**PHÒNG GD&ĐT BA CHẼ**

**TRƯỜNG PTDTBT TH&THCS THANH LÂM**

**KẾ HOẠCH GIÁO DỤC**

**TRUNG HỌC CƠ SỞ**

**MÔN THỂ DỤC**

**TÀI LIỆU CHỈ ĐẠO CHUYÊN MÔN**

**LƯU HÀNH NỘI BỘ**

**Năm học 2019 - 2020**

**KẾ HOẠCH GIÁO DỤC MÔN THỂ DỤC 6**

**HỌC KỲ II NĂM HỌC 2019-2020**

**(Điều chỉnh theo Công văn số 1113/BGDĐT-GDTrH ngày 30 tháng 3 năm 2020 của Bộ trưởng Bộ giáo dục và Đào tạo)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tiết** | **Tên bài dạy** | **Nội dung điều chỉnh** | **Nội dung tích hợp** | **Thiết bị dạy học** | **Ghi chú** |
| **Tiết 37** | **- Bật nhảy**: Học một số động tác bổ trợ: Đá lăng trước, Đá lăng trước - sau, Đá lăng sang ngang; trò chơi "Nhảy ô tiếp sức".**- Chạy nhanh**:Đứng (mặt, vai, lưng) hướng chạy - xuất phát; trò chơi "Chạy tiếp sức". |  |  | Thước đo, Còi, Đồng Hồ bấm giờ. |  |
| **Tiết 38** | **- Bật nhảy**:Ôn động tácĐá lăng trước, Đá lăng trước - sau, Đá lăng sang ngang, trò chơi "Nhảy ô tiếp sức".**- Chạy nhanh**:Ôn động tác Đứng (mặt, vai, lưng) hướng chạy - xuất phát; trò chơi (do GV chọn).**- Chạy bền**:Chạy trên địa hình tự nhiên. |  |  | Thước đo, Còi, Đồng Hồ bấm giờ. |  |
| **Tiết 39** | **- Bật nhảy**:Ôn động tác Đá lăng trước, Đá lăng trước - sau, Đá lăng sang ngang; Học: Đà một bước đá lăng**.****- Chạy nhanh**:Ôn động tácĐứng (mặt, vai, lưng) hướng chạy - xuất phát; Học: trò chơi "Chạy tiếp sức chuyển vật". |  |  | Thước đo, Còi, Đồng Hồ bấm giờ. |  |
| **Tiết 40** | **- Bật nhảy**:Ôn tập và trò chơi (do GV chọn); Học: Đà một bước giậm nhảy - đá lăng.**- Chạy nhanh**:Ôn một số động tác bổ trợ hoặc trò chơi (do GV chọn); Học: Chạy bước nhỏ, Chạy gót chạm mông.**- Chạy bền**: Chạy trên địa hình tự nhiên. |  |  | Thước đo, Còi, Đồng Hồ bấm giờ. |  |
| **Tiết 41** | **- Bật nhảy**: Ôn một số động tác bổ trợ và bài tập phát triển sức mạnh chân (do GV chọn); Học: Bật xa; trò chơi "Bật xa tiếp sức".**- Chạy nhanh**:Ôn tập, trò chơi (do GV chọn); Học: Chạy nâng cao đùi. |  |  | Thước đo, Còi, Đồng Hồ bấm giờ. |  |
| **Tiết 42** | **- Bật nhảy**:Ôn một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân và trò chơi (do GV chọn).**- Chạy nhanh**:Ôn tập, trò chơi (do GV chọn); Học: Đứng tại chỗ đánh tay; Đi chuyển sang chạy nhanh 20 - 30m.**- Chạy bền**: Chạy trên địa hình tự nhiên. |  |  | Thước đo, Còi, Đồng Hồ bấm giờ. |  |
| **Tiết 43** | **- Bật nhảy**:Ôn một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân và trò chơi (do GV chọn); Học: Đà ba bước - giậm nhảy (vào hố cát hoặc đệm). **- Chạy nhanh**:Ôn tập, trò chơi (do GV chọn); Học: Xuất phát cao - chạy nhanh 20 - 30m. |  |  | Thước đo, Còi, Đồng Hồ bấm giờ. |  |
| **Tiết 44** | **- Bật nhảy**: Ôn bật xa tiếp sức; Học: Chạy đà (tự do) - nhảy xa.**- Chạy nhanh**: Một số trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh (do GV chọn).**- Chạy bền**: Chạy trên địa hình tự nhiên.  |  |  | Thước đo, Còi, Đồng Hồ bấm giờ. |  |
| **Tiết****45-46** | **Chạy nhanh** : Ôn tập và kiểm tra.  |  |  | Còi, Đồng Hồ bấm giờ. |  |
| **Tiết 47** | **- Bật nhảy**: Trò chơi Nhảy ô tiếp sức hoặc do GV chọn.**- Đá cầu**: Học Tâng cầu bằng đùi.**- Chạy bền**: Chạy trên địa hình tự nhiên. |  |  | Thước đo, Còi, Đồng Hồ bấm giờ. Cầu đá. Lưới |  |
| **Tiết 48** | **- Bật nhảy**: Chạy đà (tự do) - nhảy xa, trò chơi do GV chọn.**- Đá cầu**: Ôn Tâng cầu bằng đùi; Học: Tâng cầu bằng má trong bàn chân.  |  |  | Thước đo, Còi, Đồng Hồ bấm giờ. Cầu đá. Lưới |  |
| **Tiết****49-50** | **Bật nhảy**: Ôn tập và kiểm tra.  |  |  | Thước đo, Còi. |  |
| **Tiết 51** | **- Đá cầu**: Ôn Tâng cầu bằng đùi, Tâng cầu bằng má trong bàn chân; Học: Chuyền cầu tại chỗ, Chuyền cầu theo nhóm 2 người. |  |  | Còi, Đồng Hồ bấm giờ. Cầu đá. Lưới |  |
| **Tiết 52** | **- Đá cầu**:Ôn Chuyền cầu theo nhóm 2 người; Học Chuyền cầu theo nhóm 3 người**.** |  |  | Còi. Cầu đá. Lưới |  |
| **Tiết****53-54** | **Đá cầu:** Ôn tập và kiểm tra. |  |  | Còi. Cầu đá. Lưới |  |
| **Tiết 55-58** | - Ôn tập và kiểm tra học kì II (2 tiết).- Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh (2 tiết). |  |  | Còi. Đồng hồ bấm giờ. Thước đo. Dây đích |  |

