

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC**  
**MÔN: THỂ DỤC- KHỐI 6**  
**NĂM HỌC 2020-2021**

Học kỳ I: 18 tuần

Học kỳ II: 17 tuần

**HỌC KỲ I – 18 TUẦN**

| Tuần | Tiết | Bài: Nội dung dạy  | Nội dung điều chỉnh | Ghi chú |
|------|------|--|---------------------|---------|
| 1    | 1    | <b>Lí thuyết:</b> Lợi ích, tác dụng của TĐTT (Mục1)  |                     |         |
|      | 2    | - <b>ĐHĐN:</b> Tập hợp hàng dọc, điểm số( từ 1,2: 1,2 đến hết).<br>Đứng nghiêm. Đứng nghỉ, quay phải, trái ,sau, cách chào, báo cáo, xin phép ra,vào lớp.<br>- <b>Bài TD:</b> Học 3 động tác: Vươn thở, Tay, Ngực.   |                     |         |
| 2    | 3    | - <b>ĐHĐN;</b> Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm sốdàn hàng, dồn hàng .<br>- <b>Bài TD:</b> Ôn 3 động tác: Vươn thở, Tay, Ngực.Học 2 động tác: Chân, Bụng<br>- <b>Chạy bền:</b> chạy vòng số 8   |                     |         |
|      | 4    | - <b>ĐHĐN:</b> Giậm chân tại chỗ, Đi đều, Đứng lại<br>- <b>Bài TD:</b> Ôn 5 động tác: Vươn thở, Tay, Ngực,Chân, Bụng<br>Học 2 động tác Vận mình, Phối hợp.   |                     |         |
| 3    | 5    | - <b>ĐHĐN:</b> Ôn một số kĩ năng đã học (do GV chọn); Học: Đi đều , đi đều vòng trái vòng phải (trái)<br>- <b>Bài TD :</b> Ôn 7 động tác ( Vươn thở, Tay , Ngực, Chân , Bụng, Vận mình,Phối hợp)<br>- <b>Chạy bền:</b> Chơi trò chơi hai lần hít vào, hai lần thở ra, chạy vòng số 8 |                     |         |
|      | 6    | - <b>ĐHĐN :</b> Một số nội dung HS tự thực hiện còn yếu (do GV chọn)<br>- <b>Bài TD :</b> Ôn 7 động tác; Học 2 động tác : Nhảy, Điều hòa   |                     |         |
| 4    | 7    | - <b>ĐHĐN:</b> Một số nội dung HS thực hiện còn yếu ( do GV chọn)<br>- <b>Bài TD:</b> Ôn 9 động tác(Vươn thở, Tay, Ngực, Chân, Bụng, Vận mình, Phối hợp, Nhảy, Điều hòa)<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy vòng số 8  |                     |         |
|      | 8    | - <b>ĐHĐN:</b> Đi đều- đứng lại, đi đều vòng trái (phải); Đòi chân khi đi sai nhịp<br>- <b>Bài TD:</b> Tiếp tục ôn và hoàn thiện 9 động tác  |                     |         |

|    |    |  |  |   |
|----|----|--|--|---|
| 5  | 9  | - <b>DHĐN</b> : Đi đều- đứng lại, đi đều vòng trái(phải); đổi chân khi đi đều sai nhịp<br>- <b>Bài TD</b> : Tiếp tục ôn và hoàn thiện 9 động tác<br>- <b>Chạy bền</b> : Chạy tại chỗ, chạy theo đường gấp khúc   |  |   |
|    | 10 | <b>DHĐN</b> : Tập hợp hàng dọc,dóng hàng, điểm số; đi đều – đứng lại, đi đều vòng trái(Phải) hoặc nội dung do GV chọn<br>- <b>Bài TD</b> : tiếp tục ôn tập và hoàn thiện 9 động tác  |  | <b>Chủ đề:<br/>Ôn tập<br/>bài thể<br/>dục</b> |
| 6  | 11 | - <b>DHĐN</b> : Đi đều – đứng lại, đi đều vòng phải(trái); hoặc một số nội dung HS thực hiện còn yếu(do GV chọn)<br>- <b>Bài TD</b> : tiếp tục ôn và hoàn thiện 9 động tác<br>- <b>Chạy bền</b> : Chạy trên địa hình tự nhiên; học một số động tác hồi tĩnh sau khi chạy |  | <b>Chủ đề:<br/>Ôn tập<br/>bài thể<br/>dục</b> |
|    | 12 | <b>Bài TD</b> : Ôn tập bài thể dục 9 động tác  |  |   |
| 7  | 13 | <b>Ôn tập</b><br>: Bài thể dục   |  |   |
|    | 14 | - <b>DHĐN</b> : Đi đều – đứng lại, đi đều vòng phải (trái) và một số nội dung thực hiện còn yếu (do GV chọn)<br>- <b>Chạy bền</b> : Chạy trên địa hình tự nhiên; thực hiện một số động tác hồi tĩnh sau khi chạy   |  |   |
| 8  | 15 | - <b>DHĐN</b> : Đi đều – đứng lại, đi đều vòng phải(trái)và một số nội dung HS thực hiện còn yếu (do GV chọn)<br>- <b>Chạy bền</b> : Chạy trên địa hình tự nhiên; thực hiện một số động tác hồi tĩnh sau khi chạy  |  |   |
|    | 16 | <b>Lý thuyết</b> : Lợi ích, tác dụng của TDTT(mục2)  |  |   |
| 9  | 17 | - <b>DHĐN</b> : Một số nội dung HS thực hiện còn yếu(do GV chọn)<br>- <b>Chạy bền</b> :Chạy trên địa hình tự nhiên   |  |   |
|    | 18 | - <b>DHĐN</b> : Tập hợp hàng ngang,dóng hàng, điểm số; đi đều- đứng lại hoặc một số nội dung HS thực hiện còn yếu (do GV chọn)<br>- <b>Chạy bền</b> : Chạy trên địa hình tự nhiên  |  |   |
| 10 | 19 | - <b>DHĐN</b> : Ôn tập và kiểm tra   |  |   |
|    | 20 | <b>Kiểm tra giữa kỳ I</b>  |  |   |
| 11 | 21 | - <b>TTTC</b> : Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)<br>+ Học 2 động tác bổ trợ: Đứng lên ngòì xuống bằng 2 chân, đứng lên ngòì xuống bằng 1 chân<br>+ Học : Tung cầu<br>- <b>Chạy bền</b> : Chạy trên địa hình tự nhiên.                                     |  |   |

|    |    |   |  |  |
|----|----|---|--|--|
|    | 22 | - <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)<br>+Ôn 2 động tác hỗ trợ: Đứng lên ngồi xuống bằng 2 chân, đứng lên ngồi xuống bằng 1 chân. Ôn tung cầu.<br>+ Học động tác hỗ trợ: Đá lăng chân trước – sau (tại chỗ và có đà). Học tăng cầu tự do.<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên. |  |  |
| 12 | 23 | - <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)<br>+Ôn 3 động tác hỗ trợ: Đứng lên ngồi xuống bằng 2 chân, đứng lên ngồi xuống bằng 1 chân. Đá lăng chân trước – sau (tại chỗ và có đà). Ôn Tăng cầu tự do.<br>+ Học: Chuyên cầu bằng đùi<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên.           |  |  |
|    | 24 | - <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)<br>+ Ôn nội dung 23.<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên.  |  |  |
| 13 | 25 | - <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)<br>+Ôn: Tung cầu, tăng cầu tự do. Chuyên cầu bằng đùi<br>+ Học:Di chuyển tiến lùi.<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên.  |  |  |
|    | 26 | - <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)<br>+ Ôn nội dung 25<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên.   |  |  |
| 14 | 27 | - <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)<br>+ Ôn nội dung 26<br>+ Học: Tăng cầu 1 nhịp để tấn công (đá đơn)<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên.  |  |  |
|    | 28 | - <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)<br>+ Ôn nội dung 27<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên.   |  |  |
| 15 | 29 | - <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)<br>+ Ôn: Chuyên cầu bằng đùi, tăng cầu 1 nhịp để tấn công (đá đơn), di chuyển tiến lùi<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên.  |  |  |
|    | 30 | - <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)<br>+ Ôn nội dung 29<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên.   |  |  |

|    |    |  |  |  |
|----|----|--|--|--|
| 16 | 31 | - <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)<br>+ Ôn tăng cầu tự do, chuyền cầu bằng đùi, tăng cầu 1 nhịp để tấn công (đá đơn).<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên. |  |  |
|    | 32 | - <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)<br>+ Ôn nội dung 31<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên.  |  |  |
| 17 | 33 | - <b>Ôn tập-</b> môn TTTC (Đá cầu)<br>- <b>Kiểm tra cuối học kì I-</b> môn TTTC (Đá cầu)   |  |  |
|    | 34 | - <b>Ôn tập-</b> môn TTTC (Đá cầu)<br>- <b>Kiểm tra cuối học kì I-</b> môn TTTC (Đá cầu)   |  |  |
| 18 | 35 | <b>Ôn tập thể lực:</b> Chạy 30m - xuất phát cao.   |  |  |
|    | 36 | <b>Rèn luyện thể lực</b>   |  |  |

