



**PHÒNG GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO HUYỆN TÂN HIỆP**  
**PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH THCS**

Áp dụng từ năm học: 2018 – 2019

**MÔN THỂ DỤC**

**LỚP 6**

Cả năm : 37 tuần (70 tiết) + (2 tuần dự phòng)

Học kỳ I : 19 tuần (36 tiết) + (1 tuần dự phòng)

Học kỳ II : 18 tuần (34 tiết) + (1 tuần dự phòng)

**HỌC KỲ I**

<b>Tuần</b>	<b>Tiết</b>	<b>Nội dung</b>
<b>1</b>	<b>Tiết 1:</b>	- Mục tiêu, nội dung chương trình Thể dục lớp 6 (Tóm tắt) - Lợi ích tác dụng của TDTT (Mục 1)
	<b>Tiết 2:</b>	- Lợi ích tác dụng của TDTT (Mục 2) - Biên chế tổ tập luyện, chọn cán sự và một số quy định khi học tập bộ môn
<b>2</b>	<b>Tiết 3:</b>	- Đội hình đội ngũ (ĐHĐN): Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số (Từ 1 đến hết và theo chu kì 1-2); Đứng nghiêm, đứng nghỉ, quay phải, quay trái, quay đằng sau, cách chào, báo cáo, xin phép ra, vào lớp. - Bài thể dục phát triển chung (Bài TD); Học 3 động tác: Vươn thở, tay, ngực. - Chạy bền: Học trò chơi “Hai lần hít vào, hai lần thở ra”.
	<b>Tiết 4:</b>	- ĐHĐN: Ôn một số kĩ năng đã học; Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, dàn hàng, điểm số; Dàn hàng, dồn hàng. - Bài TD: Ôn 3 động tác đã học; Học 2 động tác: Chân, bụng. - Chạy bền: Chạy bước nhỏ, chạy chụm gót vào mông.
<b>3</b>	<b>Tiết 5:</b>	- ĐHĐN: Ôn một số kĩ năng đã học; Học: Giậm chân tại chỗ, đi đều - đứng lại, đi đều thẳng hướng và vòng phải (Trái). - Bài TD: Ôn 5 động tác đã học; Học 2 động tác: Vặn mình, phối hợp. - Chạy bền: Như nội dung tiết 4.
	<b>Tiết 6:</b>	- ĐHĐN: Ôn một số kĩ năng đã học (do GV chọn); Học: Đổi chân khi đi đều sai nhịp. - Bài TD: Ôn 7 động tác đã học; Học 2 động tác: Nhảy, điều hòa.
<b>4</b>	<b>Tiết 7:</b>	- ĐHĐN: Ôn một số nội dung HS thực hiện còn yếu (do

		GV chọn). - Bài TD: Ôn bài TD. - Chạy bền: Trò chơi (do GV chọn).
	<b>Tiết 8:</b>	- ĐHĐN: Như nội dung tiết 7 - Bài TD: Tiếp tục ôn để hoàn thiện bài TD. - Chạy bền: Trò chơi (do GV chọn)
<b>5</b>	<b>Tiết 9:</b>	- ĐHĐN: Bước đầu hoàn thiện những kĩ năng đã học. - Bài TD: Tiếp tục ôn để hoàn thiện bài TD. - Chạy bền: Trò chơi (do GV chọn)
	<b>Tiết 10:</b>	- ĐHĐN: Như nội dung tiết 9. - Bài TD: Tiếp tục ôn bài TD. - Chạy bền: Trò chơi (do GV chọn)
<b>6</b>	<b>Tiết 11:</b>	- ĐHĐN: Tiếp tục hoàn thiện những kĩ năng đã học. - Bài TD: Tiếp tục hoàn thiện bài TD. - Chạy bền: Trò chơi (do GV chọn)
	<b>Tiết 12:</b>	- ĐHĐN: Tiếp tục hoàn thiện những kĩ năng đã học. - Bài TD: Như nội dung tiết 11
<b>7</b>	<b>Tiết 13:</b>	- <b>Kiểm tra: Bài TD.</b>
	<b>Tiết 14:</b>	- ĐHĐN: Tiếp tục hoàn thiện những kĩ năng đã học - Chạy nhanh: Đứng (mặt, vai, lưng) hướng chạy - xuất phát; Trò chơi “Chạy tiếp sức” - Chạy bền: Chạy nhẹ nhàng trên địa hình tự nhiên và một số động tác hồi tĩnh sau khi chạy.
<b>8</b>	<b>Tiết 15:</b>	- ĐHĐN: Tiếp tục hoàn thiện những kĩ năng đã học. - Chạy nhanh: Đứng (mặt, vai, lưng) hướng chạy - xuất phát; Trò chơi (do GV chọn) - Chạy bền: Chạy tại chỗ, chạy theo đường gấp khúc.
	<b>Tiết 16:</b>	- ĐHĐN: Tiếp tục hoàn thiện những kĩ năng đã học. - Chạy nhanh: Ôn một số động tác bổ trợ đã học; Học: Trò chơi “Chạy tiếp sức chuyển vật” - Chạy bền: Như nội dung tiết 15.
<b>9</b>	<b>Tiết 17:</b>	- ĐHĐN: Tiếp tục hoàn thiện những kĩ năng đã học. - Chạy nhanh: Ôn một số động tác bổ trợ, trò chơi (Do GV chọn).
	<b>Tiết 18:</b>	- <b>Kiểm tra: Đội hình đội ngũ</b>
<b>10</b>	<b>Tiết 19:</b>	- Chạy nhanh: Ôn một số động tác và bài tập bổ trợ, trò