LỚP 7

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tiết** | **Tên bài dạy** | **Nội dung điều chỉnh** | **Nội dung tích hợp** | **Thiết bị dạy học** | **Ghi chú** |
| **Tiết 37** | **- Bài TD:** Học 2 động tác: Vươn thở, Tay.**- Bật nhảy**: Ôn động tác Đá lăng trước - sau, trò chơi “Bật xa tiếp sức”. **- Chạy bền:** Chạy trên địa hình tự nhiên. |  |  | Cờ. Còi, Đồng hồ bấm giờ, Thước đo. |  |
| **Tiết 38** | **- Bài TD**: Ôn 2 động tác: Vươn thở, Tay; Học 2 động tác: Chân, Lườn.**- Bật nhảy**: Ôn động tác Đá lăng trước - sau, Đá lăng sang ngang; trò chơi “Nhảy ô tiếp sức”.  |  |  | Cờ, Còi, Đồng hồ bấm giờ, Thước đo. |  |
| **Tiết 39** | **- Bài TD**: Ôn 4 động tác: Vươn thở, Tay, Chân, Lườn.**- Bật nhảy:** Ôn động tác Đá lăng trước - sau, Đá lăng sang ngang; trò chơi “Bật xa tiếp sức”.**- Chạy bền:** Chạy trên địa hình tự nhiên. |  |  | Cờ, Còi, Đồng hồ bấm giờ, Thước đo. |  |
| **Tiết 40** | **- Bài TD**: Ôn 6 động tác đã học. **- Bật nhảy**: Ôn động tác Đà ba bước giậm nhảy vào hố cát; Học: Trò chơi “khéo vướng chân”.**- Chạy bền:** Chạy trên địa hình tự nhiên. |  |  | Cờ, Còi, Đồng hồ bấm giờ, Thước đo. |  |
| **Tiết 41** | **- Bài TD**: Ôn 6 động tác: Vươn thở, Tay, Chân, Lườn, Bụng, Phối hợp; Học 2 động tác: Thăng bằng, Nhảy.**- Bật nhảy:** Ôn động tác Đà ba bước giậm nhảy vào hố cát; Trò chơi “khéo vướng chân”.  |  |  | Cờ, Còi, Đồng hồ bấm giờ, Thước đo. |  |
| **Tiết 42** | **- Bài TD:** Ôn 8 động tác đã học; Học động tác Điều hoà.**- Bật nhảy**: Ôn Chạy đà (tự do) nhảy xa; Học động tác: Nhảy “bước bộ” trên không. **- Chạy bền:** Chạy trên địa hình tự nhiên. |  |  | Cờ, Còi, Đồng hồ bấm giờ, Thước đo. |  |
| **Tiết****43-44** | **Bài TD**: Ôn tập và kiểm tra.  |  |  | Cờ, Còi. |  |
| **Tiết 45** | **- Bật nhảy**:trò chơi “nhảy vào vòng tròn tiếp sức” hoặc do GV chọn; Học: Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà. **- Đá cầu:** Ôn Tâng cầu bằng đùi, Tâng cầu bằng má trong bàn chân (cá nhân hoặc theo nhóm).**- Chạy bền:** Chạy trên địa hình tự nhiên. |  |  | Còi, Đồng hồ bấm giờ, Thước đo. Cầu đá, Lưới. |  |
| **Tiết 46** | **- Bật nhảy:** ÔnChạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà; trò chơi “lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn. **- Đá cầu**: Ôn Tâng cầu bằng đùi, Tâng cầu bằng má trong bàn chân (cá nhân hoặc theo nhóm); Học: Tư thế chuẩn bị và di chuyển (bước trượt ngang, bước trượt chếch). |  |  | Còi, Đồng hồ bấm giờ, Thước đo. Cầu đá, Lưới. |  |
| **Tiết 47** | **- Bật nhảy**: Ôn Đà ba bước giậm nhảy vào hố cát, Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà. **- Đá cầu**: Ôn Tâng cầu bằng đùi, Tâng cầu bằng má trong bàn chân (cá nhân hoặc theo nhóm); Học: tâng cầu bằng mu bàn chân.**- Chạy bền**:Chạy trên địa hình tự nhiên. |  |  | Còi, Đồng hồ bấm giờ, Thước đo. Cầu đá, Lưới. |  |
| **Tiết 48** | **- Bật nhảy**: Ôn động tác Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà; hoặc do GV chọn; Học: Chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà. **- Đá cầu**: Ôn Tâng cầu bằng đùi, Tâng cầu bằng má trong bàn chân (cá nhân hoặc theo nhóm), tâng cầu bằng mu bàn chân; Học: Chuyền cầu bằng mu bàn chân. **- Chạy bền:** Chạy trên địa hình tự nhiên. |  |  | Còi, Đồng hồ bấm giờ, Thước đo. Cầu đá, Lưới. |  |
| **Tiết 49** | **- Bật nhảy**: Ôn Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà hoặc do GV chọn, Chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà.**- Đá cầu**: Ôn Tâng cầu bằng mu bàn chân, Chuyền 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). |  |  | Còi, Đồng hồ bấm giờ, Thước đo. Cầu đá, Lưới. |  |
| **Tiết****50-51** | **Đá cầu**: Ôn tập và kiểm tra. |  |  | Còi, Cầu đá, Lưới. |  |
| **Tiết 52** | **- Bật nhảy**: Ôn Nhảy “bước bộ” trên không; trò chơi “Nhảy vượt rào tiếp sức” hoặc do GV chọn, Chạy đà (tự do) Nhảy xa kiểu “ngồi”. **- Chạy bền:** Chạy trên địa hình tự nhiên. |  |  | Còi, Đồng hồ bấm giờ, Thước đo. |  |
| **Tiết****53-54** | **Bật nhảy:** Ôn tập và kiểm tra. |  |  | Còi, Thước đo. |  |
| **Tiết****55- 58** | - Ôn tập và kiểm tra học kì II (2 tiết).- Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh (2 tiết). |  |  | Còi, Đồng hồ bấm giờ, Thước đo.  |  |