### HỌC KÌ II – 17 TUẦN

| Tuần | Tiết | Bài: Nội dung dạy   | Nội dung điều chỉnh | Ghi chú |
|------|------|---|---------------------|---------|
| 19   | 37   | - <b>Bật nhảy:</b> Học một số động tác bổ trợ: Đá lăng trước, Đá lăng trước-sau, Đá lăng sang ngang; trò chơi “Nhảy ô tiếp sức”<br>- <b>Chạy nhanh:</b> Đứng (mặt, vai, lưng) hướng chạy- xuất phát; trò chơi “Chạy tiếp sức”                                   |                     |         |
|      | 38   | - <b>Bật nhảy:</b> Ôn động tác Đá lăng trước, Đá lăng trước-sau, Đá lăng sang ngang; trò chơi “Nhảy ô tiếp sức”<br>- <b>Chạy nhanh:</b> Đứng (mặt, vai, lưng) hướng chạy- xuất phát; trò chơi “Chạy tiếp sức”<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên |                     |         |
| 20   | 39   | - <b>Bật nhảy:</b> Ôn động tác Đá lăng trước, Đá lăng trước-sau, Đá lăng sang ngang; Học: Đà một bước đá lăng<br>- <b>Chạy nhanh:</b> Đứng (mặt, vai, lưng) hướng chạy- xuất phát; Học: trò chơi “ Chạy tiếp sức chuyển vật”                                    |                     |         |
|      | 40   | - <b>Bật nhảy :</b> Ôn tập và trò chơi( do GV chọn); Học: Đà một bước đá lăng<br>- <b>Chạy nhanh:</b> Ôn một số động tác bổ trợ hoặc trò chơi( do GV chọn); Học:Chạy bước nhỏ, chạy gót chạm hông<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên.            |                     |         |
| 21   | 41   | - <b>Bật nhảy:</b> 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”   |                     |         |

|    |    |   |  |  |
|----|----|---|--|--|
|    |    | - <b>Chạy nhanh:</b> Ôn tập, trò chơi (do GV chọn); Học: Chạy nâng cao đùi  |  |  |
|    | 42 | - <b>Bật nhảy:</b> Ôn một số động tác bổ trợ , bài tập phát triển sức mạnh chân và trò chơi(do GV chọn)<br>- <b>Chạy nhanh:</b> Ôn tập , trò chơi( do GV chọn); Học: Đứng tại chỗ đánh tay; Đi chuyển sang chạy nhanh 20-30m.<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên |  |  |
| 22 | 43 | - <b>Bật nhảy:</b> 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)<br>- <b>Chạy nhanh:</b> Ôn tập, trò chơi( do GV chọn); Học: Xuất phát cao-chạy nhanh 20-30m.                          |  |  |
|    | 44 | - <b>Bật nhảy:</b> Ôn một số động tác bổ trợ , Đà ba bước – giậm nhảy(vào hố cát hoặc đệm)<br>- <b>Chạy nhanh:</b> Xuất phát cao-chạy nhanh 20-30m, trò chơi (do GV chọn)<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên.  |  |  |
| 23 | 45 | - <b>Bật nhảy:</b> Ôn một số động tác bổ trợ , Đà ba bước – giậm nhảy(vào hố cát hoặc đệm)<br>- <b>Chạy nhanh:</b> Xuất phát cao-chạy nhanh 20-30m, trò chơi (do GV chọn)   |  |  |
|    | 46 | - <b>Bật nhảy:</b> Ôn bật xa tiếp sức; Học: Chạy đà (tự do)-nhảy xa<br>- <b>Chạy nhanh :</b> một số trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh (do GV chọn)<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên  |  |  |
| 24 | 47 | - <b>Bật nhảy:</b> Ôn bật xa tiếp sức; Chạy đà (tự do)-nhảy xa<br>- <b>Chạy nhanh:</b> Xuất phát cao-chạy nhanh 20-30m, trò chơi (do GV chọn)   |  |  |
|    | 48 | - <b>Bật nhảy:</b> Ôn chạy đà (tự do)- nhảy xa, trò chơi “Nhảy xa tiếp sức” hoặc do GV chọn<br>- <b>Chạy nhanh:</b> Một số trò chơi, bài tập phát triển tốc độ (do GV chọn)<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên   |  |  |
| 25 | 49 | - <b>Bật nhảy:</b> Ôn chạy đà (tự do)- nhảy xa, trò chơi “Nhảy ô tiếp sức” hoặc do GV chọn<br>- <b>Chạy nhanh:</b> Xuất phát cao-chạy nhanh 40-60m, trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh (do GV chọn)  |  |  |
|    | 50 | - <b>Bật nhảy:</b> Trò chơi “Bật xa tiếp sức” hoặc do GV chọn<br>- <b>Chạy nhanh:</b> trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh (do GV chọn)<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên  |  |  |
| 26 | 51 | - <b>Bật nhảy :</b> Động tác đà một bước-đá lăng, trò chơi do GV chọn<br>- <b>Chạy nhanh:</b> Xuất phát cao- chạy nhanh 60m, trò chơi rèn   |  |  |

|    |    |  |  |                           |
|----|----|--|--|---------------------------|
|    |    | luyện phản ứng nhanh (do GV chọn)  |  |                           |
|    | 52 | - <b>Bật nhảy:</b> Ôn động tác đà một bước-đá lăng, trò chơi do 3 GV chọn<br>- <b>Chạy nhanh:</b> Trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh (do GV chọn)<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên     |  |                           |
| 27 | 53 | - <b>Bật nhảy :</b> Ôn động tác đà ba bước- giậm nhảy đá lăng, trò chơi hoặc nội dung do GV chọn<br>- <b>Chạy nhanh:</b> Xuất phát cao- chạy nhanh 60m, trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh (do GV chọn) |  |                           |
|    | 54 | - <b>Bật nhảy:</b> Bật xa hoặc trò chơi do GV chọn<br>- <b>Chạy nhanh:</b> Trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh (do GV chọn)<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên                            |  |                           |
| 28 | 55 | - <b>Chạy nhanh:</b> Ôn tập  |  |                           |
|    | 56 | - <b>Chạy nhanh:</b> Ôn tập và Kiểm tra giữa kỳ  |  |                           |
| 29 | 57 | - <b>Bật nhảy:</b> Trò chơi nhảy ô tiếp sức hoặc do GV chọn<br>- <b>Đá cầu:</b> Học tung cầu bằng đùi<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên  |  | <b>Chủ đề:<br/>Đá cầu</b> |
|    | 58 | - <b>Bật nhảy:</b> Bật xa, Trò chơi nhảy ô tiếp sức<br>- <b>Đá cầu:</b> Học tung cầu bằng đùi  |  | <b>Chủ đề:<br/>Đá cầu</b> |
| 30 | 59 | - <b>Bật nhảy:</b> Bật xa, Trò chơi nhảy ô tiếp sức<br>- <b>Đá cầu:</b> Học tung cầu bằng đùi; trò chơi bổ trợ do GV chọn<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên                            |  | <b>Chủ đề:<br/>Đá cầu</b> |
|    | 60 | - <b>Bật nhảy:</b> Chạy đà (tự do)-nhảy xa, trò chơi do GV chọn<br>- <b>Đá cầu:</b> Học tung cầu bằng đùi. Học: Tung cầu bằng má trong bàn chân  |  | <b>Chủ đề:<br/>Đá cầu</b> |
| 31 | 61 | - <b>Bật nhảy:</b> Ôn tập  |  |                           |
|    | 62 | <b>Bật nhảy:</b> theo kế hoạch của giáo viên   |  |                           |
| 32 | 63 | - <b>Đá cầu:</b> Ôn tung cầu bằng đùi, Tung cầu bằng má trong bàn chân; Học: Chuyên cầu tại chỗ, Chuyên cầu theo 2 nhóm người<br>- <b>Chạy bền:</b> chạy trên địa hình tự nhiên                        |  |                           |
|    | 64 | - <b>Đá cầu:</b> Ôn chuyên cầu theo 2 nhóm người; Học: Chuyên cầu theo 3 nhóm người<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy bền trên địa hình tự nhiên  |  |                           |
| 33 | 65 | - <b>Đá cầu:</b> Ôn chuyên cầu theo 2 nhóm người; Học: Chuyên cầu theo 3 nhóm người, Có thể Kiểm tra thử do GV chọn<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy bền trên địa hình tự nhiên                              |  |                           |

|    |    |  |  |  |
|----|----|--|--|--|
|    | 66 | <b>Kiểm tra chạy bền:</b> Chạy bền trên địa hình tự nhiên<br>Nam 800m; nữ 500m |  |  |
| 34 | 67 | <b>-Ôn tập Học kì II:</b> đá cầu   |  |  |
|    | 68 | <b>-Kiểm tra cuối học kì II:</b> đá cầu  |  |  |
| 35 | 69 | <b>Ôn tập thể lực:</b> Nằm ngửa gập bụng                                       |  |  |
|    | 70 | <b>Rèn luyện thể lực</b>   |  |  |

**NGƯỜI LẬP**

Dương Hà, ngày 04 tháng 9 năm 2020

**BAN GIÁM HIỆU DUYỆT**

**Lê Quang Kiên**



**Lê Hồng Giang**

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC**  
**MÔN: THỂ DỤC - KHỐI 7**  
**NĂM HỌC 2020-2021**

