thở, Tay và Chân.		
	10			- Ôn :. T9- Học: 02 động tác Lườn, Bụng.		
6	11	- Ôn: T 10 - Học: 02 Toàn thân và Thăng bằng.				
	12	- Ôn: T11- Học: 02 động tác Nhảy và Điều hòa.				
7	13	- Hoàn thiện bài thể dục phát triển chung.				
	14	Kiểm tra : 09 động tác.		KTĐ K		
8	15	Chạy nhanh		- Ôn : Nâng cao đùi.- Học: +Chạy đạp sau. + Tư thế sẵn sàng XP		
	16		- Ôn: T15.			
9	17		- Ôn: Chạy đạp sau.- Học: Kỹ thuật ngồi xổm- xuất phát.			
	18		- Ôn: Chạy đạp sau , Kỹ thuật ngồi xổm- xuất phát.			
10	19		- Ôn: Chạy đạp sau.- Học: Kỹ thuật xuất phát cao - chạy nhanh 30m.			
	20		- Ôn: Kỹ thuật xuất phát cao - chạy nhanh 30-40m.			
11	21		- Ôn: Kỹ thuật xuất phát cao - chạy nhanh 40-50m			
	22		- Ôn: Kỹ thuật xuất phát cao - chạy nhanh 50-60m			
12	23		- Ôn: Kỹ thuật xuất phát cao - chạy nhanh 50-60m			
	24		Kiểm tra : XPC chạy 60m	KTT X		
13	25		Kiểm tra : XPC chạy 30m (Tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh).	ĐG- XL		
	26		- Học: + Tư thế chuẩn bị, di chuyển bước đơn(sang phải, sang trái) + Tăng cầu bằng mu bàn chân.			
14	27		Đá cầu	- Ôn: + TTCB, di chuyển (phải, trái) + Tăng cầu bằng mu bàn chân.		
	28			- Ôn: T27 + Tăng cầu bằng mu bàn chân (theo nhóm 2-3 người).		
15	29	- Kiểm tra: Tăng cầu bằng mu bàn chân.		KTT X		
	30	- Học: Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân. - Ôn: T29- Học: Giới thiệu Luật Đá cầu (Sân , lưới).- Đâu tập.				
16	31	- Kiểm tra: Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.		KTĐ K		
	32	Bật nhảy		- Ôn: + Đá lăng sang ngang + Đà một bước giậm nhảy - đá lăng. - Trò chơi: “Nhảy ô tiếp sức”.		

17	33		- Ôn: T32 - Trò chơi: “Lò cò tiếp sức”.		
	34	Bật xa	- Kiểm tra: Bật xa tại chỗ (Tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS)	ĐG- XL	
18	35	Chạy nhanh	- Ôn tập : Xuất phát cao chạy 50-60m		
	36		- Thi học kỳ: Xuất phát cao chạy 50-60m	KTĐ K	
19	37, 38	Dự phòng	- Dạy bù những tiết còn thiếu		

MÔN THỂ DỤC 7

HỌC KỲ II: 18 tuần (34 tiết)