LỚP 8

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tiết** | **Tên bài dạy** | **Nội dung điều chỉnh** | **Nội dung tích hợp** | **Thiết bị dạy học** | **Ghi chú** |
| **Tiết 37** | **- Nhảy xa**:Ôn một số động tác bổ trợ (nhảy xa) đã học ở lớp 6, 7 (do GV chọn). **- TTTC**:Thực hiện theo PPCT ban hành theo Quyết định số 265/QĐ-SGD&ĐT-GDTrH, ngày 11 tháng 9 năm 2007 của Sở Giáo dục và Đào tạo Quảng Ninh.  |  |  | Ván giậm nhảy, Cuốc, Thước Đo. Cầu lông, vợt cầu lông, lưới. |  |
| **Tiết 38** | **- Nhảy xa**:Ôn một số động tác bổ trợ, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn; Giới thiệu kĩ thuật chạy đà, tập chạy đà (cách đo đà, điều chỉnh đà, chạy đà 3 - 5 bước vào ván giậm nhảy).**- TTTC**: Thực hiện theo PPCT ban hành theo Quyết định số 265/QĐ-SGD&ĐT-GDTrH, ngày 11 tháng 9 năm 2007 của Sở Giáo dục và Đào tạo Quảng Ninh. **- Chạy bền**:Chạy trên địa hình tự nhiên. |  |  | Ván giậm nhảy, Cuốc, Thước Đo. Cầu lông, vợt cầu lông, lưới. Đồng hồ bấm giờ. |  |
| **Tiết 39** | **- Nhảy xa**: Ôn một số động tác bổ trợ, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn; Giới thiệu kĩ thuật giậm nhảy (đi hoặc chạy đà 3 - 5 - 7 bước giậm nhảy). **- TTTC**: Thực hiện theo PPCT ban hành theo Quyết định số 265/QĐ-SGD&ĐT-GDTrH, ngày 11 tháng 9 năm 2007 của Sở Giáo dục và Đào tạo Quảng Ninh  |  |  | Ván giậm nhảy, Cuốc, Thước Đo. Cầu lông, vợt cầu lông, lưới. |  |
| **Tiết 40** | **- Nhảy xa**:Ôn một số động tác bổ trợ, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn, Chạy đà 5 - 7 bước giậm nhảy bước bộ trên không.**- TTTC**: Thực hiện theo PPCT ban hành theo Quyết định số 265/QĐ-SGD&ĐT-GDTrH, ngày 11 tháng 9 năm 2007 của Sở Giáo dục và Đào tạo Quảng Ninh **- Chạy bền**:Chạy trên địa hình tự nhiên. |  |  | Ván giậm nhảy, Cuốc, Thước Đo. Cầu lông, vợt cầu lông, lưới. Đồng hồ bấm giờ. |  |
| **Tiết 41** | **- Nhảy xa**: Ôn một số động tác bổ trợ, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn, Chạy đà 5-7 bước giậm nhảy bước bộ trên không; Học kĩ thuật trên không và tiếp đất (hố cát hoặc đệm).**- TTTC**: Thực hiện theo PPCT ban hành theo Quyết định số 265/QĐ-SGD&ĐT-GDTrH, ngày 11 tháng 9 năm 2007 của Sở Giáo dục và Đào tạo Quảng Ninh.  |  |  | Ván giậm nhảy, Cuốc, Thước Đo. Cầu lông, vợt cầu lông, lưới. |  |
| **Tiết 42** | **- Nhảy xa**: Ôn và hoàn thiện các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”.**- TTTC**: Thực hiện theo PPCT ban hành theo Quyết định số 265/QĐ-SGD&ĐT-GDTrH, ngày 11 tháng 9 năm 2007 của Sở Giáo dục và Đào tạo Quảng Ninh. **- Chạy bền**:Chạy trên địa hình tự nhiên. |  |  | Ván giậm nhảy, Cuốc, Thước Đo. Cầu lông, vợt cầu lông, lưới. Đồng hồ bấm giờ. |  |
| **Tiết 43** | **- Nhảy xa**:Trò chơi phát triển sức mạnh của chân (do GV chọn), Luyện tập hoàn thiện kĩ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”.**- TTTC**: Thực hiện theo PPCT ban hành theo Quyết định số 265/QĐ-SGD&ĐT-GDTrH, ngày 11 tháng 9 năm 2007 của Sở Giáo dục và Đào tạo Quảng Ninh. **- Chạy bền**:Chạy trên địa hình tự nhiên. |  |  | Ván giậm nhảy, Cuốc, Thước Đo. Cầu lông, vợt cầu lông, lưới. Đồng hồ bấm giờ. |  |
| **Tiết****44-45** |  **Nhảy xa**: Ôn tập và kiểm tra. |  |  | Ván giậm nhảy, Cuốc, Thước Đo. |  |
| **Tiết 46** | **- Nhảy cao**:Ôn một số động tác bổ trợ (nhảy cao) đã học ở lớp 6, 7 (do GV chọn). **- TTTC**: Thực hiện theo PPCT ban hành theo Quyết định số 265/QĐ-SGD&ĐT-GDTrH, ngày 11 tháng 9 năm 2007 của Sở Giáo dục và Đào tạo Quảng Ninh. **- Chạy bền**:Chạy trên địa hình tự nhiên. |  |  | Đệm, Xà, Thước Đo. Cầu lông, vợt cầu lông, lưới. Đồng hồ bấm giờ. |  |
| **Tiết 47** | **- Nhảy cao**: Ôn một số động tác bổ trợ (do GV chọn); Học kĩ thuật chạy đà (xác định điểm giậm nhảy, hướng chạy đà, cách đo đà, chạy đà và điều chỉnh đà).**- TTTC**: Thực hiện theo PPCT ban hành theo Quyết định số 265/QĐ-SGD&ĐT-GDTrH, ngày 11 tháng 9 năm 2007 của Sở Giáo dục và Đào tạo Quảng Ninh.  |  |  | Đệm, Xà, Thước Đo. Cầu lông, vợt cầu lông, lưới.. |  |
| **Tiết 48** | **- Nhảy cao**:Ôn một số động tác bổ trợ (nhảy cao) do GV chọn; Học kĩ thuật giậm nhảy (xác định điểm giậm nhảy), Đà 1-3 bước giậm nhảy đá lăng.**- TTTC**:Thực hiện theo PPCT ban hành theo Quyết định số 265/QĐ-SGD&ĐT-GDTrH, ngày 11 tháng 9 năm 2007 của Sở Giáo dục và Đào tạo Quảng Ninh.  |  |  | Đệm, Xà, Thước Đo. Cầu lông, vợt cầu lông, lưới. |  |
| **Tiết 49** | **- Nhảy cao**:Ôn một số động tác bổ trợ (nhảy cao) do GV chọn, Chạy đà - đặt chân vào điểm giậm nhảy - giậm nhảy đá lăng; Học giai đoạn qua xà và tiếp đất (Nhảy cao kiểu “bước qua”).**- TTTC**: Thực hiện theo PPCT ban hành theo Quyết định số 265/QĐ-SGD&ĐT-GDTrH, ngày 11 tháng 9 năm 2007 của Sở Giáo dục và Đào tạo Quảng Ninh. **- Chạy bền**:Chạy trên địa hình tự nhiên. |  |  | Đệm, Xà, Thước Đo. Cầu lông, vợt cầu lông, lưới. Đồng hồ bấm giờ. |  |
| **Tiết****50-51** | **TTTC**: Ôn tập và kiểm tra. |  |  | Cầu lông, vợt cầu lông, lưới.  |  |
| **Tiết 52** | **- Nhảy cao**: Hoàn thiện kỹ thuật Nhảy cao “kiểu bước qua”. Một số bài tập bổ trợ nhảy cao (do giáo viên chọn).**- Chạy bền**:Chạy trên địa hình tự nhiên. |  |  | Đệm, Xà, Thước Đo. Đồng hồ bấm giờ. |  |
| **Tiết 53-54** | **Nhảy cao:** Ôn tập và kiểm tra. |  |  | Đệm, Xà, Thước Đo.  |  |
| **Tiết****55-58** | - Ôn tập và kiểm tra học kì II (2 tiết).- Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh (2 tiết). |  |  | Ván giậm nhảy, Cuốc, Thước Đo. Đồng hồ bấm giờ. |  |