Học kỳ I: 18 tuần

Học kỳ II: 17 tuần

**HỌC KỲ I – 18 TUẦN**

| Tuần | Tiết | Bài: Nội dung dạy  | Nội dung điều chỉnh | Ghi chú |
|------|------|--|---------------------|---------|
| 1    | 1    | - <b>Lý thuyết:</b> Nguyên nhân và cách phòng tránh chấn thương khi hoạt động TDTT (mục 1)   |                     |         |
|      | 2    | - <b>DHĐN:</b> Ôn: tập hợp hàng dọc, dóng hàng, đứng nghiêm, đứng nghỉ, quay phải, quay trái, quay đằng sau.<br>- <b>Chạy nhanh:</b> Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên, giới thiệu hiện tượng " thở dốc" và cách khắc phục; Một số động tác thư giãn, thả lỏng                        |                     |         |
| 2    | 3    | - <b>DHĐN:</b> Ôn nội dung 2. Điểm số từ 1 đến hết và điểm số từ 1-2,1-2 cho đến hết; Học: Biến đổi đội hình 0-2-4<br>- <b>Chạy nhanh:</b> Trò chơi “ <b>Chạy tiếp sức</b> ”, “ <b>Chạy tiếp sức chuyên vật</b> ” một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức nhanh (do GV chọn)  |                     |         |
|      | 4    | - <b>DHĐN:</b> Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, đứng nghiêm, đứng nghỉ, quay phải, quay trái, quay đằng sau: Biến đổi đội hình 0-2-4 (do GV chọn)<br>- <b>Chạy nhanh:</b> Ôn luyện tại chỗ đánh tay, đứng mặt hướng chạy xuất phát, chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi<br>- <b>Chạy bền:</b> Học phân phối trước khi chạy, Chạy trên địa hình tự nhiên |                     |         |
| 3    | 5    | - <b>Lý thuyết:</b> Nguyên nhân và cách phòng tránh chấn thương khi hoạt động TDTT (mục 2)   |                     |         |
|      | 6    | - <b>DHĐN:</b> Ôn tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số và cách điều khiển của người chỉ huy<br>- <b>Chạy nhanh:</b> Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông; đứng vai hướng chạy - xuất phát   |                     |         |
| 4    | 7    | - <b>DHĐN:</b> Ôn đi đều-đứng lại, đi đều vòng trái, đi đều vòng phải<br>- <b>Chạy nhanh:</b> Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót .   |                     |         |



|   |    |  |  |  |
|---|----|--|--|--|
|   |    | chạm mông; đứng vai hướng chạy - xuất phát<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên; giới thiệu hiện tượng đau “sốc” và cách khắc phục  |  |  |
|   | 8  | - <b>ĐHĐN:</b> Đi đều-đứng lại, đi đều vòng trái, đi đều vòng phải; đổi chân khi đi đều sai nhịp<br>- <b>Chạy nhanh:</b> Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông. Học: Ngồi xổm - xuất phát   |  |  |
| 5 | 9  | - <b>ĐHĐN:</b> Ôn nội dung 8, biến đổi đội hình 0 -2- 4<br>- <b>Chạy nhanh:</b> - Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, gót chạm mông. Ngồi xổm- xuất phát.<br>- <b>Chạy bền:</b> Học cách kiểm tra mạch trước, sau khi chạy và theo dõi sức khỏe. Chạy trên địa hình tự nhiên  |  |  |
|   | 10 | - <b>ĐHĐN:</b> Ôn một số kỹ năng HS thực hiện còn yếu(do GV chọn; Học: Biến đổi đội hình 0 – 3 – 6 – 9<br>- <b>Chạy nhanh:</b> Ôn đứng vai hướng chạy-xuất phát, ngồi-xuất phát. Học tư thế sẵn sàng-xuất phát   |  |  |
| 6 | 11 | - <b>ĐHĐN:</b> Ôn một số kỹ năng HS thực hiện còn yếu (do GV chọn) ;Biến đổi đội hình 0 – 3 – 6 – 9 , biến đổi đội hình 0-2-4<br>- <b>Chạy nhanh:</b> Ôn đứng vai hướng chạy-xuất phát, ngồi-xuất phát, tư thế sẵn sàng - xuất phát.<br>- <b>Chạy bền:</b> - Chạy trên địa hình tự nhiên   |  |  |
|   | 12 | - <b>ĐHĐN:</b> Ôn biến đổi đội hình 0 – 3 – 6 – 9, biến đổi đội hình 0-2-4<br>- <b>Chạy nhanh:</b> Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi; tư thế sẵn sàng - xuất phát. Học: Chạy đạp sau   |  |  |
| 7 | 13 | - <b>ĐHĐN:</b> Ôn đi đều-đứng lại, đổi chân khi đi đều sai nhịp hoặc một số kỹ năng HS thực hiện còn yếu(do GV chọn)<br>- <b>Chạy nhanh:</b> Ôn tư thế sẵn sàng - xuất phát; chạy đạp sau. Học: Xuất phát cao - chạy 40m.<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên  |  |  |
|   | 14 | - <b>ĐHĐN:</b> Ôn tập  |  |  |
|   | 15 | <b>ĐHĐN: Kiểm tra giữa kỳ</b>  |  |  |
| 8 | 16 | - <b>Chạy nhanh:</b> Luyện tập nâng cao kỹ năng chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau; xuất phát cao-chạy nhanh 30m<br>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV<br>+Ôn 3 động tác bổ trợ: Đứng lên ngồi xuống bằng 2 chân, đứng lên ngồi xuống bằng 1 chân. Đá lăng chân trước – sau (tại chỗ và có đà).Ôn Chuyền cầu bằng đùi (đã học ở lớp 6)<br>+ Ôn : Tăng cầu tự do ( đã học ở lớp 6) |  |  |
|   | 17 | - <b>Chạy nhanh:</b> Trò chơi. Một số bài tập phát triển sức nhanh<br>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)<br>+ Ôn nội dung 16.  |  |  |

|    |    |  |  |  |
|----|----|--|--|--|
|    |    | +Học: Phát cầu qua lưới vào ô quy định.<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên  |  |  |
|    | 18 | - <b>Chạy nhanh:</b> Luyện tập nâng cao kỹ năng chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau; xuất phát cao-chạy nhanh 30 – 40 m<br>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)<br>+ Ôn: Ôn nội dung 17.  |  |  |
| 10 | 19 | - <b>Chạy nhanh:</b> Ôn nội dung 18<br>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)<br>+ Ôn: Di chuyển tiến lùi (đã học ở lớp 6), tung cầu tự do, phát cầu qua lưới vào ô quy định.<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên.                             |  |  |
|    | 20 | - <b>Chạy nhanh:</b> Ôn nội dung 19<br>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)<br>+ Ôn: Tung cầu tự do, phát cầu qua lưới vào ô quy định.<br>+ Học: Chuyển cầu theo nhóm 2 người.<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên                           |  |  |
| 11 | 21 | - <b>Chạy nhanh:</b> Luyện tập nâng cao kỹ năng chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau. Trò chơi “Ai nhanh hơn”<br>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)<br>+ Ôn: Nội dung 20<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên                     |  |  |
|    | 22 | - <b>Chạy nhanh:</b> - Luyện tập nâng cao kỹ năng chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao-chạy nhanh 30 – 50m<br>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)<br>+ Ôn: Chuyển cầu theo nhóm 2 người.<br>- Học: Chuyển cầu theo nhóm 3 người. |  |  |
| 12 | 23 | - <b>Chạy nhanh:</b> Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên   |  |  |
|    | 24 | - <b>Chạy nhanh:</b> Ôn tập  |  |  |
| 13 | 25 | <b>TTTC-</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)<br>+ Ôn di chuyển tiến lùi (đã học ở lớp 6). Ôn chuyển cầu theo nhóm 2 người, chuyển cầu theo nhóm 3 người.<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên   |  | Chủ đề:<br>Chạy bền trên địa hình tự nhiên |
|    | 26 | <b>TTTC-</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)<br>+ Ôn nội dung 25.<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên  |  |  |
| 14 | 27 | <b>TTTC-</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)<br>+ Ôn: Tung cầu tự do, phát cầu qua lưới vào ô quy định<br>Chuyển cầu theo nhóm 3 người.  |  | Chủ đề:<br>Chạy bền trên                   |

|    |    |  |  |  |
|----|----|--|--|--|
|    |    | + Học: Đón cầu di chuyển đến bằng đùi tâng tại chỗ từ 1 đến 3 lần và chuyền cho bạn.<br><br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên   |  | địa hình tự nhiên                          |
|    | 28 | <b>TTTC</b> -Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)<br>Ôn: Nội dung 27<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên  |  | Chủ đề:<br>Chạy bền trên địa hình tự nhiên |
| 15 | 29 | <b>TTTC</b> -Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)<br>+ Ôn: Chuyền cầu theo nhóm 2 người, chuyền cầu theo nhóm 3 người. Đón cầu di chuyển đến bằng đùi tâng tại chỗ từ 1 đến 3 lần và chuyền cho bạn<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên |  | Chủ đề:<br>Chạy bền trên địa hình tự nhiên |
|    | 30 | <b>TTTC</b> -Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)<br>Ôn: Tâng cầu 1 nhịp để tấn công (đã học ở lớp 6) Chuyền cầu theo nhóm 2 người. Chuyền cầu theo nhóm 3 người<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên                                    |  | Chủ đề:<br>Chạy bền trên địa hình tự nhiên |
| 16 | 31 | <b>TTTC</b> -Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)<br>+ Ôn nội dung 30.<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên  |  | Chủ đề:<br>Chạy bền trên địa hình tự nhiên |
|    | 32 | <b>TTTC</b> -Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)<br>+ Ôn: Phát cầu qua lưới vào ô quy định, chuyền cầu theo nhóm 2 người, chuyền cầu theo nhóm 3 người<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên   |  |  |
| 17 | 33 | <b>Ôn tập học kì I:</b> Môn TTTC( Đá cầu)  |  |  |
|    | 34 | <b>Kiểm tra học kì I:</b> Môn TTTC( Đá cầu)  |  |  |
| 18 | 35 | <b>Ôn tập thể lực:</b> Chạy 30m - xuất phát cao.   |  |  |
|    | 36 | <b>Rèn luyện thân th</b>   |  |  |