Tuần	Tiết	Chương	Tên bài	Kiểm tra	Ghi chú
20	39	Bật nhảy	- Học: Nhảy bước bộ.- Trò chơi: “ Khéo vướng chân ”.		
	40		- Ôn : Nhảy bước bộ.- Trò chơi: “Nhảy vào ô tròn tiếp sức”.		
21	41		- Ôn : Nhảy bước bộ.- Học: Chạy đà nhảy xa.		
	42		- Kiểm tra : Chạy đà nhảy xa.	KTTX	
22	43		- Ôn : Chạy đà nhảy xa.- Trò chơi: “ Nhảy vượt rào tiếp sức”.		
	44		- Học: Chạy đà chính diện - giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà. - Trò chơi: “Lò cò chọi gà”		
23	45		- Ôn: T44- Học: Chạy đà chính diện - giậm nhảy co chân qua xà.		
	46		- Ôn: + T44 +T45.		
24	47		- Ôn: T45- Học: Bật nhảy bằng hai chân, tay với vật trên cao.		
	48		- Kiểm tra : Đà chính diện - GN chân lăng duỗi thẳng qua xà.	KTĐK	
25	49	Gập bụng	- Kiểm tra : Gập bụng (Tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh)	ĐG-XL	
	50	TTTC2 VoViNa m Việt Võ Đạo	Ôn - Đinh tấn; các bài chém số 1,2 ; 4 thế Đám: thẳng,móc,lao,múc. - 3 bài Chiến lược số 1 đến 3.		
26	51		Ôn - Các động tác Chỏ số 1 và 2; Đá thẳng, Đạp ngang. - 2 bài Chiến lược số 4 đến 5.		
	52		- Ôn Lăn trước, Nhảy công lực; Các tư thế Chém quét phải, trái. - Học mới:Trảo mã tấn; Gậy tay số 1,2 và bài chiếm lược số 6 , 7.		
27	53		- Ôn: động tác Trảo mã tấn; Gậy tay số 1,2 và bài CL số 6;7 - Học mới: Động tác Chém số 3,4 và Bài Chiến lược số 8.		
	54		- Kiểm tra : Đ tác Chém số 3,4 và bài CL 8.- Học mới: + Động tác Lăn sau; Đá tạt; Đá cạnh Động tác chỏ số 3;4 + Bài CL số 9.	KTTX	
28	55		- Ôn luyện: 4 bài CL từ 6 đến số 9.- Học mới: Bài Chiến lược số 10.		
	56		- Ôn luyện: 5 bài Chiến lược 6 đến 10.		
29	57		- Kiểm tra : Bài Chiến lược 9 và số 10.	KTĐK	
	58		TC1 BÓNG CHUY ÊN	- Học: Đệm bóng. Một số động tác bổ trợ.	
30	59			- Ôn: Đệm bóng. Một số động tác bổ trợ.	
	60	- Ôn: 59 + Chuyên bóng cao tay bằng 2 tay .			
31	61	- Ôn: T60- Học: Phát bóng thấp tay chính diện.			
	62	- Ôn: T61			
32	63	- Ôn: T62			
	64	- Ôn: T63- Giới thiệu luật bóng chuyền.- Đấu tập.			
33	65	- Ôn: Phát bóng thấp tay chính diện.- Giới thiệu luật bóng chuyền. - Đấu tập.			

34	66		- Ôn: Phát bóng thấp tay chính diện.- Đấu tập.		
	67		- Ôn: Phát bóng thấp tay chính diện.- Đấu tập.		
	68		- Đấu tập		
35	69	Chạy TS 5'	- Kiểm tra: Phát bóng thấp tay chính diện.	KTTX	
	70		- Kiểm tra: Chạy tùy sức 5 phút. (Tiêu chuẩn đánh giá TL học sinh)	ĐG-XL	
36	71	Bóng chuyên	- Ôn: Chuyên bóng cao tay bằng hai tay.		
	72		- Thi Học kỳ: Chuyên bóng cao tay bằng hai tay.	KTĐK	
37	73,74	Dự phòng	- Dạy bù những tiết còn thiếu		

DUYỆT CỦA BAN GIÁM HIỆU

Đại Lãnh ngày 01 tháng 9 năm 2019

HIỆU TRƯỞNG


Ngô Đông Vũ

MÔN THỂ DỤC 8

HỌC KỲ 1: 19 tuần (36 tiết)