		<p>chơi (do GV chọn); Học: Chạy nâng cao đùi.</p> <p>- Môn thể thao tự chọn (Môn TC): làm quen với một số động tác bổ trợ, trò chơi.</p>
	<b>Tiết 20:</b>	<p>- Chạy nhanh: Ôn một số động tác và bài tập bổ trợ, trò chơi (do GV chọn); Học: Đứng tại chỗ đánh tay, di chuyển sang chạy nhanh 20 - 30m</p> <p>- Môn TC: Ôn, học một số động tác bổ trợ, trò chơi, tập thể lực.</p> <p>- Chạy bền: Học một số bài tập, động tác bổ trợ (do GV chọn).</p>
<b>11</b>	<b>Tiết 21:</b>	<p>- Chạy nhanh: Ôn một số động tác và bài tập bổ trợ, trò chơi (do GV chọn); Học: Xuất phát cao - chạy nhanh 30m.</p> <p>- Môn TC: Ôn, học một số động tác bổ trợ, kĩ thuật.</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>
	<b>Tiết 22:</b>	<p>- Chạy nhanh: Ôn một số động tác và bài tập bổ trợ, trò chơi (do GV chọn); Xuất phát cao - chạy nhanh 30 - 40m.</p> <p>- Môn TC: Ôn, tập thể lực; Học: Một số động tác bổ trợ, động tác kĩ thuật chuyên môn.</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>
<b>12</b>	<b>Tiết 23:</b>	<p>- Chạy nhanh: Ôn một số động tác và bài tập bổ trợ, trò chơi (do GV chọn); Xuất phát cao - chạy nhanh 40 - 50m.</p> <p>- Môn TC: Tiếp tục Ôn, tập thể lực; Học một số động tác bổ trợ, trò chơi và kĩ thuật.</p> <p>- Chạy bền: Trò chơi (do GV chọn).</p>
	<b>Tiết 24:</b>	<p>- Chạy nhanh: Ôn một số động tác và bài tập bổ trợ, trò chơi (do GV chọn); Xuất phát cao - chạy nhanh 50 - 60m.</p> <p>- Môn TC: Tiếp tục ôn, tập thể lực; Học kĩ thuật.</p> <p>- Chạy bền: Trò chơi (Do GV chọn).</p>
<b>13</b>	<b>Tiết 25:</b>	<p>- Chạy nhanh: Ôn tập và trò chơi (do GV chọn); Xuất phát cao - chạy nhanh 60m (nam, nữ)</p> <p>- Môn TC: Tiếp tục ôn, tập thể lực và học kĩ thuật.</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>
	<b>Tiết 26:</b>	<p>- Chạy nhanh: Như nội dung tiết 25</p> <p>- Môn TC: Tiếp tục ôn, tập thể lực; Học kĩ thuật.</p> <p>- Chạy bền: Học một số động tác bổ trợ (do GV chọn)</p>
<b>14</b>	<b>Tiết 27:</b>	<p>- Chạy nhanh: Như nội dung tiết 25.</p> <p>- Môn TC: Tiếp tục ôn, tập thể lực và học kĩ thuật.</p> <p>- Chạy bền: Trò chơi và một số động tác bổ trợ (Do GV chọn).</p>