LỚP 9

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tiết** | **Tên bài dạy** | **Nội dung điều chỉnh** | **Nội dung tích hợp** | **Thiết bị dạy học** | **Ghi chú** |
| **Tiết 37** | **- Nhảy cao**: Ôn động tác Đá lăng trước - sau, Đá lăng sang ngang, Đà một bước giậm nhảy - đá lăng, Trò chơi: "Lò cò tiếp sức" hoặc do GV chọn.**- TTTC**:Thực hiện theo PPCT ban hành theo Quyết định số 265/QĐ-SGD&ĐT-GDTrH, ngày 11 tháng 9 năm 2007 của Sở Giáo dục và Đào tạo Quảng Ninh. **- Chạy bền**: Chạy trên địa hình tự nhiên.  |  |  | Đệm, Xà, thước đo, Cầu lông, vợt cầu lông, lưới, đồng hồ bấm giờ. |  |
| **Tiết 38** |  **- Nhảy cao**: Ôn Đá lăng trước - sau, Đá lăng sang ngang, Đà một bước giậm nhảy - đá lăng, Chạy đà chính diện - giậm nhảy co chân qua xà.**- TTTC**: Thực hiện theo PPCT ban hành theo Quyết định số 265/QĐ-SGD&ĐT-GDTrH, ngày 11 tháng 9 năm 2007 của Sở Giáo dục và Đào tạo Quảng Ninh.  |  |  | Đệm, Xà, thước đo, Cầu lông, vợt cầu lông, lưới. |  |
| **Tiết 39** | **- Nhảy cao**: Ôn một số động tác bổ trợ kĩ thuật nhảy cao (do GV chọn), Giai đoạn chạy đà (đo đà, chỉnh đà, đặt chân vào điểm giậm nhảy).**- TTTC**: Thực hiện theo PPCT ban hành theo Quyết định số 265/QĐ-SGD&ĐT-GDTrH, ngày 11 tháng 9 năm 2007 của Sở Giáo dục và Đào tạo Quảng Ninh. **- Chạy bền**: Chạy trên địa hình tự nhiên. |  |  | Đệm, Xà, thước đo, Cầu lông, vợt cầu lông, lưới, đồng hồ bấm giờ. |  |
| **Tiết 40** | **- Nhảy cao**: Ôn giai đoạn chạy đà (đo đà, chỉnh đà, đặt chân vào điểm giậm nhảy), giai đoạn giậm nhảy và tập phối hợp chạy đà - giậm nhảy. **- TTTC**: Thực hiện theo PPCT ban hành theo Quyết định số 265/QĐ-SGD&ĐT-GDTrH, ngày 11 tháng 9 năm 2007 của Sở Giáo dục và Đào tạo Quảng Ninh.  |  |  | Đệm, Xà, thước đo, Cầu lông, vợt cầu lông, lưới,  |  |
| **Tiết 41** | **- Nhảy cao**: Ôn một số động tác bổ trợ chạy đà - giậm nhảy (do GV chọn), giai đoạn trên không và tiếp đất (nhảy cao kiểu "bước qua").**- TTTC**: Thực hiện theo PPCT ban hành theo Quyết định số 265/QĐ-SGD&ĐT-GDTrH, ngày 11 tháng 9 năm 2007 của Sở Giáo dục và Đào tạo Quảng Ninh. |  |  | Đệm, Xà, thước đo, Cầu lông, vợt cầu lông, lưới. |  |
| **Tiết 42** | **- Nhảy cao**: Ôn một số động tác bổ trợ kĩ thuật (do GV chọn), phối hợp 4 giai đoạn (chạy đà - giậm nhảy - trên không và tiếp đất) của kĩ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua”, giới thiệu một số điểm cơ bản của Luật Điền kinh (phần nhảy cao).**- TTTC**: Thực hiện theo PPCT ban hành theo Quyết định số 265/QĐ-SGD&ĐT-GDTrH, ngày 11 tháng 9 năm 2007 của Sở Giáo dục và Đào tạo Quảng Ninh.  |  |  | Đệm, Xà, thước đo, Cầu lông, vợt cầu lông, lưới. |  |
| **Tiết 43** | **- Nhảy cao**: Ôn một số động tác bổ trợ kĩ thuật, phát triển thể lực (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua”. **- TTTC**: Thực hiện theo PPCT ban hành theo Quyết định số 265/QĐ-SGD&ĐT-GDTrH, ngày 11 tháng 9 năm 2007 của Sở Giáo dục và Đào tạo Quảng Ninh. **- Chạy bền**: Chạy trên địa hình tự nhiên.  |  |  | Đệm, Xà, thước đo, Cầu lông, vợt cầu lông, lưới, đồng hồ bấm giờ. |  |
| **Tiết 44** | **- Nhảy cao**: Ôn một số động tác bổ trợ kĩ thuật, phát triển sức mạnh chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kĩ thuật và nâng cao thành tích.**- TTTC**: Thực hiện theo PPCT ban hành theo Quyết định số 265/QĐ-SGD&ĐT-GDTrH, ngày 11 tháng 9 năm 2007 của Sở Giáo dục và Đào tạo Quảng Ninh.  |  |  | Đệm, Xà, thước đo, Cầu lông, vợt cầu lông, lưới. |  |
| **Tiết 45** | **- Nhảy cao**: Ôn một số động tác bổ trợ kĩ thuật, phát triển sức mạnh chân (do GV chọn), luyện tập hoàn thiện kĩ thuật và nâng cao thành tích.**- TTTC**: Thực hiện theo PPCT ban hành theo Quyết định số 265/QĐ-SGD&ĐT-GDTrH, ngày 11 tháng 9 năm 2007 của Sở Giáo dục và Đào tạo Quảng Ninh. **- Chạy bền**: Chạy trên địa hình tự nhiên.  |  |  | Đệm, Xà, thước đo, Cầu lông, vợt cầu lông, lưới, đồng hồ bấm giờ. |  |
| **Tiết****46-47** |  **Nhảy cao**: Ôn tập và kiểm tra. |  |  | Đệm, Xà, thước đo. |  |
| **Tiết 48** |  **- TTTC**: Thực hiện theo PPCT ban hành theo Quyết định số 265/QĐ-SGD&ĐT-GDTrH, ngày 11 tháng 9 năm 2007 của Sở Giáo dục và Đào tạo Quảng Ninh.  **- Đá cầu**: Ôn Di chuyển bước đơn ra trước chếch phải, chếch trái; Tâng cầu bằng đùi, Đỡ cầu bằng ngực, Đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn; Học di chuyển đơn bước ra sau chếch phải, chếch trái**.**  |  |  | Cầu lông, vợt cầu lông, lưới, Cầu đá, |  |
| **Tiết****49-50** |  **TTTC**: Ôn tập và kiểm tra. |  |  | Cầu lông, vợt cầu lông, lưới,  |  |
| **Tiết 51** | **Đá cầu**: Ôn Đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn; Học Di chuyển đơn bước ra sau (chếch phải, chếch trái). |  |  | Lưới, Cầu đá, |  |
| **Tiết 52** | **Đá cầu**: Ôn Di chuyển đơn bước ra sau (chếch phải, chếch trái); Học một số chiến thuật đá cầu, Luật Đá cầu (Điều 22, 23); Đấu tập.  |  |  | Lưới, Cầu đá, |  |
| **Tiết 53-54** | **Đá cầu:** Ôn tập và kiểm tra. |  |  | Lưới, Cầu đá, |  |
| **Tiết****55-58** | - Ôn tập và kiểm tra học kì II (2 tiết).- Kiểm tra đánh giá thể lực học sinh (2 tiết). |  |  | Đồng hồ bấm giờ, đệm, cột nhảy cao; thước đo,, |  |

# II. Kế hoạch giáo dục các môn thể thao tự chọn THCS (Giáo viên chọn 1 trong 3 môn để thực hiện)

# 1. NÉM BÓNG

**1.1. Lớp 6**

**Tiết 1:**

- Giới thiệu ném bóng xa;

- Bài tập bổ trợ:

 + Tung và bắt bóng bằng hai tay ;

 + Tung và bắt bóng qua khoeo chân;

 + Ngồi xổm tung và bắt bóng;

- Trò chơi ném bóng trúng đích;

**Tiết 2:**

- Ôn các bài tập bổ trợ tiết 1;

- Học cách cầm bóng và ném bóng trúng đích;

- Trò chơi “Cưỡi ngựa chuyền bóng”;

**Tiết 3:**

- Ôn các nội dung tiết 1;

- Học: Vặn mình chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia;

- Trò chơi: Do GV chọn.