Tuần	Tiết	Chương	Tên bài	Kiểm tra	Ghi chú	
1	1	ĐHĐN	Giới thiệu mục tiêu ,nội dung, chương trình môn thể dục L8ĐHĐN - Ôn: Một số nội dung về ĐHĐN đã học ở lớp 6,7.			
	2		- Ôn: Một số nội dung về ĐHĐN đã học ở lớp 6,7.- Học: Chạy đều đứng lại.			
2	3	TDPTC	- Giới thiệu bài thể dục phát triển - Học: Động tác 01 đến nhịp 17.			
	4		- Ôn: Động tác 01 đến nhịp 17.- Học: Động tác 18 đến 25 .			
3	5		- Kiểm tra: Động tác 18 đến 25 .- Học: Động tác 26 đến 30.	KTT X		
	6		- Ôn: Động tác 26 đến 30 .- Học: Động tác 31 đến 35 .			
4	7		- Ôn: Động tác 1 đến 35			
	8		- Hoàn thiện bài TDPTC.			
5	9		- Kiểm tra : 35 nhịp.	KTĐ K		
	10		Lý thuyết	- Một số hướng dẫn tập luyện phát triển sức nhanh (ND1).		
6	11		Lý thuyết	- Một số hướng dẫn tập luyện phát triển sức nhanh (ND2).		
	12		Chạy ngắn	- Ôn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.- Trò chơi.		
7	13	- Học: + Cách đóng bàn đạp. + Kỹ thuật xuất phát thấp.- Trò chơi.				
	14	- Ôn: Xuất phát thấp – chạy lao sau xuất phát.- Trò chơi.				
8	15	- Ôn: Xuất phát thấp – chạy lao- Trò chơi.				
	16	- Kiểm tra: + Xuất phát thấp – chạy lao sau xuất phát.				
9	17	- Kiểm tra : Xuất phát cao chạy 30m.		DG- XL		
	18	- Ôn: Xuất phát thấp – chạy lao – chạy giữa quãng.				
10	19	- Ôn: + XP thấp – chạy lao sau xuất phát. + XP cao chạy 60m.				
	20	- Ôn: Xuất phát thấp – chạy lao – chạy giữa quãng.				
11	21	- Kiểm tra: Xuất phát thấp – chạy lao – chạy giữa quãng.		KTT X		
	22	Nhảy xa	- Ôn: + Nhảy bước bộ.+ Chạy đà (tự do) – nhảy xa.- Trò chơi:			
12	23		- Học: + Đo, chỉnh đà, xác định chân giậm nhảy.+ Tập dt giậm nhảy.			
	24		- Tập Bật xa. - Tập động tác trên không và tiếp đất.			
13	25		- Ôn: Toàn bộ kỹ thuật nhảy xa.			
	26		- Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngò.			
14	27		- Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngò.			
	28		- Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngò.			
15	29		- Kiểm tra: (kỹ thuật và thành tích)	KTĐ K		
	30		- Kiểm tra: Bật xa tại chỗ.	DG- XL		
16	31		Đá cầu	- Ôn: T/ cầu = đùi.- Học: Di chuyển bước đơn trước chéo trái, phải.		
	32	- Ôn: + Tâng cầu = mu bc + Di chuyển bước đơn ra trước chéo				

			- Học: Đỡ cầu bằng ngực.		
17	33		- Ôn: Đỡ cầu = ngực.- Học: Đá cầu cao chân chính diện bằng mu bc		
	34		- Ôn: T33 - Kiểm tra: Tâng cầu bằng mu bàn chân.	KTT X	
18	35	Chạy ngắn	- Ôn: Chạy ngắn xuất phát thấp 60m		
	36		- Kiểm tra: Chạy ngắn xuất phát thấp 60m TCRLTT (Sách GV)	KTĐ K	
19	37 ,38	Dự phòng	- Dạy bù những tiết còn thiếu		

MÔN THỂ DỤC 8

HỌC KỲ II: 18 tuần (34 tiết)