## HỌC KÌ II - 18 TUẦN

| Tuần | Tiết | Bài: Nội dung dạy  | Nội dung điều chỉnh | Ghi chú |
|------|------|--|---------------------|---------|
| 19   | 37   | - <b>Bài TD:</b> Học 2 động tác: Vươn thở. Tay<br>- <b>Bật nhảy:</b> Ôn động tác đá lăng trước-sau. Trò chơi "Bật xa tiếp sức" .<br>- <b>Chạy bền:</b> - Chạy trên địa hình tự nhiên   |                     |         |
|      | 38   | - <b>Bài TD:</b> Ôn 2 động tác: Vươn thở. Tay.<br>Học 2 động tác: Chân. Lườn<br>- <b>Bật nhảy:</b> Ôn động tác đá lăng trước-sau, đá lăng sang ngang. Trò chơi "Nhảy ô tiếp sức"   |                     |         |
| 20   | 39   | - <b>Bài TD:</b> Ôn 4 động tác: Vươn thở. Tay. Chân. Lườn<br>- <b>Bật nhảy:</b> Ôn động tác đá lăng trước-sau, đá lăng sang ngang. Trò chơi "Bật xa tiếp sức" .<br>- <b>Chạy bền:</b> - Chạy trên địa hình tự nhiên  |                     |         |
|      | 40   | - <b>Bài TD:</b> Ôn 4 động tác: Vươn thở. Tay. Chân. Lườn<br>(chú ý biên độ, nhịp điệu)<br>- <b>Bật nhảy:</b> Ôn động tác đá lăng trước-sau, đá lăng sang ngang. Đà 1 bước giậm nhảy vào hố cát  |                     |         |
| 21   | 41   | - <b>Bài TD:</b> Ôn 4 động tác: Vươn thở. Tay. Chân. Lườn<br>- <b>Bật nhảy:</b> Ôn: Đà 1 bước giậm nhảy - đá lăng.<br>Đà 3 bước giậm nhảy vào hố cát.<br>- <b>Chạy bền:</b> - Chạy trên địa hình tự nhiên  |                     |         |
|      | 42   | - <b>Bài TD:</b> Ôn 4 động tác: Vươn thở. Tay. Chân. Lườn.<br>Học 2 động tác: Bụng. Phối hợp<br>- <b>Bật nhảy:</b> Ôn nội dung 41. Trò chơi<br>( do GV chọn )  |                     |         |
| 22   | 43   | - <b>Bài TD:</b> Ôn 6 động tác đã học.<br>- <b>Bật nhảy:</b> Ôn: Đà 3 bước giậm nhảy vào hố cát.<br>Trò chơi "Khéo vướng chân" .<br>- <b>Chạy bền:</b> - Chạy trên địa hình tự nhiên   |                     |         |
|      | 44   | - <b>Bài TD:</b> Ôn 6 động tác: Vươn thở, tay, chân, lườn, bụng, phối hợp. Học 2 động tác: Thăng bằng, nhảy<br>- <b>Bật nhảy:</b> Ôn nội dung 43   |                     |         |
| 23   | 45   | - <b>Bài TD:</b> Ôn 8 động tác đã học. Học đgtác Điều hòa<br>- <b>Bật nhảy:</b> Ôn chạy đà tự do nhảy xa.<br>Học động tác: Nhảy "bước bộ" trên không<br>- <b>Chạy bền:</b> - Chạy trên địa hình tự nhiên   |                     |         |
|      | 46   | - <b>Bài TD:</b> Luyện tập nâng cao chất lượng Bài TD 9 động tác: Vươn thở, tay, chân, lườn, bụng, phối hợp, thăng bằng, nhảy, điều hòa<br>- <b>Bật nhảy:</b> Ôn chạy đà( tự do ) nhảy xa. Nhảy "bước bộ" trên không. Trò chơi "Nhảy vào vòng tròn tiếp sức" |                     |         |

|    |    |   |  |  |
|----|----|---|--|--|
| 24 | 47 | - <b>Bài TD:</b> Ôn tập 9 động tác,   |  |  |
|    | 48 | - <b>Bài TD: Kiểm tra giữa kỳ II</b>  |  |  |
| 25 | 49 | - <b>Bật nhảy:</b> Trò chơi “Nhảy vào vòng tròn tiếp sức”.(hoặc GV chọn) Học: Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà<br>- <b>Đá cầu:</b> Ôn tăng cầu bằng đùi, bằng má trong bàn chân (cá nhân hoặc theo nhóm)<br>- <b>Chạy bền:</b> - Chạy trên địa hình tự nhiên             |  |  |
|    | 50 | - <b>Bật nhảy:</b> Ôn nội dung 49. Trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn<br>- <b>Đá cầu:</b> Ôn tăng cầu bằng đùi, bằng má trong bàn chân.(cá nhân hoặc theo nhóm) Học: Tư thế chuẩn bị và di chuyển bước trượt ngang, bước trượt chéo  |  |  |
| 26 | 51 | - <b>Bật nhảy:</b> Ôn: Đà 3 bước giậm nhảy vào hố cát, chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà<br>- <b>Đá cầu:</b> Ôn tăng cầu bằng đùi, bằng má trong bàn chân.(cá nhân hoặc theo nhóm) Học: Tăng cầu bằng mu bàn chân.<br>- <b>Chạy bền:</b> - Chạy trên địa hình tự nhiên    |  |  |
|    | 52 | - <b>Bật nhảy:</b> Ôn chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà.Học: Bật nhảy bằng hai chân, tay vớ vào vật trên cao. Trò chơi “Nhảy vượt rào tiếp sức”<br>- <b>Đá cầu:</b> Ôn nội dung 51  |  |  |
| 27 | 53 | - <b>Bật nhảy:</b> Ôn động tác chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà(hoặc GV tự chọn) Học: Chạy đà chính diện giậm nhảy, chân lăng duỗi thẳng qua xà<br>- <b>Đá cầu:</b> Ôn nội dung 52; Học: Chuyên cầu bằng mu bàn chân<br>- <b>Chạy bền:</b> - Chạy trên địa hình tự nhiên |  |  |
|    | 54 | - <b>Bật nhảy:</b> Ôn nội dung 53<br>- <b>Đá cầu:</b> Tăng và chuyên 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) .  |  |  |
| 28 | 55 | - <b>Bật nhảy:</b> Ôn nội dung 54<br>- <b>Đá cầu:</b> Ôn nội dung 54. Học: Một số điểm trong Luật đá cầu (thời gian cho cuộc thi) .<br>- <b>Chạy bền:</b> - Chạy trên địa hình tự nhiên   |  |  |
|    | 56 | - <b>Bật nhảy:</b> Ôn nội dung 55.<br>- <b>Đá cầu:</b> Ôn nội dung 55. Đấu tập  |  |  |
| 29 | 57 | - <b>Bật nhảy:</b> Ôn: Bật nhảy bằng 2 chân, tay vớ vào vật trên cao .Trò chơi “Nhảy vượt rào tiếp sức”(hoặc do GV chọn)<br>- <b>Đá cầu:</b> Ôn nội dung 56.<br>- <b>Chạy bền:</b> - Chạy trên địa hình tự nhiên  |  |  |
|    | 58 | - <b>Bật nhảy:</b> Ôn chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng  |  |  |

|    |    |  |  |                 |
|----|----|--|--|-----------------|
|    |    | đuôi thẳng qua xà, bật nhảy bằng 2 chân, tay vói vào vật trên cao. Trò chơi “Nhảy vượt rào tiếp sức”<br>- <b>Đá cầu:</b> Ôn nội dung 57                                      |  |                 |
| 30 | 59 | - <b>Bật nhảy:</b> Ôn nội dung 58<br>- <b>Đá cầu:</b> Ôn nội dung 58.<br>- <b>Chạy bền:</b> - Chạy trên địa hình tự nhiên  |  |                 |
|    | 60 | <b>Đá cầu:</b> Ôn tập  |  |                 |
| 31 | 61 | - <b>Bật nhảy:</b> Ôn nhảy “bước bộ” trên không. Trò chơi “Nhảy vào vòng tròn tiếp sức”. Chạy đà tự do nhảy xa “kiểu ngòi”<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên |  | Chủ đề Chạy bền |
|    | 62 | - <b>Bật nhảy:</b> Ôn nhảy bước bộ trên không. Trò chơi “Lò cò chơi gà”. Chạy đà tự do nhảy xa kiểu ngòi<br>- <b>Chạy bền:</b> - Chạy trên địa hình tự nhiên                 |  | Chủ đề Chạy bền |
| 32 | 63 | - <b>Bật nhảy:</b> Ôn nhảy “bước bộ” trên không; Trò chơi “Nhảy vượt rào tiếp sức”; Chạy đà tự do nhảy xa “kiểu ngòi”<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên      |  | Chủ đề Chạy bền |
|    | 64 | - <b>Bật nhảy:</b> ôn tập<br>- <b>Chạy bền:</b> chạy trên địa hình tự nhiên  |  |                 |
| 33 | 65 | - <b>Kiểm tra chạy bền</b><br>Nam 800m; nữ 500m  |  |                 |
|    | 66 | <b>Ôn tập học kì II:</b> Bật nhảy  |  |                 |
| 34 | 67 | <b>Kiểm tra học kì II:</b> Bật nhảy  |  |                 |
|    | 68 | <b>Kiểm tra thể lực:</b> Nằm ngửa gập bụng.  |  |                 |
| 35 | 69 | <b>Ôn tập thể lực:</b> Chạy tùy sức 5 phút   |  |                 |
|    | 70 | <b>Ôn tập thể lực:</b> Chạy tùy sức 5 phút (tt)  |  |                 |

