

KẾ HOẠCH DẠY HỌC
MÔN: THỂ DỤC - KHỐI 9
NĂM HỌC 2022-2023
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	- Lí thuyết: Một số phương pháp tập luyện phát triển sức bền (mục 1)		
	2	Chạy ngắn: -Trò chơi phát triển sức nhanh. Xuất phát mặt, vai hoặc lưng hướng chạy nhịp 1- 25Nữ). Học từ nhịp 20 -26 (nam). Bài thể dục phát triển chung (nam, nữ riêng). -Học sinh hiểu được kỹ thuật cơ bản yêu cầu cần thực hiện		
2	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		
	4	- Chạy ngắn: Trò chơi “Chạy đuổi”. Ngồi mặt hướng chạy xuất phát. Tư thế sẵn sàng – xuất phát		
3	5	- Chạy ngắn: Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau. Tại chỗ đánh tay - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên, giới thiệu hiện tượng chuột rút và cách khắc phục		
	6	- Bài TD: Học 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, XP cao chạy nhanh		
4	7	- Bài TD: ÔN từ nhịp 1 - 10 nam và nữ. Học 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		
	8	- Bài thể dục: Ôn từ nhịp 1- 10, nhịp 11- 18 (Nữ). Học nhịp 11 - 19 nam. - Chạy ngắn: Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau. XP cao chạy nhanh, ngồi vai hướng chạy xuất phát, lưng hướng chạy XP.		
5	9	- Bài thể dục: Ôn từ nhịp 1 - 19(Nam) Nữ 11 - 18. Học từ nhịp 19 - 25 (nữ) - Chạy ngắn: Ôn XP cao - chạy nhanh (cự ly 40 - 60m). Kỹ thuật XP thấp - chạy lao cự ly 18 - 20m. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.		
	10	- Bài thể dục: Ôn từ nhịp 1- 19 nam, từ nhịp 1- 25Nữ). Học từ		

		nhịp 20 -26 (nam) Bài thể dục phát triển chung (nam, nữ riêng). Chạy ngắn: Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau. Trò chơi “ Chạy tiếp sức con thoi” Kỹ thuật XP thấp - chạy lao. Kiểm tra 15 phút		
6	11	- Bài TD: Ôn từ 1-26 nam, từ 1-25 nữ. Học từ 26-29 nữ. - Chạy ngắn: Ôn Xuất phát thấp-chạy lao và chạy giữa quãng (cự li 50m) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên		
	12	- Bài TD: ôn từ 1-26 nam,từ 1-29 nữ.Học từ 27-36 nam. - Chạy ngắn: Luyện tập chạy bước nhỏ, chạy đạp sau.Xuất phát thấp – chạy lao và chạy giữa quãng 60m. Kiểm tra 15 phút		
7	13	- Bài TD: ÔN từ nhịp 1 -36 (Nam), Nữ 1 - 29. Bài TDLH (nam, nữ riêng). Học từ nhịp 37 - 40 (nam), từ 30-34 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 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		
	14	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 - 40 nam, từ nhịp 1 - 34 nữ. Bài thể dục phát triển chung (nam, nữ riêng). Học từ nhịp 35- 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 GV chọn		
8	15	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 - 40 nam, nhịp 1 - 40 nữ, Bài TDLH. Học từ nhịp 40 - 45 nữ, 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. Giới thiệu một số điều cơ bản của Luật Điền kinh (phần chạy cự ly ngắn) - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên		
	16	- Lí thuyết: Một số phương pháp tập luyện phát triển sức bền (mục 2)		
9	17	Bài TD: Ôn tập - 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 GV chọn - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên		
	18	Bài TD: Ôn tập		
10	19	Bài TD: Kiểm tra giữa kỳ		
	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 đà3-5 bước giậm nhảy, Một số bài tập, động tác hỗ trợ phát triển sức mạnh chân. do GV chọn - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên		
11	21	- Chạy ngắn : Ôn các bài tập, trò chơi phát triển sức nhanh Xuất phát thấp-chạy lao, chạy giữa quãng–về đích 60m - Nhảy xa: Ôn Chạy đà-giậm nhảy-trên không-tiếp đất bằng chân lạng. Một số động tác hỗ trợ KT bài tập phát triển sức mạnh chân do GV chọn		
	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 lãng. Một số động tác hỗ 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		
12	23	- Chạy ngắn : Ôn tập. - Nhảy xa: Ôn tập		
	24	Chạy ngắn: Kiểm tra		
13- 16	25	- Nhảy xa: 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”		
	31	- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên		
	32	Kiểm tra Nhảy xa		
17	33	Chạy ngắn: Ôn một số bài tập, trò chơi phát triển sức nhanh. Ôn XP thấp - Chạy lao và chạy giữa quãng - về đích (60m).		
	34	Chạy ngắn: Ôn một số bài tập. Ôn XP thấp Chạy lao và chạy giữa quãng- về đích (60m).		
18	35	Kiểm tra học kì I : Kiểm tra Chạy ngắn		
	36	Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh theo QĐ 53 của Bộ GD		