Tuần	Tiết	Chương	Tên bài	Kiểm tra	Ghi chú
20	39	Đá cầu	- Ôn: Đá cầu cao chân chính diện = mu bc- Đâu tập (thi đấu đơn).		
	40		- Ôn: + Đỡ cầu bằng ngực. + Đá cầu cao chân chính diện = mu bc		
21	41		- Kiểm tra: Đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.	KTĐK	
	42	Nhảy cao	- Đá lăng trước, đá lăng trước – sau.-Đà 1 bước GN đá lăng.- T chơi.		
22	43		- Xđ điểm GN và hướng chạy đà.- Đo , điều chỉnh đà.		
	44		- Chạy đà đặt chân vào điểm giậm nhảy.		
23	45		- Ôn: T43 - Học: đà ba bước giậm nhảy đá lăng.		
	46		- Ôn: T44 - Học: Giai đoạn trên không (qua xà).		
24	47		- Ôn: T45.- Học: Giai đoạn tiếp đất.		
	48		- Ôn: Các giai đoạn nhảy cao kiểu bước qua.		
25	49			- Hoàn thiện các giai đoạn nhảy cao.	
	50	Gập bụng	- Kiểm tra: (kỹ thuật và thành tích)	KTTX	
26	51	TTTC2 VoViNam Việt Võ Đạo	- Kiểm tra: Năm ngửa gập bụng	ĐG-XL	
	52		Ôn luyện: Các bài CL số 1, 2.Học : Bài khởi quyền (6 đt , từ 1 đến 6).		
27	53		Ôn luyện: CL 3,4- Bài KQ (1 đến 6).Học : Bài KQ (7 đến 12).		
	54		Ôn luyện: CL 5,6- Bài KQ (1 đến 12).Học : Bài Khởi quyền (13-17).	KTTX	
28	55		- Kiểm tra: Bài Khởi quyền (12 động tác , từ 1 đến 12).		
	56		Ôn luyện: CL 7,8- Bài KQ (1 đến 17).Học : Bài Khởi quyền (18-22).		
29	57		Ôn luyện: CL 9,10- Bài KQ(13 đến 22).Học: Bài Khởi quyền (22-27)		
	58		Ôn luyện: Bài KQ (18 -27).Học : Bài Khởi quyền (, từ 28 đến 32).		
30	59		Ôn luyện: Toàn bài Khởi quyền 32 động tác.		
	60		Kiểm tra: Toàn bài Khởi quyền 32 động tác.	KTĐK	
31	61	TTTC1 BÓNG CHUYÊN	- Ôn: + Di chuyển. + Chuyển bóng cao tay bằng hai tay.		
	62		- Ôn: T59- Học: Phát bóng thấp tay nghiêng mình.		
32	63		- Ôn: T59& 60		
	64		- Ôn: + Đệm bóng + Phát bóng thấp tay nghiêng mình.		
33	65		- Giới thiệu một số điểm trong luật bóng chuyền (Mi ni).		
	66		- Đâu tập.		
34	67		- Ôn: nhưT62 - Đâu tập.		
	68		- Bài tập phối hợp.- Đâu tập.		

			- Đầu tập.		
35	69		- Kiểm tra: Đệm bóng	KTTX	
	70		- Kiểm tra: Chạy tùy sức 5 phút	ĐG-XL	
36	71		- Ôn: Phát bóng thấp tay nghiêng mình		
	72		Thi học kỳ: Phát bóng thấp tay nghiêng mình	KTĐK	
37	73,74	Dự phòng	- Dạy bù những tiết còn thiếu		

DUYỆT CỦA BAN GIÁM HIỆU
Đại Lãnh ngày 01 tháng 9 năm 2019
HIỆU TRƯỞNG



Ngô Đông Vũ

MÔN THỂ DỤC 9

HỌC KỲ 1: 19 tuần (36 tiết)