**Tiết 4:**

- Ôn các nội dung ở tiết 3;

- Học: Cúi người chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia qua khoeo chân;

- Trò chơi “Cưỡi ngựa chuyền bóng”;

**Tiết 5:**

- Ôn: + Tung và bắt bóng bằng hai tay;

 + Tung và bắt bóng qua khoeo chân;

 + Vặn mình chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia;

- Học: Đứng vai hướng ném, xoay người ném bóng xa (không và có bóng);

- Trò chơi: Do GV chọn.

**Tiết 6:**

- Ôn một số động tác bổ trợ (do GV chọn);

- Học: Tư thế chuẩn bị;

- Trò chơi: Ném bóng vào cổ chai.

**Tiết 7:**

- Ôn một số động tác bổ trợ; Tư thế chuẩn bị

- Học: Đi (tự do) ném bóng

**Tiết 8:**

- Ôn: + Một số động tác bổ trợ (do GV chọn);

 + Đứng vai hướng ném, xoay người ném bóng;

- Trò chơi: Do GV chọn.

**Tiết 9:**

- Ôn các nội dung ở tiết 8;

- Học: Tư thế chuẩn bị - đi, chạy ném bóng.

- Trò chơi: Do GV chọn.

**Tiết 10:** Ôn các nội dung đã học (do GVchọn);

**Tiết 11- 12:** Ôn tập và **k**iểm tra(nội dung do GV chọn).

# 1.2. Lớp 7

**Tiết 1:**

 - Giới thiệu nội dung ném bóng xa;

- Bài tập thể lực phát triển sức nhanh, mạnh;

- Trò chơi: Do GV chọn.

**Tiết 2:**

- Ôn: + Tung và bắt bóng bằng hai tay ;

 + Ngồi xổm tung và bắt bóng bằng hai tay;

 + Tung và bắt bóng qua khoeo chân;

+ Ném bóng trúng đích;

- Trò chơi: Ném bóng vào cổ chai.

**Tiết 3:**

- Ôn các nội dung ở tiết 2;

- Trò chơi: Ném bóng trúng đích;

**Tiết 4:**

- Ôn: + Vặn mình chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia.;

+ Tung bóng từ tay nọ sang tay kia ;

+ Đứng vai hướng ném, xoay người ném bóng xa;

- Trò chơi: Do GV chọn.

**Tiết 5:**

- Ôn: + Tung từ tay nọ sang tay kia ;

 + Cúi người chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia qua khoeo chân;

+ Đứng vai hướng ném, xoay người ném bóng xa;

- Học: Tung bóng về phía sau lưng và bắt bóng.

- Trò chơi: Do GV chọn.

**Tiết 6:**

- Ôn các nội dung ở tiết 5;

- Học: + Đà một bước ném bóng xa.

 + Đà 2 bước chéo ném bóng xa.

- Trò chơi: Ném bóng xa trúng đích;

**Tiết 7:**

- Ôn: + Vặn mình chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia;

+ Tung từ tay nọ sang tay kia;

+ Đà một bước ném bóng xa;

- Học: Phối hợp tư thế chuẩn bị - đà 2 bước ném bóng xa.

- Trò chơi: Chạy tiếp sức đập bóng;

**Tiết 8:**

- Ôn: + Vặn mình chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia.;

 + Tung và bắt bóng qua khoeo chân;

- Học: Phối hợp tư thế chuẩn bị - đà 2 bước chéo, 4 bước chéo ném bóng xa (không và có bóng).

- Trò chơi: Do GV chọn.

**Tiết 9:**

- Ôn các nội dung ở tiết 8;

- Trò chơi: Do GV chọn.

**Tiết 10:** Ôn các nội dung đã học (do GVchọn);

**Tiết 11- 12:** Ôn tập vàkiểm tra(nội dung do GV chọn).

# 1.3 Lớp 8

**Tiết 1:**

 - Giới thiệu nội dung ném bóng xa;

- Bài tập thể lực phát triển sức nhanh, mạnh;

- Trò chơi: Do GV chọn.

**Tiết 2:**

- Ôn các nội dung tiết 1;

- Học: Kỹ thuật giai đoạn chuẩn bị;

- Trò chơi: Ném bóng vào cổ chai.

**Tiết 3:**

- Ôn: Kỹ thuật giai đoạn chuẩn bị;

- Học: Phối hợp kỹ thuật giai đoạn chuẩn bị với đà 2 - 4 bước chéo;

- Trò chơi: Ném bóng trúng đích;

**Tiết 4:**

- Ôn các nội dung tiết 3;

- Học: Kỹ thuật chạy đà;

- Trò chơi: Do GV chọn.

**Tiết 5:**

- Ôn các nội dung ở tiết 4;

- Học: Đứng vai hướng ném, thực hiện động tác ưỡn thân;

- Trò chơi: Do GV chọn.

**Tiết 6:**

- Ôn các nội dung tiết 5;

- Học: Phối hợp kỹ thuật giai đoạn chuẩn bị và chạy đà;

- Trò chơi: Ném bóng xa trúng đích;

**Tiết 7:**

- Ôn các nội dung tiết 6;

- Học: Kỹ thuật giai đoạn ra sức cuối cùng;

- Trò chơi: Chạy tiếp sức đập bóng;

**Tiết 8:**

- Ôn các nội dung tiết 7;

- Học: Kỹ thuật giai đoạn giữ thăng bằng; Phối hợp ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng;

- Trò chơi: Do GV chọn.

**Tiết 9:**

- Ôn các nội dung tiết 8;

- Học: Phối hợp 4 giai đoạn ném bóng;

- Trò chơi: Do GV chọn.

**Tiết 10:** Ôn các nội dung đã học (do GVchọn);

**Tiết 11- 12:** Ôn tập và **k**iểm tra(nội dung do GV chọn).

# 1.4 Lớp 9

**Tiết 1:**

 - Giới thiệu nội dung ném bóng xa;

- Bài tập thể lực phát triển sức nhanh, mạnh;

- Trò chơi: Do GV chọn.