HỌC KỲ II: 18 TUẦN

Tuần	Tiết	Bài: Nội dung dạy	Nội dung điều chỉnh	Ghi chú
19	37	- Nhảy cao: Ôn động tác đá lãng trước sau. Đá lãng sang ngang. Đà một bước giậm nhảy đá chân lãng trò chơi “Lên bờ xuống ao” - TTTC: “Ném bóng” ôn một số các ĐT hỗ trợ. Tại chỗ ra sức cuối cùng không có bóng		
	38	- Nhảy cao : Ôn động tác đá lãng trước-sau , đá lãng sang ngang. Đà 1 bước dậm nhảy đá lãng. Chạy đà chính diện dậm nhảy co chân qua xà - TTTC : “Ném bóng” Ôn một số các động tác hỗ trợ. Tại chỗ ra sức cuối cùng không có bóng - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên		
20	39	- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ nhảy kỹ thuật nhảy cao, giai đoạn chạy đà đo đà đặt chân vào điểm giậm nhảy. - TTTC: “Ném bóng” ôn một số các động tác hỗ trợ. Tại chỗ ra sức cuối cùng ném bóng đi xa kỹ thuật hai bước đà chéo.		
	40	- Nhảy cao: Ôn giai đoạn chạy đà đo đà đặt chân vào điểm giậm nhảy. Giai đoạn giậm nhảy và tập phối hợp chạy đà giậm nhảy - TTTC: Ôn tại chỗ ra sức cuối cùng ném bóng đi xa cách cầm bóng khi ném. Kỹ thuật hai bước đà chéo - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.		
21	41	- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kỹ thuật nhảy cao kiểu		

		<p>bước qua. Chạy đà chính diện co chân qua xà</p> <p>- TTTC: “Ném bóng” Ôn tại chỗ cuối cùng ném bóng đi xa kĩ thuật 4 bước đà chéo.</p>		
	42	<p>- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ chạy đà giậm nhảy , giai đoạn trên không và tiếp đất nhảy cao kiểu bước qua.</p> <p>- TTTC: “Ném bóng” Ôn kĩ thuật 4 bước đà chéo ra sức cuối cùng ném bóng đi xa.</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên</p>		
22	43	<p>- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kĩ thuật, tập phối hợp 4 giai đoạn chạy đà - giậm nhảy - trên không và tiếp đất nhảy cao kiểu bước qua.</p> <p>- TTTC: “Ném bóng” Luyện tập kĩ thuật chạy đà ném bóng đi xa cách giữ thẳng bằng sau khi ném đúng hướng và đúng kĩ thuật.</p>		
	44	<p>- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kĩ thuật, tập phối hợp 4 giai đoạn chạy đà - giậm nhảy - trên không và tiếp đất nhảy cao kiểu bước qua. Giới thiệu một số điều luật nhảy cao.</p> <p>- TTTC: “Ném bóng” Ôn kĩ thuật 4 bước đà chéo ra sức cuối cùng ném bóng đi xa. Học kĩ thuật chạy đà tăng tốc</p> <p>- Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.</p>		
23	45	<p>- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kĩ thuật. do GV chọn. Luyện tập hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao kiểu “bước qua”</p> <p>- TTTC: “Ném bóng” Hoàn thiện kĩ thuật ném bóng đi xa có đà chạy đà chéo ném bóng đi xa đúng hướng biết cách giữ thẳng bằng sau khi ném</p>		
	46	<p>- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kĩ thuật, phát triển thể lực. Luyện tập hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao kiểu “bước qua”</p> <p>- TTTC: Ôn nội dung 45</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên</p>		
24	47	<p>- Nhảy cao: Kiểm tra 15p</p> <p>- TTTC: “Ném bóng” Hoàn thiện kĩ thuật ném bóng đi xa có đà.- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kĩ thuật, phát triển thể lực, luyện tập và hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.</p>		
	48	<p>- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kĩ thuật, phát triển thể lực, luyện tập và hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.</p> <p>- TTTC: “Ném bóng” Hoàn thiện kĩ thuật ném bóng đi xa có đà</p> <p>- Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.</p>		
25	49	<p>- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kĩ thuật, phát triển thể lực, luyện tập và hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.</p> <p>- TTTC: “Ném bóng” Hoàn thiện kĩ thuật ném bóng đi xa có đà</p>		
	50	<p>- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kĩ thuật, phát triển sức mạnh của chân, luyện tập và hoàn thiện kĩ thuật và nâng cao thành tích.</p> <p>- TTTC: “Ném bóng” Hoàn thiện kĩ thuật ném bóng đi xa có đà.</p> <p>- Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.</p>		
26	51	<p>- Nhảy cao: Ôn một số động tác hỗ trợ kĩ thuật, phát triển sức mạnh của chân, luyện tập và hoàn thiện kĩ thuật và nâng cao thành tích.</p> <p>- TTTC: “Ném bóng” Hoàn thiện kĩ thuật ném bóng đi xa có</p>		