	<b>Tiết 28:</b>	- Chạy nhanh: Như nội dung tiết 25. - Môn TC: Tiếp tục ôn, tập thể lực và học kĩ thuật.
<b>15</b>	<b>Tiết 29:</b>	- <b>Kiểm tra: <i>Chạy nhanh</i></b>
	<b>Tiết 30:</b>	- Môn TC: Tiếp tục ôn, tập thể lực và học kĩ thuật (có thể kiểm tra 15 phút)
<b>16</b>	<b>Tiết 31-32:</b>	- Ôn tập, chuẩn bị kiểm tra học kì I.
<b>17</b>	Tiết 33 -34:	Kiểm tra học kì I( giáo viên chọn nội dung đã học)
<b>18</b>	Tiết 35-36:	-Kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể
<b>19</b>	Tiết 37-38:	- Tiết dự phòng

## HỌC KỲ II

Tuần	Tiết	Nội dung
20	<b>Tiết 39:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Môn TC: Tiếp tục ôn, tập thể lực và học kĩ thuật, trò chơi.</li> <li>- 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”</li> <li>- Chạy bền: Trò chơi (Do GV chọn)</li> </ul>
	<b>Tiết 40:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bật nhảy: Ôn đá lăng trước, đá lăng trước - sau, đá lăng sang ngang.</li> <li>- Môn TC: Tiếp tục ôn, tập thể lực và học kĩ thuật, trò chơi.</li> <li>- Chạy bền: Trò chơi (do GV chọn)</li> </ul>
21	<b>Tiết 41:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bật nhảy: Ôn các nội dung đã học tiết 39; Học: Đà 1 bước đá lăng.</li> <li>- Môn TC: Ôn tập một số động tác bổ trợ, học kĩ thuật (Do GV chọn).</li> <li>- Chạy bền: Trò chơi (do GV chọn)</li> </ul>
	<b>Tiết 42:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bật nhảy: Ôn tập và trò chơi (do GV chọn); Học: Đà một bước giậm nhảy - Đá lăng.</li> <li>- Môn TC: Ôn tập, học kĩ thuật, trò chơi (Do GV chọn).</li> <li>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</li> </ul>
22	<b>Tiết 43:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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”</li> <li>- Môn TC: Ôn tập, học kĩ thuật, trò chơi (Do GV chọn).</li> <li>- Chạy bền: Trò chơi (do GV chọn).</li> </ul>
	<b>Tiết 44:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bật nhảy: Ôn một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân và trò chơi (do GV chọn)</li> <li>- Môn TC: Ôn tập, bước đầu hoàn thiện kĩ thuật, nâng cao thành tích (đối với những môn tự chọn có thể đo thành tích).</li> <li>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</li> </ul>
23	<b>Tiết 45:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bật nhảy: Ôn tập, trò chơi và tập phát triển sức mạnh chân; Học: Chạy đà một đến ba bước - giậm nhảy (vào hố cát hoặc đệm).</li> <li>- Môn TC: Ôn tập và tiếp tục hoàn thiện kĩ thuật, nâng cao thành tích.</li> <li>- Chạy bền: Trò chơi (do GV chọn)</li> </ul>

	<b>Tiết 46:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bật nhảy: Ôn bài tập phát triển sức mạnh chân, trò chơi (do GV chọn); Học: Chạy đà (tự do) - nhảy xa.</li> <li>- Môn TC: Ôn tập và hoàn thiện kĩ thuật, nâng cao thành tích.</li> <li>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên</li> </ul>
<b>24</b>	<b>Tiết 47:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bật nhảy: Ôn Chạy đà (Tự do) - nhảy xa, trò chơi (do GV chọn)</li> <li>- Môn TC: Ôn tập, hoàn thiện kĩ thuật, nâng cao thành tích.</li> <li>- Chạy bền: Trò chơi (do GV chọn)</li> </ul>
	<b>Tiết 48:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bật nhảy: Ôn bài tập thể lực, trò chơi “Nhảy cừu” hoặc do GV chọn.</li> <li>- Môn TC: Ôn tập, hoàn thiện kĩ thuật, nâng cao thành tích</li> </ul>
<b>25</b>	<b>Tiết 49:</b>	<b>- Kiểm tra: Môn TC.</b>
	<b>Tiết 50:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bật nhảy: Ôn bài tập thể lực, trò chơi (do GV chọn).</li> <li>- Đá Cầu: Học Tân Cầu.</li> <li>- Chạy bền: Chạy nhẹ nhàng 300m (nam), 250m (nữ) trên địa hình tự nhiên.</li> </ul>
<b>26</b>	<b>Tiết 51:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bật nhảy: Ôn bài tập thể lực, trò chơi (do GV chọn).</li> <li>- Đá Cầu: Ôn Tân Cầu.</li> <li>- Chạy bền: Chạy trên đường gấp khúc, trò chơi “Hai lần hít vào, hai lần thở ra”.</li> </ul>
	<b>Tiết 52:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bật nhảy: Ôn bài tập thể lực, trò chơi (Do GV chọn).</li> <li>- Đá Cầu: Ôn Tân Cầu.</li> <li>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên 300m (nữ), 350m (Nam) hoặc chạy theo nhóm sức khỏe.</li> </ul>
<b>27</b>	<b>Tiết 53:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bật nhảy: Ôn bài tập thể lực, trò chơi (Do GV chọn)</li> <li>- Đá Cầu: Ôn Tân Cầu.</li> <li>- Chạy bền: Như nội dung tiết 50.</li> </ul>
	<b>Tiết 54:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bật nhảy: Ôn bài tập thể lực, trò chơi (do GV chọn).</li> <li>- Đá Cầu: Ôn Tân Cầu.</li> <li>- Chạy bền: Chạy nhẹ nhàng trên địa hình tự nhiên 300m (nữ), 400m (nam).</li> </ul>
<b>28</b>	<b>Tiết 55:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bật nhảy: Ôn tập, trò chơi, hoàn thiện kĩ thuật và nâng cao thành tích</li> <li>- Đá Cầu: Ôn Tân Cầu.</li> <li>- Chạy bền: Như nội dung tiết 54 hoặc chạy nhẹ nhàng, thời gian: 3 phút (nữ), 4 phút (nam).</li> </ul>