NGƯỜI LẬP

Lê Quang Kiên

Dương Hà, ngày 04 tháng 9 năm 2020  
**BAN GIÁM HIỆU DUYỆT**



Lê Hồng Giang

**HỌC KỲ I – 18 TUẦN**

| Tuần | Tiết | Bài; Nội dung dạy  | Nội dung điều chỉnh | Ghi chú |
|------|------|--|---------------------|---------|
| 1    | 1    | - <b>Lý thuyết:</b> Một số phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh (mục 1)  |                     |         |
|      | 2    | - <b>Bài TD:</b> Học từ nhịp 1 – 8 (nam và nữ)<br>- <b>Chạy ngắn:</b> ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau. Một số trò chơi phát triển sức nhanh. Học: khái niệm về chạy cự li ngắn   |                     |         |
| 2    | 3    | - <b>Bài TD:</b> Ôn từ nhịp 1 – 8.<br>- <b>Chạy ngắn:</b> Các bài tập bổ trợ kỹ thuật chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau. Trò chơi do GV chọn<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy đích dắc tiếp sức. Một số động tác hồi tĩnh sau khi chạy                                  |                     |         |
|      | 4    | - <b>Bài TD:</b> Ôn từ nhịp 1 – 8.<br>- <b>Chạy ngắn:</b> Các bài tập bổ trợ kỹ thuật chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau. Trò chơi do GV chọn  |                     |         |
| 3    | 5    | - <b>Bài TD:</b> Ôn từ nhịp 1 – 17.<br>- <b>Chạy ngắn:</b> Một số động tác bổ trợ kỹ thuật do GV chọn. Trò chơi “Chạy đuổi” - Xuất phát cao chạy nhanh 30-60m.<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức. Cách KT mạch trước, sau khi chạy và theo dõi sức khỏe |                     |         |
|      | 6    | - <b>Bài TD:</b> Ôn từ nhịp 1 – 17 Học từ nhịp 18 – 25<br>- <b>Chạy ngắn:</b> Một số động tác bổ trợ kỹ thuật. Trò chơi “Chạy tốc độ cao”. Xuất phát cao chạy nhanh 30-60m   |                     |         |
| 4    | 7    | - <b>Bài TD:</b> Ôn từ nhịp 1 – 25   |                     |         |

|   |    |  |  |  |
|---|----|--|--|--|
|   |    | - <b>Chạy ngắn:</b> Một số động tác bổ trợ kỹ thuật. Trò chơi “Chạy tốc độ cao”. Xuất phát cao chạy nhanh 30-60m<br>- <b>Chạy bền:</b> Cách vượt chướng ngại vật trên đường chạy   |  |  |
|   | 8  | - <b>Bài TD:</b> Ôn từ nhịp 1 – 25. Học từ nhịp 26 – 35<br>- <b>Chạy ngắn:</b> Một số động tác bổ trợ kỹ thuật chạy ngắn. (GV chọn) Trò chơi “Lò cò tiếp sức”. Học: Cách đo và đóng bàn đạp, xuất phát thấp, chạy lao                          |  |  |
| 5 | 9  | - <b>Bài TD:</b> Ôn và hoàn thiện Bài TD từ nhịp 1 – 35<br>- <b>Chạy ngắn:</b> Một số động tác bổ trợ kỹ thuật chạy ngắn.(GV chọn). Trò chơi “Chạy đuổi”. Xuất phát thấp - chạy lao<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức   |  |  |
|   | 10 | - <b>Bài TD:</b> Ôn và hoàn thiện Bài TD từ nhịp 1 – 35<br>- <b>Chạy ngắn:</b> Một số động tác bổ trợ kỹ thuật. Trò chơi “Chạy tiếp sức”. Xuất phát thấp- chạy lao. Học Chạy giữa quãng 60m  |  |  |
| 6 | 11 | - <b>Bài TD:</b> Ôn và hoàn thiện Bài TD từ nhịp 1 – 35<br>- <b>Chạy ngắn:</b> Một số động tác bổ trợ kỹ thuật. Trò chơi “Chạy đuổi”. Xuất phát thấp-chạy lao, chạy giữa quãng (60m).<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức |  |  |
|   | 12 | - <b>Bài TD:</b> Ôn và hoàn thiện Bài TD từ nhịp 1 – 35<br>- <b>Chạy ngắn:</b> Một số động tác bổ trợ kỹ thuật. Trò chơi “Lò cò tiếp sức”. Xuất phát thấp-chạy lao, chạy giữa quãng. ( 60m) Học: Chạy về đích và kỹ thuật đánh đích 60m        |  |  |
| 7 | 13 | - <b>Bài TD:</b> Ôn tập Bài TD từ nhịp 1-35.   |  |  |
|   | 14 | - <b>Bài TD: Kiểm giữa kỳ</b>  |  |  |
| 8 | 15 | - <b>Lý thuyết:</b> Một số phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh (mục 2)  |  |  |
|   | 16 | - <b>Chạy ngắn:</b> Một số động tác bổ trợ kỹ thuật. Trò chơi “Lò cò tiếp sức”. LT Hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn<br>- <b>ĐHĐN:</b> Ôn đi đều, đổi chân khi sai nhịp.( Hoặc GV  |  |  |



|    |    |   |   |  |
|----|----|---|---|--|
|    |    | chọn)<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên   |   |  |
| 9  | 17 | - <b>Chạy ngắn:</b> Ôn nội dung 16<br>- <b>ĐHĐN:</b> Ôn: Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số. Đứng nghiêm, nghỉ, Quay các hướng Đội hình 0–2–4<br>Học: Chạy đều–đứng lại   |   |  |
|    | 18 | - <b>Chạy ngắn:</b> Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh.( GV chọn) Tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn<br>- <b>ĐHĐN:</b> Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số. Đội hình 0–2–4. Chạy đều–đứng lại.<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên                                   |   |  |
| 10 | 19 | - <b>Chạy ngắn:</b> Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh. ( GV chọn) Hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn<br>- <b>ĐHĐN:</b> Ôn 1 số kỹ năng HS còn yếu. Đội hình 0-3-6-9. Chạy đều–đứng lại Đội hình 0–2–4.( hoặc GV chọn)  |   |  |
|    | 20 | - <b>Chạy ngắn:</b> Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh. (GV chọn) Tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn<br>- <b>ĐHĐN:</b> ôn đội hình 0-3-6-9 cách điều khiển đi đều, chạy đều, đứng lại, một số kỹ năng HS còn yếu hoặc KTra 1 số HS.<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên |   |  |
| 11 | 21 | - <b>Chạy ngắn:</b> Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh. (GV chọn). Tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn chạy ngắn.<br>- <b>ĐHĐN:</b> : ôn đội hình 0-3-6-9 cách điều khiển đi đều, chạy đều, đứng lại, một số kỹ năng HS còn yếu hoặc KTra 1 số HS.  |   |  |
|    | 22 | - <b>Chạy ngắn:</b> Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh. Tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn chạy ngắn.<br>- <b>Đá cầu:</b> Ôn nâng cầu bằng đùi, bằng má trong bàn chân, kỹ thuật di chuyển. Đỡ cầu bằng ngực   | Nội dung ĐHĐN không học chuyển lên 20.<br>Học đá cầu 26 |  |
| 12 | 23 | - <b>Chạy ngắn:</b> Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh. Tập luyện hoàn chỉnh các Giai đoạn chạy ngắn<br>- <b>Đá cầu:</b> Ôn nâng cầu bằng đùi, bằng má trong bàn chân, kỹ thuật di chuyển. Đỡ cầu bằng ngực  | Nội dung ĐHĐN không học chuyển lên 21.                  |  |

|    |    |   |   |                      |
|----|----|---|---|----------------------|
|    |    |   | Học đá cầu<br>26  |                      |
|    | 24 | <b>Chạy ngắn:</b> thực hiện theo kế hoạch của giáo viên   |   |                      |
| 13 | 25 | <b>Chạy ngắn:</b> Ôn tập  |   |                      |
|    | 26 | - <b>Đá cầu:</b> Ôn tâng cầu bằng đùi, bằng má trong bàn chân, kĩ thuật di chuyển. Đỡ cầu bằng ngực<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên   |   | <b>Chủ đề đá cầu</b> |
| 14 | 27 | - <b>Đá cầu:</b> Ôn tâng cầu bằng đùi, bằng má trong bàn chân, bằng mu bàn chân, đỡ cầu bằng ngực.  |   | <b>Chủ đề đá cầu</b> |
|    | 28 | - <b>Đá cầu:</b> Ôn tâng cầu (GV chọn ), đỡ cầu bằng ngực. Một số điểm trong luật đá cầu. Đấu tập.<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên.   | Không học phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân | <b>Chủ đề đá cầu</b> |
| 15 | 29 | - <b>Đá cầu:</b> Ôn tâng 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.   | Không học phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân | <b>Chủ đề đá cầu</b> |
|    | 30 | - <b>Đá cầu:</b> Ôn tâng 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<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên. | Không học phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân | <b>Chủ đề đá cầu</b> |
| 16 | 31 | - <b>Đá cầu:</b> Ôn: Đỡ cầu bằng ngực .Đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân đấu tập.   | Không học phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân | <b>Chủ đề đá cầu</b> |
|    | 32 | - <b>Đá cầu:</b> Ôn: Đỡ cầu bằng ngực .Đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân đấu tập.(có thể kiểm tra thử)  |   |                      |
|    | 33 | <b>Ôn tập học kì I:</b> Đá cầu  |   |                      |

|    |    |  |  |  |
|----|----|--|--|--|
| 17 | 34 | <b>Kiểm tra học kì I:</b> Đá cầu                 |  |  |
| 18 | 35 | <b>Ôn tập thể lực:</b> Chạy 30m - Xuất phát cao. |  |  |
|    | 36 | <b>Rèn luyện thân thể</b>                        |  |  |