Tuần	Tiết	Chương	Tên bài	Kiểm tra	Ghi chú	
1	1	Lý thuyết	Giới thiệu mục tiêu , nội dung, chương trình môn thể dục L9. Lý thuyết - Một số hướng dẫn tập luyện sức bền (nội dung 1).			
	2		- Một số hướng dẫn tập luyện sức bền (nội dung 2).			
2	3	TDPTC	- Bài Thể dục phát triển chung từ động tác 01 đến 18 .			
	4		- Ôn : Từ động tác 01 đến 18 nam. - Học: Từ 19 đến 29.			
3	5		- Ôn: Từ 01 đến 29.			
	6		- Ôn: Từ 01 đến 29.- Học: Từ 30 đến 39.			
4	7		- Ôn: Từ 01 đến 39.- Kiểm tra: Nhịp 1-18	KTTX		
	8		- Ôn: Từ 01 đến 39.- Học: Từ 40 đến 45.			
5	9		- Kiểm tra: 45 động tác.	KTĐ K		
	10		- Ôn: + Xđ điểm GN và hướng chạy đà. + Đà 1 bước GN- đá lăng. - Học: Đứng, tập bước đà cuối đưa đặt chân vào điểm giậm nhảy.			
6	11		- Ôn: Đà 1 bước...- Học: Ba bước đà cuối đặt chân vào điểm GN			
	12		- Ôn: T11- Học: Tập mô phỏng gđ trên không (qua xà).- Trò chơi.			
7	13	Nhảy cao	- Ôn: + Chạy đà 3- 5 bước giậm nhảy - đá lăng. T 12			
	14		- Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu “ Bước qua” - Trò chơi.			
8	15		- Kiểm tra: Chạy đà 3- 5 bước giậm nhảy đá lăng.	KTTX		
	16		- Hoàn thiện nhảy cao kiểu “ bước qua”.			
9	17		- Nhảy cao kiểu “ Bước qua”.			
	18		- Nhảy cao kiểu “ Bước qua”.- Gi[í thiệu Luật Điền kinh (NCao).			
10	19		- Kiểm tra: Nhảy cao kiểu “ bước qua”.	KTĐ K		
	20		Gập bụng	- Kiểm tra: Nằm ngửa gập bụng	ĐG-XL	
11	21		Nhảy xa	- Ôn: +Tập đo đà , chỉnh đà. + Chạy đà (tự do) nhảy xa.		
	22			- Học: Đà chậm 3 – 5 bước đặt chân giậm đúng ván GN - Trò chơi.		
12	23	- Ôn:T22- Học: Đà 3- 5 bước GN- đá lăng, roi = một chân.- T chơi.				
	24	- Học: Chạy đà 5-7 bước (nhịp điệu vừa phải) giậm nhảy đúng ván, đá chân lăng cao, chân giậm duỗi thẳng, roi xuống cát bằng chân giậm				
13	25	- Ôn: T24 + Chạy đà 5-7 bước đà giậm nhảy bước bộ trên không.				
	26	- Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi.				
14	27	- Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi.- Trò chơi.				
	28	- Kiểm tra: Bật xa tại chỗ.		KTTX		
15	29	- Kiểm tra: Bật xa tại chỗ.		ĐG-XL		

	30		- Ôn: 3 đt hỗ trợ + Ngồi vai hướng chạy- xuất phát.- Trò chơi.		
16	31	Chạy ngắn	- Ôn: T30 + Xuất phát cao chạy nhanh 30m.- Trò chơi.		
	32		+ Ngồi vai, lưng h chạy- XP.+XPCao chạy nhanh 30m.- Trò chơi.		
17	33		- Ôn: + Ngồi lưng hướng chạy – XP+ XPC chạy nhanh 30m.T.chơi.		
	34		- Ôn: + XPT - chạy lao. + Chạy giữa quãng (50m).- Trò chơi.		
18	35	Nhảy xa	- Kỹ thuật chạy đà tự do nhảy xa kiểu ngồi.		
	36		- Thi học kỹ: Kỹ thuật chạy đà tự do nhảy xa kiểu ngồi.	KTĐ	
19	37,38	Dự phòng	- Dạy bù những tiết còn thiếu		

MÔN THỂ DỤC 9

HỌC KỲ II: 18 tuần (34 tiết)