	<b>Tiết 56:</b>	- Bật nhảy: Ôn tập, hoàn thiện bật xa và nâng cao thành tích. - Chạy bền: Như nội dung tiết 55.
<b>29</b>	<b>Tiết 57:</b>	- Bật nhảy: Ôn tập, hoàn thiện bật xa và nâng cao thành tích. - Đá Cầu: Học phát Cầu. - Chạy bền: Như nội dung tiết 56.
	<b>Tiết 58:</b>	- <b>Kiểm tra: Bật nhảy.</b>
<b>30</b>	<b>Tiết 59:</b>	- Đá cầu: Như tiết 57 (do GV chọn) - Chạy bền: Như nội dung tiết 53.
	<b>Tiết 60:</b>	- Đá cầu: Ôn tiết 59; (do GV chọn) - Chạy bền: Như nội dung tiết 55.
<b>31</b>	<b>Tiết 61:</b>	- <b>Kiểm tra: Chạy bền.</b>
	<b>Tiết 62:</b>	- Ôn tăng cầu và phát cầu.
<b>32</b>	<b>Tiết 63 -64:</b>	- Ôn tiết 62; Học: Luật đá cầu (GV soạn)
<b>33</b>	<b>Tiết 65:</b>	- Ôn tập nội dung đã học.
	<b>Tiết 66:</b>	- <b>Kiểm tra: Đá cầu.</b>
<b>34</b>	<b>Tiết 67-68:</b>	- Ôn tập, chuẩn bị kiểm tra cuối học kì II.
<b>35</b>	<b>Tiết 69-70:</b>	-Kiểm tra học kì II (GV chọn ).
<b>36</b>	<b>Tiết 71-72:</b>	-Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT.
<b>37</b>	<b>Tiết 73-74:</b>	-Tiết dự phòng.

**PHÒNG GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO HUYỆN TÂN HIỆP**  
**PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH THCS**

Áp dụng từ năm học: 2018 – 2019



**MÔN THỂ DỤC**

**LỚP 7**

Cả năm : 37 tuần (70 tiết) + (2 tuần dự phòng)

Học kỳ I : 19 tuần (36 tiết) + (1 tuần dự phòng)

Học kỳ II : 18 tuần (34 tiết) + (1 tuần dự phòng)

**HỌC KỲ I**

<b>Tuần</b>	<b>Tiết</b>	<b>Nội dung</b>
<b>1</b>	<b>Tiết 1:</b>	- Mục tiêu, nội dung chương trình Thể dục lớp 7 (Tóm tắt) - Phòng tránh chấn thương trong hoạt động TDTT.
	<b>Tiết 2:</b>	- Phòng tránh chấn thương trong hoạt động TDTT. - Một số quy định khi học tập bộ môn.
<b>2</b>	<b>Tiết 3:</b>	- Đội hình đội ngũ (ĐHĐN): Ôn tập hợp hàng dọc, dóng hàng và cách điều khiển; Đứng nghiêm, đứng nghỉ, quay phải (trái), quay đằng sau. - Chạy nhanh: Trò chơi “Chạy tiếp sức”, “Chạy tiếp sức chuyển vật”, một số động tác bổ trợ phát triển sức nhanh (do GV chọn). - Chạy bền: Trò chơi (Do GV chọn).
	<b>Tiết 4:</b>	- ĐHĐN: Ôn như nội dung tiết 3; Điểm số từ 1 đến hết và điểm số 1-2, ... 1 - 2 ; Học: Biến đổi đội hình 0 - 2 - 4. - Chạy nhanh: Trò chơi phát triển sức nhanh; Động tác bổ trợ: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông - Chạy bền: Học phân phối sức khi chạy.
<b>3</b>	<b>Tiết 5:</b>	- ĐHĐN: Ôn như nội dung tiết 3, điểm số, biến đổi đội hình 0 - 2 - 4 - Chạy nhanh: Ôn một số động tác bổ trợ phát triển sức nhanh, tại chỗ đánh tay, đứng mặt hướng chạy - xuất phát. - Chạy bền: Luyện tập chạy bền.