### HỌC KỲ II: 17 TUẦN

| Tuần | Tiết | Bài: Nội dung dạy   | Nội dung điều chỉnh | Ghi chú |
|------|------|---|---------------------|---------|
| 19   | 37   | - <b>Nhảy xa:</b> Ôn một số động tác bổ trợ nhảy xa đã học ở lớp 6, 7<br>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)<br>+Ôn 3 động tác bổ trợ đã học ở lớp 6,7: Đứng lên ngòi xuống bằng 2 chân, đứng lên ngòi xuống bằng 1 chân. Đá lăng chân trước – sau (tại chỗ và có đà). Ôn Chuyền cầu bằng đùi (đã học ở lớp 6). Ôn : Chuyền cầu theo nhóm 2 người (đã học ở lớp 7)               |                     |         |
|      | 38   | - <b>Nhảy xa:</b> Ôn một số động tác bổ trợ, trò chơi “Lò cò tiếp sức”(GV chọn) .Giới thiệu kĩ thuật chạy đà, tập chạy đà (cách đo đà và điều chỉnh đà, chạy đà 3 - 5 bước giậm nhảy)<br>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)<br>+ Ôn nội dung 37<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên   |                     |         |
| 20   | 39   | - <b>Nhảy xa:</b> Ôn một số động tác bổ trợ, trò chơi “Lò cò tiếp sức” . Giới thiệu kĩ thuật giậm nhảy (đi hoặc chạy đà 3– 5-7 bước giậm nhảy)<br>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)<br>+ Ôn: Chuyền cầu theo nhóm 2 người. Chuyền cầu theo nhóm 3 người (đã học ở lớp 7). Đón cầu di chuyển đến bằng đùi tâng tại chỗ từ 1 đến 3 lần và chuyền cho bạn người (đã học ở lớp 7). |                     |         |

|    |    |  |  |  |
|----|----|--|--|--|
|    | 40 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Nhảy xa:</b> Ôn một số động tác bổ trợ, trò chơi “Lò cò tiépsức” .Chạy đà 5 - 7 bước giậm nhảy, bước bộ trên không</li> <li>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)</li> <li>+ Ôn nội dung 39.</li> <li>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</li> </ul>   |  |  |
| 21 | 41 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Nhảy xa:</b> Ôn một số động tác bổ trợ, trò chơi “Lò cò tiépsức” Chạy đà 5 - 7 bước giậm nhảy, bước bộ trên không.Học kĩ thuật trên không và tiếp đất (hổ cát hoặc nệm)</li> <li>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)</li> <li>+ Ôn nội dung 40. Chơi trò chơi: Chuyển cầu theo đội hình di động.</li> </ul> |  |  |
|    | 42 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Nhảy xa:</b> Trò chơi và một số động tác bổ trợ do GV chọn. Hoàn thiện kĩ thuật nhảy xa “<b>kiểu ngòi</b>”</li> <li>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)</li> <li>+ Ôn : Ôn nội dung 41</li> <li>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</li> </ul>   |  |  |
| 22 | 43 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Nhảy xa:</b> Ôn nội dung 42 (kỹ thuật chạy đà–giậm nhảy)</li> <li>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)</li> <li>+ Ôn : Tăng 1 nhịp để tấn công đã học ở lớp (6,7). Phát cầu qua lưới vào ô quy định (đã học ở lớp 6, 7).</li> <li>+ Học: Đá cầu - tấn công bằng mu bàn chân.</li> </ul>                      |  |  |
|    | 44 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Nhảy xa:</b> Hoàn thiện các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa “<b>kiểu ngòi</b>”</li> <li>-<b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)</li> <li>+ Ôn : Ôn nội dung 43</li> <li>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</li> </ul>   |  |  |
| 23 | 45 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Nhảy xa:</b> Luyện tập chạy đà–giậm nhảy đầu chạm vật trên cao, chạy đà–giậm nhảy vượt chướng ngại vật</li> <li>-<b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)</li> </ul>   |  |  |

|    |    |   |  |               |
|----|----|---|--|---------------|
|    |    | <p>+ Ôn : Di chuyển tiến - lùi (đã học ở lớp 6, 7). Đá cầu tấn công bằng mu bàn chân.</p> <p>+ Học : Di chuyển ngang</p>  |  |               |
|    | 46 | <p>- <b>Nhảy xa:</b> Luyện tập chạy đà–giậm nhảy đầu chạm vật trên cao, chạy đà–giậm nhảy vượt chướng ngại vật</p> <p>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)</p> <p>+ Ôn: Nội dung 45. Chơi trò chơi: Chuyên cầu theo đội hình di động.</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p>           |  |               |
| 24 | 47 | <p>- <b>Nhảy xa:</b> Hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa “<b>kiểu ngòi</b>”</p> <p>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)</p> <p>+ Ôn: : Di chuyển tiến – lùi. Di chuyển ngang. Đá cầu tấn công bằng mu bàn chân.</p> <p>+ Học: Tặng “búng” cầu</p>   |  |               |
|    | 48 | <p>- <b>Nhảy xa:</b> Trò chơi phát triển sức mạnh chân do GV chọn. Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa “<b>kiểu ngòi</b>”</p> <p>- <b>TTTC:</b>Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)</p> <p>+ Ôn: Nội dung 47.</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p>  |  |               |
| 25 | 49 | <p>- <b>Nhảy xa:</b> Trò chơi phát triển sức mạnh chân do GV chọn. Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa “<b>kiểu ngòi</b>”</p> <p>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)</p> <p>+ Ôn: Đá cầu - tấn công bằng mu bàn chân. Chuyên cầu theo nhóm 2 người, tặng “búng” cầu</p> <p>+ Học: Tặng “giật cầu”.</p> |  |               |
|    | 50 | <p>- <b>Nhảy xa:</b> Trò chơi phát triển sức mạnh chân do GV chọn. Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa “<b>kiểu ngòi</b>”</p> <p>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)</p> <p>+ Ôn nội dung 49</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p>   |  |               |
| 26 | 51 | - <b>Nhảy xa:</b> Ôn tập  |  |               |
|    | 52 | <b>Nhảy xa: Kiểm tra giữa kỳ</b>  |  |               |
| 27 | 53 | - <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác hỗ trợ nhảy cao đã học  |  | <b>Chủ đề</b> |

|    |    |   |  |                        |
|----|----|---|--|------------------------|
|    |    | <p>ở lớp 6, 7</p> <p>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)</p> <p>+Ôn : Tầng “búng” cầu. Tầng “giật cầu”. Đá cầu - tấn công bằng mu bàn chân.</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p>  |  | <b>nhảy cao</b>        |
|    | 54 | <p>- <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác hỗ trợ nhảy cao đã học ở lớp 6, 7</p> <p>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)</p> <p>+ Ôn nội dung 53.</p> <p>+ Học: Giới thiệu 1 số điểm trong luật đá cầu ( sân, lưới, cầu)</p>  |  | <b>Chủ đề nhảy cao</b> |
| 28 | 55 | <p>- <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác hỗ 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)</p> <p>-<b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)</p> <p>+ Ôn : Tầng “búng” cầu. Tầng “giật cầu”. Chuyền cầu theo nhóm 2 người. Chuyền cầu theo nhóm 3 người.</p>  |  | <b>Chủ đề nhảy cao</b> |
|    | 56 | <p>- <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác hỗ trợ nhảy cao đã học ở lớp 6, lớp 7. Kỹ thuật chạy đà (xác định điểm giậm nhảy, hướng chạy đà, cách đo đà, chạy đà và điều chỉnh đà)</p> <p>-<b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)</p> <p>+ Ôn nội dung 55.</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p>   |  | <b>Chủ đề nhảy cao</b> |
| 29 | 57 | <p>- <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác hỗ trợ nhảy cao do GV chọn. Học kỹ thuật giậm nhảy (xác định điểm giậm nhảy). Đà 1 - 3 bước giậm nhảy-đá lăng</p> <p>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)</p> <p>+ Ôn: Chuyền cầu theo nhóm 3 người. Phát cầu vào ô quy định (đã học ở lớp 7).</p> <p>+ Học: Giới thiệu 1 số điểm trong luật đá cầu ( nội dung thi đấu). Đấu tập</p> |  | <b>Chủ đề nhảy cao</b> |
|    | 58 | <p>- <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác hỗ trợ nhảy cao do GV chọn. Chạy đà-đặt chân vào điểm giậm nhảy, giậm nhảy-đá lăng. Học giai đoạn qua xà và tiếp đất kiểu “bước qua”</p> <p>- <b>TTTC:</b>Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)</p> <p>+ Ôn: Nội dung 57.</p>  |  | <b>Chủ đề nhảy cao</b> |

|    |    |  |  |                        |
|----|----|--|--|------------------------|
|    |    | - <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên   |  |                        |
| 30 | 59 | - <b>Nhảy cao:</b> Ôn chạy đà 3 - 5 bước giậm nhảy-đá lăng-qua xà- tiếp đất<br>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)<br>+ Ôn : Tăng “búng” cầu. Tăng “giật cầu”. Phối hợp tăng cầu, chuyền cầu qua lưới.<br>+ Thi đấu |  | <b>Chủ đề nhảy cao</b> |
|    | 60 | - <b>TTTC:</b> ôn tập( Đá cầu)   |  |                        |
| 31 | 61 | <b>TTTC:</b> thực hiện theo kế hoạch của giáo viên ( Đá cầu)   |  |                        |
|    | 62 | - <b>Nhảy cao:</b> Tiếp tục hoàn thiện các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu “ <b>bước qua</b> ” và nâng cao thành tích<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên   |  |                        |
| 32 | 63 | - <b>Nhảy cao:</b> Tiếp tục hoàn thiện các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu “ <b>bước qua</b> ” và nâng cao thành tích<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên   |  |                        |
|    | 64 | - <b>Nhảy cao:</b> Tiếp tục hoàn thiện các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu “ <b>bước qua</b> ” và nâng cao thành tích<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên   |  |                        |
| 33 | 65 | <b>Kiểm tra chạy bền</b> trên địa hình tự nhiên<br>Nam 800m, Nữ 500m   |  |                        |
|    | 66 | <b>Kiểm tra chạy bền</b> trên địa hình tự nhiên<br>Nam 800m, Nữ 500m   |  |                        |
| 34 | 67 | <b>Ôn tập học kì II:</b> Nhảy cao  |  |                        |
|    | 68 | <b>Kiểm tra học kì II:</b> Nhảy cao  |  |                        |
| 35 | 69 | <b>Kiểm tra thể lực:</b> Nằm ngửa gập bụng.  |  |                        |
|    | 70 | <b>Ôn tập thể lực:</b> Chạy tùy sức 5 phút   |  |                        |