Tuần	Tiết	Chương	Tên bài	Kiểm tra	Ghi chú
20	39	Chạy ngắn	- Ôn: XPT- chạy lao - giữa quãng (50m). Học: về đích – T.chơi.		
	40		- Ôn: XPT- chạy lao - giữa quãng (60m). Học: về đích – T. chơi.		
21	41		Ôn: T40 - Giới thiệu một số điểm trong Luật Điền kinh.		
	42		- Ôn: T40+ XP cao chạy 30m.- Giới thiệu Luật Điền kinh.Trò chơi.		
22	43		- Kiểm tra: Xuất phát thấp- chạy lao- chạy giữa quãng 50m	KTTX	
	44		- Kiểm tra: Xuất phát cao- chạy nhanh 30m.	ĐG- XL	
23	45	Đá cầu	- Ôn: Tâng cầu bằng đùi, má trong bàn chân, mu bàn chân. - Học: Di chuyển đơn bước ra sau chéch phải, chéch trái.		
	46		- Ôn: T45 + Đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân		
24	47		- Ôn: T46- Đá tập.		
	48		- Ôn: Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. - Học: Một số chiến thuật thi đấu đôi.- Giới thiệu luật.- Đá tập.		
25	49		- Ôn: Một số chiến thuật thi đấu đôi.- Đá tập.		
	50		- Ôn: Đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.		
26	51		- Kiểm tra: Đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân.	KTĐ K	
	52	Võ vovina m	-Ôn luyện: Bài khởi quyền (12 đt , từ 1 đến 12) -Các động tác gạt tay lối 1,2. -Bài chiến lượt từ 1 đến 3 -Học mới động tác phản đấm thẳng phải.		
27	53		-Ôn luyện: Bài khởi quyền (5 đt , từ 13 đến 17) -Bài chiến lượt từ 4 đến 6 -động tác phản đấm thẳng phải. -Học mới động tác phản đấm thẳng trái.		
	54		-Ôn luyện: Bài khởi quyền (10 đt , từ 18 đến 27) -Bài chiến lượt từ 1 đến 6 -động tác phản đấm thẳng trái. -Học mới động tác phản đấm thấp phải		
28	55			-Ôn luyện: Bài khởi quyền (5 đt , từ 28 đến 32) -Bài chiến lượt từ 7 đến 10 - động tác phản đấm thấp phải Học mới động tác phản đấm thấp trái	
	56		Ôn luyện: 10 chiến lượt từ 1-10 - động tác phản đấm thấp trái Học mới động tác phản đấm móc phải		
29	57		-Ôn luyện: Bài khởi quyền (5 đt , từ 28 đến 32) -Bài chiến lượt từ 7 đến 10 - động tác phản đấm thấp phải Học mới động tác phản đấm thấp trái		

	58		--Ôn luyện: 6 đtác phản đấm thẳng thấp,móc(phải trái)		
30	59		- Kiểm tra :giáo viên chọn 2 trong 6 động tác phản đấm thẳng,thấp ,móc(phải ,trái) theo bốc thăm	KTTX	
	60		- Ôn: + chuyên bóng cao tay =2 tay. + Đệm bóng. + Phát bóng thấp tay nghiêng mình.		
31	61		- Ôn: T60.		
	62		- Ôn: Phát thấp tay nghiêng mình.- Học: Phát cao tay chính diện.		
32	63		- Ôn: 2 kiểu phát bóng		
	64		- Ôn: T63		
33	65		- Ôn: + Phát bóng cao tay chính diện. - Học: Bài tập phối hợp.		
	66		- Ôn T65 - Giới thiệu một số điểm trong luật.- Đấu tập.		
34	67	TC1 Bóng chuyền	- Kiểm tra : Phát bóng cao tay chính diện. - Ôn: Bài tập phối hợp. - Đấu tập.	KTTX	
	68		- Ôn: Phát bóng cao tay chính diện.+ Bài tập phối hợp.- Đấu tập.		
35	69		- Kiểm tra : Phát bóng thấp tay nghiêng mình.	KTĐ K	
	70	Chạy 5'	- Kiểm tra : Chạy tùy sức 5 phút	ĐG-XL	
36	71		- Ôn: Phát cầu cao chân nghiêng mình		
	72	Đá cầu	- Thi học kỳ : Phát cầu cao chân nghiêng mình	KTĐ K	
37	73 ,74	Dự phòng	- Dạy bù những tiết còn thiếu		

DUYỆT CỦA BAN GIÁM HIỆU
Đại Lãnh ngày 01 tháng 9 năm 2019
HIỆU TRƯỞNG



Ngô Đông Vũ