	<b>Tiết 6:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ĐHĐN: Ôn tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số và cách điều khiển của người chỉ huy.</li> <li>- Chạy nhanh: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, đứng vai hướng chạy - xuất phát</li> <li>- Chạy bền: Trò chơi (Do GV chọn)</li> </ul>
<b>4</b>	<b>Tiết 7:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ĐHĐN: Ôn đi đều thẳng hướng, vòng trái, vòng phải, đứng lại; Đổi chân khi đi đều sai nhịp; Biến đổi đội hình 0 - 2 - 4.</li> <li>- Chạy nhanh: Ôn như nội dung tiết 6</li> <li>- Chạy bền: Thư giãn, thả lỏng, hồi tĩnh sau khi chạy bền.</li> </ul>
	<b>Tiết 8:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ĐHĐN: Ôn những kĩ năng HS thực hiện còn yếu; Học biến đổi đội hình 0 - 3 - 6 - 9</li> <li>- Chạy nhanh: Ôn nội dung như tiết 6; Học ngồi - xuất phát.</li> <li>- Chạy bền: Luyện tập chạy bền.</li> </ul>
<b>5</b>	<b>Tiết 9:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ĐHĐN: Ôn luyện nâng cao một số kĩ năng đã học (chú ý nhiều về tư thế).</li> <li>- Chạy nhanh: Đứng vai hướng chạy - Xuất phát, ngồi - xuất phát; Học tư thế sẵn sàng - xuất phát.</li> <li>- Chạy bền: Trò chơi (do GV chọn)</li> </ul>
	<b>Tiết 10:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ĐHĐN: Luyện tập nâng cao một số kĩ năng đã học; Trò chơi (do GV chọn)</li> <li>- Chạy nhanh: Ôn đứng vai hướng chạy - xuất phát, ngồi - xuất phát, tư thế sẵn sàng - xuất phát.</li> <li>- Chạy bền: Luyện tập chạy bền</li> </ul>
<b>6</b>	<b>Tiết 11:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ĐHĐN: Ôn đi đều - đứng lại, đổi chân khi đi đều sai nhịp; Trò chơi GV chọn.</li> <li>- Chạy nhanh: Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, tư thế sẵn sàng - xuất phát; Học chạy đạp sau.</li> <li>- Chạy bền: Hiện tượng “thở dốc” và cách khắc phục.</li> </ul>
	<b>Tiết 12:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ĐHĐN: Luyện tập nâng cao kĩ năng đã học, đi đều - đứng lại.</li> <li>- Chạy nhanh: Ôn chạy đạp sau; Học xuất phát cao - chạy nhanh 40m.</li> <li>- Chạy bền: Tập luyện chạy bền.</li> </ul>
<b>7</b>	<b>Tiết 13:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ĐHĐN: Ôn các kĩ năng HS thực hiện còn yếu và</li> </ul>