NGƯỜI LẬP

Lê Quang Kiên

Dương Hà, ngày 04 tháng 9 năm 2020

**BAN GIÁM HIỆU DUYỆT**



Lê Hồng Giang

**KẾ HOẠCH DẠY HỌC**  
**MÔN: THỂ DỤC - KHỐI 9**  
**NĂM HỌC 2020-2021**

Học kỳ I: 18 tuần

Học kỳ II: 17 tuần

**HỌC KỲ I – 19 TUẦN**

| Tuần | Tiết | Bài: Nội dung dạy   | Nội dung điều chỉnh | Ghi chú |
|------|------|---|---------------------|---------|
| 1    | 1    | - <b>Lí thuyết:</b> Một số phương pháp tập luyện phát triển sức bền (mục 1)   |                     |         |
|      | 2    | - <b>Bài TD:</b> Học từ nhịp 1 – 10 (nam, nữ riêng)<br>- <b>Chạy ngắn:</b> 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- xpat   | Không học ĐHĐN      |         |
| 2    | 3    | - <b>Bài TD:</b> Ôn từ nhịp 1-10 (nam); từ nhịp 1 -10 (nữ); Học từ nhịp 11-18 (nữ)<br>- <b>Chạy ngắn:</b> Ôn Trò chơi “Chạy tiếp sức con thoi”. Tư thế sẵn sàng xuất phát<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên, giới thiệu hiện tượng “cực điểm” và cách khắc phục       | Không học ĐHĐN      |         |
|      | 4    | - <b>Bài TD:</b> Ôn từ nhịp 1 – 10 (nam), từ nhịp 1 – 18(nữ). Học từ nhịp 11 – 19 (nam)<br>- <b>Chạy ngắn:</b> Trò chơi “Chạy đuổi”. Ngồi mặt hướng chạy xuất phát. Tư thế sẵn sàng – xuất phát   | Không học ĐHĐN      |         |
| 3    | 5    | - <b>Bài TD:</b> Ôn từ nhịp 1 – 19(nam), từ nhịp 1 – 18 (nữ). Học từ nhịp 19-25 (nữ),<br>- <b>Chạy ngắn:</b> Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau. Tại chỗ đánh tay<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên, giới thiệu hiện tượng chuột rút và cách khắc phục |                     |         |



|   |    |   |  |  |
|---|----|---|--|--|
|   | 6  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bài TD:</b> Ôn từ nhịp 1 – 19(nam), từ nhịp 1 – 25 (nữ). Học từ nhịp 20-26 (nam),</li> <li>- <b>Chạy ngắn:</b> Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau. Xuất phát cao – chạy nhanh</li> </ul>  |  |  |
| 4 | 7  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bài TD:</b> Ôn từ nhịp 1 –26 (nam), từ nhịp 1 - 25(nữ). Học từ nhịp 26-29 (nữ),</li> <li>- <b>Chạy ngắn:</b> Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau. Xuất phát cao – chạy nhanh</li> <li>- <b>Chạy bền:</b> Giới thiệu hiện tượng choáng, ngất và cách khắc phục</li> </ul>        |  |  |
|   | 8  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bài TD:</b> Ôn từ nhịp 1 – 26(nam ) từ nhịp 1 - 29(nữ) Học từ nhịp 27 – 36 (nam</li> <li>- <b>Chạy ngắn:</b> 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</li> </ul>                            |  |  |
| 5 | 9  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bài TD:</b> Ôn từ nhịp 1 – 36 (nam ) từ nhịp 1 - 29(nữ) Học từ nhịp 30-34 (nữ), từ nhịp 37 – 40 (nam)</li> <li>- <b>Chạy ngắn:</b> Ôn xuất phát cao–chạy nhanh (cự li 40m -60m.) Kỹ thuật xuất phát thấp-chạy lao (18-20m)</li> <li>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</li> </ul> |  |  |
|   | 10 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bài TD:</b> Ôn từ nhịp 1 –40 (nam), từ nhịp 1 – 34 (nữ). Học từ nhịp 35-39 (nữ),</li> <li>- <b>Chạy ngắn:</b> Các bài tập bổ trợ chạy nhanh. Trò chơi “Chạy tiếp sức con thoi”. Kỹ thuật xuất phát thấp-chạy lao</li> </ul>   |  |  |
| 6 | 11 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bài TD:</b> Ôn từ nhịp 1 –40 (nam), từ nhịp 1 – 39(nữ). Học từ nhịp 41-45 (nam), 40-45 (nữ),</li> <li>- <b>Chạy ngắn:</b> Ôn Xuất phát thấp-chạy lao và chạy giữa quãng (cự li 50m)</li> <li>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</li> </ul>  |  |  |
|   | 12 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bài TD:</b> Ôn từ nhịp 1 –40 (nam), từ nhịp 1 – 39(nữ). Học từ nhịp 41-45 (nam), 40-45 (nữ),</li> </ul>   |  |  |

|    |    |   |  |                         |
|----|----|---|--|-------------------------|
|    |    | - <b>Chạy ngắn:</b> Luyện tập chạy bước nhỏ, chạy đạp sau. Xuất phát thấp – chạy lao và chạy giữa quãng 60m   |  |                         |
| 7  | 13 | - <b>Bài TD:</b> Ôn tập<br>- <b>Chạy ngắn :</b> 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 GV chọn. Giới thiệu một số điểm cơ bản của Luật Điền kinh (phần chạy cự li ngắn)<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên |  |                         |
|    | 14 | - <b>Bài TD:</b> Ôn tập<br>- <b>Chạy ngắn :</b> 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 GV chọn  |  |                         |
| 8  | 15 | - <b>Bài TD:</b> Ôn tập<br>- <b>Chạy ngắn :</b> Ôn một số bài tập phát triển sức nhanh: chạy bước nhỏ, chạy đạp sau. Xuất phát thấp–chạy lao, chạy giữa quãng 50m. Giới thiệu một số điều cơ bản của Luật Điền kinh (phần chạy cự ly ngắn)<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên              |  |                         |
|    | 16 | - <b>Lí thuyết:</b> Một số phương pháp tập luyện phát triển sức bền (mục 2)   |  |                         |
| 9  | 17 | <b>Bài TD:</b> Ôn tập<br>- <b>Chạy ngắn :</b> 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 GV chọn<br>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên  |  |                         |
|    | 18 | <b>Bài TD:</b> Ôn tập   |  |                         |
| 10 | 19 | <b>Bài TD: Kiểm tra giữa kỳ</b>   |  |                         |
|    | 20 | - <b>Chạy ngắn :</b> 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<br>- <b>Nhảy xa:</b> Ôn phối hợp chạy đà3-5 bước giậm  |  | <b>Chủ đề Chạy ngắn</b> |

|       |          |   |  |                         |
|-------|----------|---|--|-------------------------|
|       |          | nhảy, Một số bài tập, động tác hỗ trợ phát triển sức mạnh chân. do GV chọn<br><b>- Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên  |  |                         |
| 11    | 21       | <b>- Chạy ngắn :</b> Ôn các bài tập, trò chơi phát triển sức nhanh Xuất phát thấp-chạy lao, chạy giữa quãng-về đích 60m<br><b>- Nhảy xa:</b> Ôn Chạy đà-giậm nhảy-trên không-tiếp đất bằng chân lẳng. Một số động tác hỗ trợ KT bài tập phát triển sức mạnh chân do GV chọn   |  | <b>Chủ đề Chạy ngắn</b> |
|       | 22       | <b>- Chạy ngắn :</b> 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.<br><b>- Nhảy xa:</b> Ôn phối hợp chạy đà 5 - 7 bước giậm nhảy, “bước bộ” trên không và tiếp đất bằng chân lẳng. Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật giậm nhảy, “bước bộ” trên không phối hợp chân và tay do GV chọn<br><b>- Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên |  | <b>Chủ đề Chạy ngắn</b> |
| 12    | 23       | <b>- Chạy ngắn :</b> Ôn tập.  |  | <b>Chủ đề Chạy ngắn</b> |
|       | 24       | <b>Chạy ngắn:</b> Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên   |  |                         |
| 13-16 | 25<br>31 | <b>- Nhảy xa:</b> Một số bài tập, động tác hỗ trợ phát triển sức mạnh chân. Hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật của nhảy xa kiểu “ngồi”<br><b>- Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên   |  |                         |
|       | 32       | <b>- Nhảy xa:</b> Một số bài tập, động tác hỗ trợ phát triển sức mạnh chân. Hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật của nhảy xa kiểu “ngồi”<br><b>- Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên   |  |                         |
| 17    | 33       | <b>Ôn tập học kỳ I:</b> Nhảy xa   |  |                         |
|       | 34       | <b>Kiểm tra học kỳ I:</b> Nhảy xa   |  |                         |
| 18    | 35       | <b>Ôn tập thể lực:</b> Chạy 30m - Xuất phát cao   |  |                         |
|       | 36       | <b>Rèn luyện thân thể</b>   |  |                         |