**Tiết 2:**

- Ôn các nội dung tiết 1;

- Ôn: + Tung và bắt bóng bằng hai tay ;

 + Ngồi xổm tung và bắt bóng bằng hai tay;

 + Tung và bắt bóng qua khoeo chân;

+ Ném bóng trúng đích;

+ Vặn mình chuyển bóng từ tay nọ sang tay kia;

**Tiết 3:**

- Ôn: + Cầm bóng, tư thế chuẩn bị và chạy đà;

- Ôn: + Tung và bắt bóng bằng hai tay;

 + Đứng vai hướng ném, thực hiện động tác ưỡn thân ném bóng;

- Trò chơi: Ném bóng trúng đích;

**Tiết 4:**

- Ôn: Phối hợp ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng;

- Trò chơi: Do GV chọn.

**Tiết 5:**

- Ôn các nội dung tiết 4;

- Học: Phối hợp 4 giai đoạn ném bóng xa có đà;

- Trò chơi: Do GV chọn.

**Tiết 6:**

 - Ôn các nội dung tiết 5;

 - Học: Giới thiệu một số điểm trong Luật ném bóng (mục a)

 - Trò chơi: Ném bóng xa trúng đích;

**Tiết 7:**

 - Ôn các nội dung tiết 6;

 - Học: Giới thiệu một số điểm trong Luật ném bóng (mục b)

 - Trò chơi: Ném bóng vào vòng tròn;

**Tiết 8:**

- Luyện tập hoàn thiện 4 giai đoạn ném bóng;

 - Học: Giới thiệu một số điểm trong Luật ném bóng (mục c)

- Trò chơi: Do GV chọn.

**Tiết 9:**

- Ôn các nội dung tiết 8;

- Trò chơi: Do GV chọn.

**Tiết 10:** Ôn các nội dung đã học (do GVchọn);

**Tiết 11- 12:** Ôn tập và **k**iểm tra(nội dung do GV chọn).

# 2. Cầu lông

# 2.1. Lớp 6

# Tiết 1:

- Giới thiệu lịch sử tóm tắt môn Cầu lông;

- Động tác khởi động với vợt: tay cầm vợt, xoay cổ tay;

- Cách cầm vợt, cầm cầu, 3 tư thế chuẩn bị: thấp, trung bình, cao;

- Giới thiệu bài tập 2 người đánh cầu qua, lại.

**Tiết 2:**

- Ôn: tay cầm vợt, xoay vai; ách cầm vợt, cầm cầu; 3 tư thế chuẩn bị;

- Học di chuyển đơn bước kết hợp đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái;

- Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua, lại.

**Tiết 3:**

- Giới thiệu động tác khởi động với vợt: phối hợp xoay cổ tay, khuỷ tay, cánh tay;

- Ôn 3 tư thế chuẩn bị, kỹ thuật di chuyển đơn bước đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái;

- Học: kỹ thuật đánh cầu cao bên phải, bên trái;

- Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua, lại.

**Tiết 4:**

- Ôn kỹ thuật đánh cầu cao tay, thấp tay bên phải, bên trái;

- Học di chuyển tiến, lùi kết hợp đánh cầu;

- Ôn luyện bài tập 2 người đánh cầu qua, lại.

**Tiết 5:**

- Ôn di chuyển đơn bước đánh cầu cao tay, thấp tay bên phải, bên trái;

- Học: kỹ thuật di chuyển đơn bước đánh cầu thấp tay phía sau bên phải, phía sau bên trái;

- Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua, lại.

**Tiết 6:**

- Ôn kỹ thuật di chuyển đơn bước đánh cầu bên phải, bên trái;

- Học: kỹ thuật di chuyển tiến, lùi;

- Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua, lại.

**Tiết 7:**

- Ôn kỹ thuật di chuyển tiến, lùi;

- Học kỹ thuật phát cầu thuận tay;

- Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua, lại.

**Tiết 8:**

- Ôn di kỹ thuật chuyển tiến, lùi, kỹ thuật phát cầu thuận tay;

- Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua, lại.

**Tiết 9:**

- Ôn tập các kỹ thuật di chuyển đơn bước, kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải, bên trái;

- Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua, lại.

**Tiết 10:** Ôn các nội dung đã học (do GVchọn);

**Tiết 11- 12:** Ôn tập và **k**iểm tra(nội dung do GV chọn).

# 2.2. Lớp 7

**Tiết 1:**

- Bài tập phát triển thể lực chung;

- Ôn: cách cầm vợt, cầm cầu;

- Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua, lại.

**Tiết 2:**

- Ôn: 3 tư thế chuẩn bị, kỹ thuật di chuyển đơn bước đánh cầu bên phải, bên trái thấp tay, cao tay;

- Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua, lại.

- Trò chơi: phát triển sức nhanh.

**Tiết 3:**

- Ôn: kỹ thuật di chuyển tiến, lùi;

- Học: kỹ thuật di chuyển ngang;

- Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua, lại.

- Bài tập phát triển sức nhanh.

**Tiết 4:**

- Ôn: kỹ thuật phát cầu thuận tay, kỹ thuật di chuyển ngang

- Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua, lại.

- Trò chơi: phát triển sức nhanh.

**Tiết 5:**

- Ôn kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải, bên trái;

- Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua, lại.

- Bài tập phát triển sức nhanh, khéo.

**Tiết 6:**

- Ôn kỹ thuật đánh cầu cao, thấp bên phải, bên trái, kĩ thuật phát cầu thuận tay;

- Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua, lại.

**Tiết 7:** Ôn các nội dung đã học ở tiết 6.

**Tiết 8:**

- Ôn kỹ thuật phát cầu thuận tay;

- Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua, lại.

- Trò chơi phát triển sức nhanh, khéo.

**Tiết 9:**

- Ôn kỹ thuật di chuyển tiến, lùi, ngang;

- Học kỹ thuật nhảy lên cao đánh cầu;

- Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua, lại.

**Tiết 10:** Ôn các nội dung đã học (do GVchọn);

**Tiết 11- 12:** Ôn tập và **k**iểm tra (nội dung do GV chọn).

# 2.3 Lớp 8

**Tiết 1:**

- Bài tập phát triển thể dục chung;

- Ôn kĩ thuật di chuyển đơn bước đánh cầu cao tay bên phải, bên trái;

- Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua, lại.

**Tiết 2:**

- Ôn kĩ thuật di chuyển tiến, lùi, di chuyển ngang; kĩ thuật đánh cầu cao tay, thấp tay, bên phải, bên trái;

- Học kĩ thuật đập cầu;

- Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua, lại.

**Tiết 3:**

- Ôn kĩ thuật đập cầu;

- Học kĩ thuật đánh cầu trên đầu (đánh cầu cao sâu về cuối sân của đối phương);

- Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua, lại.

- Bài tập phát triển sức mạnh.

**Tiết 4:**

- Ôn kĩ thuật đập cầu và kĩ thuật đánh cầu cao trên đầu;

- Học kĩ thuật bỏ nhỏ;

- Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua, lại.

**Tiết 5:**

- Ôn kĩ thuật bỏ nhỏ;

- Học kĩ thuật phát cầu trái tay;

- Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua, lại.

**Tiết 6:**

- Ôn kĩ thuật phát cầu trái tay, thuận tay và kỹ thuật bỏ nhỏ;

- Giới thiệu một số điều luật phát cầu;

- Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua, lại.