		<p>chuẩn bị kiểm tra.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy nhanh: Ôn trò chơi phát triển sức nhanh (do GV chọn); tư thế sẵn sàng - xuất phát, xuất phát cao chạy nhanh 40m.</li> <li>- Chạy bền: Luyện tập chạy bền; Giới thiệu hiện tượng đau “sốc” (Sốc hông) và cách khắc phục.</li> </ul>
	<b>Tiết 14:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ĐHDN: Ôn các kĩ năng HS thực hiện còn yếu (do GV chọn)</li> <li>- Chạy nhanh: Luyện tập nâng cao kĩ năng chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao chạy nhanh 40 - 60m</li> <li>- Chạy bền: Luyện tập chạy bền.</li> </ul>
<b>8</b>	<b>Tiết 15:</b>	<b>- Kiểm tra: ĐHDN (Nội dung do GV quy định)</b>
	<b>Tiết 16:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy nhanh: Trò chơi phát triển sức nhanh (Do GV chọn)</li> <li>- Bài TD: Học các động tác: Vươn thở, tay.</li> <li>- Chạy bền: Trò chơi (Do GV chọn).</li> </ul>
<b>9</b>	<b>Tiết 17:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy nhanh: Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng đùi, chạy đạp sau, xuất phát cao - chạy nhanh 60m</li> <li>- Bài TD: Ôn các động tác: Vươn thở, tay; Học: các động tác chân, lườn.</li> <li>- Chạy bền: Luyện tập chạy bền</li> </ul>
	<b>Tiết 18:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy nhanh: Như nội dung tiết 17</li> <li>- Bài TD: Ôn các động tác: Vươn thở, tay, chân, lườn.</li> <li>- Chạy bền: Trò chơi (do GV chọn).</li> </ul>
<b>10</b>	<b>Tiết 19:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy nhanh: Như nội dung tiết 17 và chuẩn bị kiểm tra.</li> <li>- Bài TD: Như nội dung tiết 18 (chú ý biên độ, nhịp điệu).</li> <li>- Chạy bền: Luyện tập chạy bền.</li> </ul>
	<b>Tiết 20:</b>	<b>- Kiểm tra: Chạy nhanh (Xuất phát cao - chạy nhanh 60m)</b>
<b>11</b>	<b>Tiết 21</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bài TD: Như nội dung tiết 19; Học các động tác: Bụng, phối hợp.</li> <li>- Bật nhảy: Ôn một số động tác bổ trợ, phát triển sức mạnh chân (do GV chọn).</li> <li>- Chạy bền: Trò chơi (do GV chọn).</li> </ul>

	<b>Tiết 22:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bài TD: Ôn các động tác: Vươn thở, tay, chân, lườn, bụng, phối hợp.</li> <li>- Bật nhảy: Luyện tập một số động tác bổ trợ; trò chơi “Khéo vướng chân”</li> <li>- Chạy bền: Luyện tập chạy bền.</li> </ul>
<b>12</b>	<b>Tiết 23</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Như nội dung tiết 22; Học các động tác: Thăng bằng, nhảy.</li> <li>- Bật nhảy: Như nội dung tiết 22</li> <li>- Chạy bền: Luyện tập chạy bền.</li> </ul>
	<b>Tiết 24:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bài TD: Ôn các động tác: Vươn thở, tay, chân, lườn, bụng, phối hợp, thăng bằng, nhảy.</li> <li>- Bật nhảy: Trò chơi “Nhảy vào vòng tròn tiếp sức”; Đá lăng trước, đá lăng sau.</li> <li>- Chạy bền: Luyện tập chạy bền.</li> </ul>
<b>13</b>	<b>Tiết 25:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bài TD: Như nội dung tiết 24; Học động tác Điều hòa.</li> <li>- Bật nhảy: Trò chơi lò cò “Chọi gà”; Đá lăng trước, đá lăng sau, đà một bước giậm nhảy đá lăng.</li> <li>- Chạy bền: Luyện tập chạy bền.</li> </ul>
	<b>Tiết 26:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bài TD: Ôn các động tác : Vươn thở, tay, chân, lườn, bụng, phối hợp, thăng bằng, nhảy, điều hòa.</li> <li>- Bật nhảy: Luyện tập đá lăng trước, đá lăng sau; Đà 1 bước, 3 bước giậm nhảy bằng một chân vào cát hoặc đệm.</li> <li>- Chạy bền: Trò chơi (Do GV chọn).</li> </ul>
<b>14</b>	<b>Tiết 27:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bài TD: Tiếp tục hoàn thiện bài TD.</li> <li>- Bật nhảy: Như nội dung tiết 26.</li> <li>- Chạy bền: Luyện tập chạy bền</li> </ul>
	<b>Tiết 28</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bài TD: Tiếp tục hoàn thiện bài TD(Chú ý biên độ, nhịp điệu).</li> <li>- Bật nhảy: Luyện tập Bật xa. Đà 3 bước giậm nhảy bằng một chân vào cát hoặc đệm</li> <li>- Chạy bền: Luyện tập chạy bền.</li> </ul>
<b>15</b>	<b>Tiết 29</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bài TD: Hoàn thiện bài TD (Chú ý tính nhịp điệu).</li> <li>- Bật nhảy: Trò chơi “Khéo vướng chân”, “Nhảy vào vòng tròn tiếp sức” (Do GV chọn).</li> <li>- Chạy bền: Trò chơi (do GV chọn)</li> </ul>
	<b>Tiết 30</b>	<b>- Kiểm tra: Bài TD (Thực hiện với cờ)</b>

<b>16</b>	<b>Tiết 31 - 32</b>	- Ôn tập: các nội dung đã học.
<b>17</b>	<b>Tiết 33-34:</b>	- Kiểm tra học kì I.
<b>18</b>	<b>Tiết 35-36:</b>	-Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT ( 2 nội dung do GVquy định )
<b>19</b>	<b>Tiết 37-38:</b>	-Tiết dự phòng.