		đà.		
	52	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh của chân, luyện tập và hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích. - TTTC: “Ném bóng” Hoàn thiện kỹ thuật ném bóng đi xa có đà. - Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.		
	53	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh của chân, luyện tập và hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích. - TTTC: “Ném bóng” Hoàn thiện kỹ thuật ném bóng đi xa có đà.		
27	54	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh của chân, luyện tập và hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích. - TTTC: “Ném bóng” Hoàn thiện kỹ thuật ném bóng đi xa có đà. - Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.		
	55	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh của chân, luyện tập và hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích. - TTTC: “Ném bóng” Hoàn thiện kỹ thuật ném bóng đi xa có đà. - Đá Cầu: Ôn di chuyển bước đơn, tâng cầu bằng mu bàn chân , hoặc GVC		
28	56	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh của chân, luyện tập và hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích. - TTTC: “Ném bóng” Hoàn thiện kỹ thuật ném bóng đi xa có đà. - Chạy bền: chạy trên địa hình tự nhiên.		
	57	Kiểm tra giữa kì II : Kiểm tra nhảy cao		
29	58	- Đá cầu : Ôn di chuyển bước đơn ra trước chéch phải, chéch trái. Tâng cầu bằng đùi , tâng cầu bằng mu bàn chân, chuyền cầu bằng mu bàn chân. - TTTC: “Ném bóng” Hoàn thiện kỹ thuật ném bóng đi xa có đà. ây cao: Ôn một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển sức mạnh của chân, luyện tập và hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích.		
	59	- Đá cầu: Kiểm tra 15p - TTTC: “Ném bóng” Hoàn thiện kỹ thuật ném bóng đi xa có đà.		
30	60	- Đá cầu : Ôn đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Di chuyển đơn bước ra sau chéch phải chéch trái - TTTC: “Ném bóng” Hoàn thiện kỹ thuật ném bóng đi xa có đà		
31	61	- Đá cầu : Di chuyển đơn bước ra sau chéch phải chéch trái. Học phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Luật đá cầu điều 22, 23. Đấu tập - TTTC: “Ném bóng” Hoàn thiện kỹ thuật ném bóng đi xa có đà		

	62	- TTTC: “Ném bóng” Kiểm tra 15p		
32	63	- Đá cầu: Ôn phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Di chuyển đơn bước ra sau chéo phải chéo trái. Học một số chiến thuật đá cầu. Luật đá cầu điều 22, 23. Giới thiệu về đấu tập		
	64	- Đá cầu: Ôn phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân. Di chuyển đơn bước ra sau chéo phải chéo trái. Một số bài tập phối hợp đồng đội		
33	65	- Đá cầu: - Học một số bài tập phối hợp. Giới thiệu về đấu tập - Chạy Bền: chạy trên địa hình tự nhiên.		
	66	- Kiểm tra: Đá cầu		
34	67	- Chạy Bền: Luyện tập chạy trên địa hình tự nhiên.		
	68	- Chạy Bền: Luyện tập chạy trên địa hình tự nhiên.		
35	69	Kiểm tra Học kì II : Chạy bền		
	70	Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh theo QĐ 53 của Bộ GD		

Dương Hà, ngày... tháng... năm 2022

TM BAN GIÁM HIỆU DUYỆT

NGƯỜI LẬP



Nguyễn Thị Bích Thủy

Hoàng Mạnh Hà