**Tiết 7:**

- Ôn kĩ thuật phát cầu trái tay, thuận tay và kỹ thuật bỏ nhỏ;

- Giới thiệu một số điều luật (tiếp theo);

- Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua, lại.

**Tiết 8:**

- Ôn kĩ thuật phát cầu thuận tay, trái tay, kỹ thuật bỏ nhỏ;

- Giới thiệu một số Điều luật (tiếp theo);

- Thi đấu thực tập trọng tài.

**Tiết 9:** Ôn nội dung tiết 8.

**Tiết 10:** Ôn các nội dung đã học (do GVchọn); .

**Tiết 11- 12:** Ôn tập và **k**iểm tra(nội dung do GV chọn).

# 2.4 Lớp 9

**Tiết 1:**

- Bài tập phát triển thể lực chung;

- Ôn các kỹ thuật di chuyển đơn bước, đa bước;

- Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua, lại.

**Tiết 2:**

- Ôn kỹ thuật phát cầu thuận tay, trái tay, kỹ thuật đập cầu và đánh cầu cao trên đầu (đánh cầu cao sâu);

- Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua, lại.

- Bài tập phát triển sức bền.

**Tiết 3:**

- Ôn kỹ thuật di chuyển đơn bước, đa bước, kỹ thuật bỏ nhỏ;

- Giới thiệu chiến thuật phát cầu trong đánh đôi;

- Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua, lại.

**Tiết 4:**

- Luyện tập kỹ thuật đập cầu, đánh cầu cao trên đầu;

- Giới thiệu một số Điều luật cơ bản trong thi đấu cầu lông (tiếp theo);

- Thi đấu, thực tập trọng tài.

**Tiết 5:**

- Ôn kỹ thuật di chuyển đơn bước, đa bước, kỹ thuật đập cầu và kỹ thuật đánh cầu cao trên đầu;

- Giới thiệu một số Điều luật cơ bản trong thi đấu Cầu lông (tiếp theo);

- Thi đấu, thực tập trọng tài.

**Tiết 6:**

- Giới thiệu chiến thuật đánh cầu trong đánh đôi: đánh vào điểm yếu của đối phương;

- Luyện tập thi đấu: vận dụng chiến thuật đánh vào điểm yếu của đối phương;

- Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua, lại.

**Tiết 7:**

- Giới thiệu bài tập phòng thủ kết hợp với tấn công;

- Giới thiệu một số Điều luật cơ bản trong thi đấu Cầu lông (tiếp theo);

- Thi đấu, thực tập trọng tài.

**Tiết 8:**

- Ôn kỹ thuật phát cầu thuận tay, trái tay, kỹ thuật đập cầu và kỹ thuật đánh cầu cao trên đầu;

- Giới thiệu một số Điều luật cơ bản trong thi đấu Cầu lông (tiếp theo);

- Luyện tập: bài tập 2 người đánh cầu qua, lại.

**Tiết 9:** Ôn tập các nội dung tiết 8.

**Tiết 10:** Ôn các nội dung đã học (do GVchọn); .

**Tiết 11- 12:** Ôn tập và **k**iểm tra(nội dung do GV chọn).

# 3. Môn bóng đá

# 3.1. Lớp 6

**Tiết 1 :**

- Giới thiệu vài nét về môn Bóng đá (phong trào bóng đá ở địa phương);

- Di chuyển không bóng: trước, sau, ngang;

- Bài tập làm quen với bóng: lăn bóng, tâng bóng bằng mu bàn chân;

- Trò chơi “Nhảy qua bóng tiếp sức”.

**Tiết 2 :**

- Ôn tập: kỹ thuật di chuyển không bóng, bài tập làm quen với bóng: lăn bóng, tâng bóng bằng mu bàn chân;

- Học: tâng bóng bằng đùi, bài tập kỹ thuật: dẫn bóng bằng lòng bàn chân (đi, chạy);

- Trò chơi “Tâng bóng bền”.

**Tiết 3:**

- Ôn tập: một số bài tập làm quen với bóng, dẫn bóng bằng lòng bàn chân (đi, chạy);

- Học: dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân;

- Trò chơi: “Dẫn bóng tiếp sức”.

**Tiết 4 :**

- Ôn tập: một số bài tập làm quen với bóng; dẫn bóng bằng má ngoàì bàn chân;

- Học : hướng lực tác động vào bóng và hướng bóng sẽ bay;

đá bóng bằng lòng bàn chân (đứng tại chỗ, đá bóng tĩnh);

- Trò chơi: “Dẫn bóng tiếp sức”.

**Tiết 5 :**

- Ôn tập: kỹ thuật di chuyển, tâng bóng, dẫn bóng, đá bóng bằng lòng bàn chân;

- Trò chơi phát triển sức nhanh, khéo léo (do GV chọn).

**Tiết 6 :**

- Ôn tập: kỹ thuật di chuyển, tâng bóng, dẫn bóng, đá bóng bằng lòng bàn chân;

 - Học: chuyền bóng thấp bằng lòng bàn chân;

 - Trò chơi “Đá chuyền bóng”;

**Tiết 7 :**

- Ôn tập: tâng bóng, dẫn bóng, đá bóng bằng lòng bàn chân, chuyền bóng thấp bằng lòng bàn chân;

- Học: kỹ thuật dừng bóng thấp bằng lòng bàn chân;

- Trò chơi: “Đá bóng trúng mục tiêu”;

**Tiết 8 :**

- Ôn tập: dẫn bóng, đá chuyền bóng thấp bằng lòng bàn chân kết hợp dừng bóng;

- Học: đá bóng bằng má trong bàn chân;

**Tiết 9 :**

- Ôn tập: nội dung do giáo viên chọn;

- Học: một số kỹ thuật thủ môn đơn giản, giới thiệu một số Điều luật cơ bản trong bóng đá;

- Đấu tập.

**Tiết 10 :**

- Ôn tập các nội dung đã học;

- Giới thiệu một số Điều luật cơ bản trong bóng đá (tiếp theo);

- Đấu tập.

**Tiết 11-12 :** Kiểm tra 1-2 kỹ thuật (nội dung do GV chọn).

**3.2. Lớp 7**

**Tiết 1 :**

- Giới thiệu về bóng đá 5 người (một số điều luật cơ bản);

- Ôn tập: di chuyển trước, sau, ngang, lăn bóng, tâng bóng bằng mu bàn chân, bằng đùi;

- Trò chơi hoặc bài tập phát triển thể lực (do GV chọn).

**Tiết 2 :**

- Ôn tập: chạy nhanh, xuất phát các tư thế khác nhau; lăn bóng, tâng bóng dẫn bóng; đá chuyền bóng thấp bằng lòng bàn chân kết hợp dừng bóng;

- Trò chơi: “Dẫn bóng tiếp sức”.