## HỌC KỲ II

Tuần	Tiết	Nội dung
20	Tiết 39:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bật nhảy: Ôn chạy đà 3 bước giậm nhảy bằng một chân vào cát, đệm; Học: Nhảy bước bộ trên không,</li> <li>- Đá cầu: Ôn tăng cầu bằng mu bàn chân ở lớp 6.</li> <li>- Chạy bền: Trò chơi (Do GV chọn)</li> </ul>
	Tiết 40:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bật nhảy: Ôn nhảy bước bộ trên không; Học chạy đà tự do nhảy xa kiểu “Ngồi” (trọng tâm giai đoạn giậm nhảy và trên không).</li> <li>- Đá cầu: Ôn các động tác ở lớp 6 (tăng cầu do GV chọn)</li> <li>- Chạy bền: Luyện tập chạy bền.</li> </ul>
21	Tiết 41:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bật nhảy: Ôn nhảy bước bộ trên không, chạy đà tự do nhảy xa kiểu “Ngồi”</li> <li>- Đá cầu: Ôn tập tiết 39-40; Ôn phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân.</li> <li>- Chạy bền: Trò chơi (do GV chọn)</li> </ul>
	Tiết 42:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bật nhảy: như nội dung tiết 41; Học: bật nhảy bằng hai chân - tay vớ vào vật trên cao.</li> <li>- Đá cầu: Ôn tập tiết 41.</li> <li>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</li> </ul>
22	Tiết 43:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bật nhảy: Luyện tập bật nhảy bằng hai chân, tay vớ vào vật trên cao, chạy đà tự do nhảy xa kiểu “Ngồi”.</li> <li>- Đá cầu: Như nội dung tiết 41; Học: chuyển cầu (do GV chọn)</li> <li>- Chạy bền: luyện tập chạy bền.</li> </ul>
	Tiết 44:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bật nhảy: Ôn bật nhảy bằng hai chân, tay vớ vào vật trên cao; Học: bật nhảy bằng một chân, tay vớ vào vật trên cao.</li> <li>- Đá cầu: Như nội dung tiết 43.</li> <li>- Chạy bền: Trò chơi (do GV chọn)</li> </ul>
23	Tiết 45:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bật nhảy: Ôn bật nhảy bằng hai chân, tay vớ vào vật trên cao, bật nhảy bằng một chân, tay vớ vào vật trên cao; Học: Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà.</li> <li>- Đá cầu: Luyện tập đá cầu.</li> <li>- Chạy bền: luyện tập chạy bền.</li> </ul>
	Tiết 46:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bật nhảy: Ôn chạy đà chính diện giậm nhảy co chân</li> </ul>

		qua xà. - Đá cầu: Luyện tập đá cầu. - Chạy bền: luyện tập chạy bền.
24	Tiết 47:	- Bật nhảy: Ôn chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà; Học: chạy đà chính diện giậm chân lăng duỗi thẳng qua xà. - Đá cầu: Luyện tập đá cầu. - Chạy bền: luyện tập chạy bền.
	Tiết 48:	- Bật nhảy: Ôn chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà, chạy đà chính diện giậm chân lăng duỗi thẳng qua xà. - Đá cầu: Luyện tập đá cầu. Giới thiệu luật đá cầu. - Chạy bền: luyện tập chạy bền.
25	Tiết 49:	- Bật nhảy: như nội dung tiết 48. - Đá cầu: Luyện tập đá cầu. - Chạy bền: luyện tập chạy bền.
	Tiết 50:	- Bật nhảy: Ôn : nhảy bước bộ trên không, chạy đà chính diện giậm chân lăng duỗi thẳng qua xà. - Đá cầu: Luyện tập đá cầu.
26	Tiết 51-52:	- <b>Kiểm tra: Đá cầu.</b>
27	Tiết 53:	- Bật nhảy: Luyện tập: Nhảy bước bộ trên không, chạy đà chính diện giậm chân lăng duỗi thẳng qua xà. - Thể thao tự chọn (Môn TC) : Thực hiện kế hoạch giảng dạy của giáo viên. - Chạy bền: Trò chơi (do GV chọn)
	Tiết 54:	- Bật nhảy: Luyện tập: chạy đà nhảy bước bộ trên không. - Môn TC: Thực hiện kế hoạch giảng dạy của GV. - Chạy bền: luyện tập chạy bền.
28	Tiết 55:	- Bật nhảy: Luyện tập chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà và chuẩn bị kiểm tra. - Môn TC: Thực hiện kế hoạch giảng dạy của giáo viên.
	Tiết 56:	- <b>Kiểm tra: Bật nhảy (chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà)</b>
29,30,31, 32,33	Tiết 57-66:	- Môn TC: Thực hiện kế hoạch giảng dạy của GV. - Chạy bền: luyện tập chạy bền. (Theo kế hoạch của GV)
34	Tiết 67:	- <b>Kiểm tra: Chạy bền</b>