## HỌC KỲ II: 18 TUẦN

| Tuần | Tiết | Bài: Nội dung dạy  | Nội dung điều chỉnh | Ghi chú |
|------|------|--|---------------------|---------|
| 19   | 37   | <p><b>-Nhảy cao :</b> Ôn động tác đá lăng trước-sau , đá lăng sang ngang. Đà 1 bước giậm nhảy đá lăng. Trò chơi" Lò cò tiếp sức " .</p> <p><b>-TTTC :</b> Thực hiện theo kế hoạch của GV( Đá cầu)<br/>                     +Ôn 3 động tác bổ trợ đã học ở lớp 6,7,8: Đứng lên ngồi xuống bằng 2 chân, đứng lên ngồi xuống bằng 1 chân. Đá lăng chân trước – sau (tại chỗ và có đà). Ôn : Tầng “búng” cầu, tầng “giật” cầu (đã học ở lớp 8)</p> |                     |         |
|      | 38   | <p><b>-Nhảy cao :</b> Ôn động tác đá lăng trước-sau , đá lăng sang ngang. Đà 1 bước dậm nhảy đá lăng. Chạy đà chính diện dậm nhảy co chân qua xà</p> <p><b>-TTTC :</b> - Thực hiện theo kế hoạch của GV( Đá cầu)<br/>                     +Ôn: Nội dung 37<br/> <b>- Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p>   |                     |         |
| 20   | 39   | <p><b>Nhảy cao :</b> Ôn động tác bổ trợ kỹ thuật nhảy cao ( GV tự chọn ). Giai đoạn chạy đà (đo đà, chỉnh đà, đặt chân vào điểm dậm nhảy )</p> <p><b>-TTTC :</b> - Thực hiện theo kế hoạch của GV( Đá cầu)<br/>                     + Ôn: Ôn : Tầng “búng” cầu, tầng “giật” cầu (đã học ở lớp 8)<br/>                     + Học: Chuyển cầu bằng mu bàn chân.</p>  |                     |         |
|      | 40   | <p><b>- Nhảy cao:</b> 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</p> <p><b>- TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV (Đá cầu)<br/>                     + Ôn: Nội dung 39.<br/> <b>- Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>  |                     |         |
| 21   | 41   | <p><b>- Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật nhảy cao kiểu “<b>bước qua</b>” do GV chọn. Chạy đà chính diện-giậm nhảy co chân qua xà</p>   |                     |         |

|    |    |  |  |  |
|----|----|--|--|--|
|    |    | <p>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)</p> <p>+ Ôn : Chuyên cầu bằng mu bàn chân.</p> <p>+ Học: Đỡ cầu bằng ngực.</p>   |  |  |
|    | 42 | <p>- <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác hỗ trợ chạy đà-giậm nhảy doGV chọn, giai đoạn trên không và tiếp đất nhảy cao kiểu “<b>bước qua</b>”.</p> <p>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)</p> <p>+ Ôn: Nội dung 41</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p>  |  |  |
|    | 43 | <p>- <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật. Tập phối hợp 4 giai đoạn (chạy đà-giậm nhảy-trên không-tiếp đất) của kỹ thuật nhảy cao kiểu “<b>bước qua</b>”</p> <p>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)</p> <p>+ Ôn: Chuyên cầu bằng mu bàn chân, chuyên cầu theo nhóm 2 người. Đỡ cầu bằng ngực,</p>  |  |  |
| 22 | 44 | <p>- <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật. Tập phối hợp 4 giai đoạn (chạy đà-giậm nhảy-trên không-tiếp đất) kỹ thuật nhảy cao kiểu “<b>bước qua</b>” Giới thiệu một số điểm cơ bản của Luật Điền kinh (phần nhảy cao)</p> <p>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu).</p> <p>+ Ôn: Nội dung 43</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p> |  |  |
| 23 | 45 | <p>- <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật. do GV chọn. Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu “<b>bước qua</b>”</p> <p>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)</p> <p>+ Ôn: Chuyên cầu bằng mu bàn chân. Phát cầu vào ô quy định.</p> <p>+ Học: Giới thiệu 1 số chiến thuật phát cầu trong thi đấu đơn. Đấu tập</p>                                 |  |  |

|    |    |  |  |  |
|----|----|--|--|--|
|    | 46 | <p>- <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển thể lực. Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua”</p> <p>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)</p> <p>+ Ôn: Nội dung 45</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p>  |  |  |
| 24 | 47 | <p>- <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển thể lực Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua”</p> <p>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)</p> <p>+ Ôn: Chuyển cầu theo nhóm 2 người, Chuyển cầu theo nhóm 3 người.</p> <p>+ Học: Giới thiệu 1 số điểm trong luật đá cầu (Điều 21 phát cầu đúng). Đấu tập</p> |  |  |
|    | 48 | <p>- <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển thể lực Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích</p> <p>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)</p> <p>+ Ôn: Nội dung 47</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p>   |  |  |
| 25 | 49 | <p>- <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển thể lực. Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích</p> <p>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)</p> <p>+ Ôn: Tăng “búng” cầu. Tăng “giật” cầu. Đỡ cầu bằng ngực, Đấu tập.</p>   |  |  |
|    | 50 | <p>- <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh chân do GV chọn. Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích</p> <p>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá</p>   |  |  |

|    |    |  |  |  |
|----|----|--|--|--|
|    |    | <p>cầu)</p> <p>+ Ôn: Nội dung 49</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p>   |  |  |
| 26 | 51 | <p>- <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh chân do GV chọn. Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích</p> <p>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)</p> <p>+ Ôn: Đỡ cầu bằng ngực. Đá cầu - tấn công bằng mu bàn chân. Đấu tập.</p>    |  |  |
|    | 52 | <p>- <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh chân do GV chọn. Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích</p> <p>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)</p> <p>+ Ôn: Nội dung 51</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p> |  |  |
| 27 | 53 | <p>- <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh chân do GV chọn. Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích</p> <p>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)</p> <p>+ Ôn: Đỡ cầu bằng ngực, phát cầu qua lưới vào ô quy định. Đấu tập</p>       |  |  |
|    | 54 | <p>- <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh chân do GV chọn. Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích</p> <p>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)</p> <p>+ Ôn: Nội dung 53</p> <p>- <b>Chạy bền:</b> Chạy trên địa hình tự nhiên</p> |  |  |
| 28 | 55 | <p>- <b>Nhảy cao:</b> Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh chân do GV chọn. Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích</p> <p>- <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)</p> <p>+ Ôn: Tang cầu - đá tấn công bằng mu bàn chân. Chuyền</p>                   |  |  |

|    |    |  |  |                      |
|----|----|--|--|----------------------|
|    |    | cầu theo nhóm 2 người. Chuyên cầu theo nhóm 2 người<br>- <b>Đá Cầu:</b> Ôn di chuyển bước thường, bước trượt.  |  |                      |
|    | 56 | - <b>Nhảy cao:</b> Ôn tập. Có thể KT thử   |  |                      |
|    | 57 | <b>Nhảy cao: Kiểm tra giữa kỳ</b>  |  |                      |
| 29 | 58 | - <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)<br>+ Ôn: Nội dung 55.<br>+ Đấu tập<br>- <b>Đá cầu:</b> Ôn di chuyển bước đơn ra trước chéo trái, chéo phải. Tăng cầu bằng đùi, bằng mu bàn chân. Chuyên cầu bằng mu bàn chân hoặc GV chọn   |  |                      |
| 30 | 59 | - <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)<br>+ <b>Ôn :</b> Nội dung 58<br>- <b>Đá cầu:</b> Ôn di chuyển bước đơn ra trước chéo trái, chéo phải. Tăng cầu bằng đùi, đỡ cầu bằng ngực. Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc GV chọn : Học di chuyển bước đơn ra sau chéo trái, chéo phải. |  |                      |
|    | 60 | - <b>TTTC:</b> Thực hiện theo kế hoạch dạy học của GV( Đá cầu)<br>+ Ôn : Tăng cầu - đá tấn công bằng mu bàn chân. Đấu tập<br>- <b>Đá cầu:</b> Ôn đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân(hoặc GV chọn) ,học di chuyển bước đơn ra sau chéo phải, chéo trái.             |  |                      |
| 31 | 61 | - <b>TTTC (đá cầu):</b> Ôn tập   |  |                      |
|    | 62 | <b>TTTC (đá cầu)::</b> Ôn tập  |  |                      |
| 32 | 63 | - <b>Đá cầu:</b> Ôn phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Di chuyển đơn bước ra sau chéo phải, chéo trái. Học: một số bài tập phối hợp.Luật Đá cầu (Điều 22, 23). Đấu tập.  | Bỏ nội dung đá Đá cầu cao chân nghiêng mình bằng mu bàn chân | <b>Chủ đề đá cầu</b> |
|    | 64 | - <b>Đá cầu:</b> Ôn phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn   | Bỏ nội dung  | <b>Chủ đề</b>        |



|    |    |  |  |               |
|----|----|--|--|---------------|
|    |    | chân( hoặc GV chọn), một số bài tập phối hợp. Đấu tập  | phát cầu cao<br>chân<br>nghiêng<br>mình bằng<br>mu bàn<br>chân | <b>đá cầu</b> |
| 33 | 65 | - <b>Đá cầu:</b> ; Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân học một số bài tập phối hợp. Đấu tập hoặc kiểm tra thử<br>- <b>Chạy Bền:</b> chạy trên địa hình tự nhiên. |  |               |
|    | 66 | - <b>Kiểm tra:</b> Chạy bền: bền trên địa hình tự nhiên<br>Nam 800m; Nữ 500m   |  |               |
| 34 | 67 | <b>Ôn tập học kì II:</b> đá cầu  |  |               |
|    | 68 | <b>Kiểm tra học kì II:</b> đá cầu  |  |               |
| 35 | 69 | <b>Kiểm tra thể lực:</b> Nằm ngửa gập bụng.  |  |               |
|    | 70 | <b>Ôn tập thể lực:</b> Chạy tùy sức 5 phút   |  |               |

NGƯỜI LẬP

Dương Hà, ngày 04 tháng 9 năm 2020

**BAN GIÁM HIỆU DUYỆT**

Lê Quang Kiên



Lê Hồng Giang