**Tiết 3 :**

- Ôn tập: Dẫn bóng, đá chuyền bóng thấp bằng lòng bàn chân kết hợp dừng bóng, chuyền bóng bằng má trong bàn chân;

- Trò chơi: Đá bóng trúng mục tiêu;

**Tiết 4 :**

- Ôn tập: dẫn bóng, đá chuyền bóng thấp bằng lòng bàn chân kết hợp đá chuyền bóng thấp bằng má trong bàn chân;

- Học: dừng bóng bằng má trong bàn chân;

- Trò chơi: đá bóng xa trúng hướng;

**Tiết 5 :**

- Ôn tập các nội dung tiết 4;

- Học: Đá bóng bằng má trong bàn chân, kết hợp dừng bóng;

- Trò chơi: “Tranh bóng”.

**Tiết 6 :**

- Ôn tập các nội dung tiết 5;

- Học: Luật bóng đá 5 người (một số điều luật cơ bản);

- Trò chơi thể lực, hoặc nhảy dây bền (do GV chọn).

**Tiết 7 :**

- Ôn tập các nội dung tiết 6;

- Học: đá bóng bằng mu bàn chân;

**Tiết 8 :**

- Ôn tập: Đá bóng bằng lòng bàn chân, kết hợp dừng bóng; đá bóng bằng má trong bàn chân, kết hợp dừng bóng; đá bóng bằng mu bàn chân;

- Học: Kỹ thuật thủ môn; một số Điều luật cơ bản (tiếp theo);

- Trò chơi, hoặc bài tập thể lực (do GV chọn).

**Tiết 9:**

- Ôn tập các nội dung tiết 8;

- Đấu tập.

**Tiết 10:**

- Ôn tập một số nội dung đã học;

- Đấu tập.

**Tiết 11-12:** Kiểm tra 1-2 nội dung kỹ thuật (do GV chọn)

**3.3. Lớp 8**

**Tiết 1:**

- Giới thiệu Luật bóng đá 7 người (những điểm cơ bản);

- Ôn tập: kỹ thuật di chuyển, lăn bóng, tâng bóng, dẫn bóng, đá chuyền bóng bằng lòng bàn chân;

- Trò chơi “Dẫn bóng tiếp sức”.

**Tiết 2:**

- Ôn tập các nội dung tiết1, chạy tăng tốc, biến tốc;

- Trò chơi “Tranh bóng’.

**Tiết 3:**

- Ôn tập các nội dung tiết, đá chuyền bóng bằng lòng bàn chân kết hợp dừng bóng, đá chuyền bóng bằng má trong bàn chân kết hợp dừng bóng;

- Học: kỹ thuật ném biên;

- Trò chơi: “Ném biên xa trúng hướng”.

**Tiết 4:**

- Ôn tập: dẫn bóng và chuyền bóng bằng má trong bàn chân, ném biên, đá bóng bằng mu bàn chân;

- Học: chuyền bóng bật tường (Bài tập 1 - TD8);

- Trò chơi: do GV chọn.

**Tiết 5:**

- Ôn tập các nội dung tiết 4; Chuyền bóng bật tường (Bài tập 1- TD8);

- Trò chơi: “Ném biên xa trúng hướng”.

**Tiết 6:**

- Ôn tập: Đá bóng bằng mu bàn chân; Đá chuyền, kết hợp dừng bóng bằng lòng bàn chân; Đá chuyền, kết hợp dừng bóng bằng má trong bàn chân; Chuyền bóng bật tường (Bài tập 1 - TD8);

- Đấu tập.

**Tiết 7:**

- Ôn tập: một số kỹ thuật HS còn yếu (GV xác định )

- Học: kỹ thuật đánh đầu, giới thiệu Luật Bóng đá (một số điểm cơ bản);

- Đấu tập.

**Tiết 8:**

- Ôn tập các nội dung tiết 7;

- Học: chuyền bóng, bật tường (Bài tập 2 - TD8);

- Đấu tập.

**Tiết 9:**

- Ôn tập các nội dung tiết 8; chuyền bóng, bật tường (Bài tập 2 - TD8);

 - Học: một số kỹ thuật cơ bản của thủ môn;

- Đấu tập.

**Tiết 10:**

- Ôn tập: các nội dung đã học chuẩn bị kiểm tra;

- Đấu tập;

**Tiết 11-12** : Kiểm tra 1-2 nội dung kỹ thuật đã học (do GV chọn).

**3.4. Lớp 9**

**Tiết 1:**

- Giới thiệu về luật bóng đấ 7 người (một số điểm cơ bản);

- Ôn tập: Một số bài tập bổ trợ kỹ thuật và phát triển thể lực; Kỹ thuật di chuyển, các bài tập làm quen với bóng (lăn bóng, tâng bóng...).

**Tiết 2:**

- Ôn tập: + Dẫn bóng, đá chuyền, dừng bóng;

 + Bài tập phối hợp bật tường (TD8 );

- Trò chơi: “Đá bóng xa trúng hướng”;

**Tiết 3:**

- Ôn tập: + các nội dung đã học ở tiết 2 ;

 + Bài tập phối hợp bật tường (TD8);

- Học: kỹ thuật đá bóng bằng má ngoài bàn chân;

- Trò chơi: “Tranh bóng”;

**Tiết 4:**

- Ôn tập: + các nội dung đã học ở tiết 3;

 + Kỹ thuật đá bóng bằng má ngoài bàn chân;

 + Ném biên, kỹ thuật thủ môn;

- Học: Bài tập phối hợp chiến thuật1 ( TD9 )

**Tiết 5:**

- Ôn tập: + Đá bóng bằng má ngoài bàn chân; Kỹ thuật thủ môn ;

 + Bài tập phối hợp chiến thuật1 (TD9);

- Học: + kỹ thuật dừng bóng bổng;

 + Giới thiệu Luật Bóng đá (một số điểm cơ bản - tiếp theo);

- Trò chơi: “Tranh bóng”.

**Tiết 6:** - Ôn tập: + Đá và dừng bóng bằng má ngoài bàn chân - Dừng bóng bổng;

 + Kỹ thuật đánh đầu; Kỹ thuật thủ môn;

 + Bài tập phối hợp chiến thuật 1 (TD9);

- Học: bài tập phối hợp chiến thuật 2 (TD9 )

- Đấu tập.

**Tiết 7:**

-Ôn tập: + Một số kỹ thuật cơ bản (do giáo viên chọn);

 + Bài tập phối hợp chiến thuật 1-2 ;

- Học: chuyền bóng đổi chỗ;

- Đấu tập.

**Tiết 8:**

- Ôn tập: + Một số kỹ thuật cơ bản (do giáo viên chọn);

 + Chuyền bóng đổi chỗ;

- Học: Bài tập phối hợp chiến thuật 3 (TD9);

- Đấu tập.

**Tiết 9:**

- Ôn tập: + Các nội dung tiết 8;

 + Bài tập phối hợp chiến thuật 3 (TD9);

- Đấu tập.

**Tiết 10:**

- Ôn tập: + Một số kỹ thuật cơ bản (do giáo viên chọn);

 + Luật bóng đá (một số điểm cơ bản- tiếp theo);

- Đấu tập.

**Tiết 11-12:** Kiểm tra 1-2 nội dung kỹ thuật (Do GV chọn).

|  |  |
| --- | --- |
|  **DUYỆT CỦA BGH** |  **GV LẬP KẾ HOẠCH** **Trần Văn Trầu** |