	<b>Tiết 68:</b>	<b>- Kiểm tra: Môn TC</b> ( <i>Nội dung kiểm tra do GV quy định</i> )
<b>35</b>	<b>Tiết 69 - 70</b>	- Ôn tập và kiểm tra cuối năm, ( <i>Nội dung kiểm tra do GV chọn một trong các môn đã học trong học kì II</i> ).
<b>36</b>	<b>Tiết 71- 72</b>	- Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT
<b>37</b>	<b>Tiết 73 - 74</b>	-Tiết dự phòng.

**PHÒNG GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO HUYỆN TÂN HIỆP**  
**PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH THCS**

Áp dụng từ năm học: 2018 – 2019



**MÔN THỂ DỤC**  
**LỚP 8**

Cả năm : 37 tuần (70 tiết) + (2 tuần dự phòng)

Học kỳ I : 19 tuần (36 tiết) + (1 tuần dự phòng)

Học kỳ II : 18 tuần (34 tiết) + (1 tuần dự phòng)

**HỌC KỲ I**

<b>Tuần</b>	<b>Tiết</b>	<b>Nội dung</b>
1	<b>Tiết 1</b>	- Mục tiêu, nội dung chương trình Thể dục lớp 8 (Tóm tắt) - Biên chế tổ chức tập luyện và một số quy định khi học tập bộ môn.
	<b>Tiết 2</b>	- ĐHĐN: Ôn các kỹ năng ở lớp 6 và 7 (do GV chọn), đi đều và đổi chân khi đều sai nhịp. - Chạy cự ly ngắn (chạy ngắn): Ôn một số trò chơi, động tác bổ trợ - phát triển thể lực đã học ở lớp 6 và 7 (do GV chọn)
2	<b>Tiết 3</b>	- ĐHĐN: Ôn tập hợp hàng ngang, dóng hàng điểm số; Đứng nghiêm, nghỉ, quay trái, quay phải, đằng sau. Đội hình 0 -2-4; Học : chạy đều, đứng lại. - Chạy ngắn: Ôn như nội dung tiết 2, chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi. - Chạy bền: Trò chơi “Chạy đích dắc tiếp sức” hoặc GV chọn.
	<b>Tiết 4</b>	- ĐHĐN: Ôn như nội dung tiết 3 và một số kỹ năng HS thực hiện còn yếu. - Chạy ngắn: Ôn trò chơi phát triển sức nhanh, luyện tập nâng cao kỹ năng chạy bước nhỏ nâng cao đùi, đạp sau; kiến thức về chạy cự ly ngắn. - Chạy bền: Trò chơi (do GV chọn)
3	<b>Tiết 5</b>	- ĐHĐN: Ôn một số kỹ năng một số kỹ năng HS thực hiện còn yếu (do GV chọn); Đội hình 0-3-6-9, chạy đều, đứng lại, đổi chân khi sai nhịp. - Chạy ngắn: Ôn trò chơi “chạy đuổi”, một số động tác bổ trợ, xuất phát cao chạy nhanh 40-60m. - Chạy bền: Luyện tập chạy bền.
	<b>Tiết 6</b>	- ĐHĐN: Ôn và nâng cao một số kỹ năng ĐHĐN; Đi đều, chạy đều (do GV chọn) - Chạy ngắn: chạy tốc độ cao, xuất phát cao chạy nhanh 40-60m - Chạy bền: Trò chơi (Do GV chọn)



4	<b>Tiết 7</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ĐHDN: Ôn đội hình 0-3-6-9, cách điều khiển; Đi đều, chạy đều, một số kỹ năng HS còn yếu.</li> <li>- Chạy ngắn: Luyện tập chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, tại chỗ đánh tay, xuất phát cao nhảy 40-60m</li> <li>- Chạy bền: Luyện tập chạy bền.</li> </ul>
	<b>Tiết 8</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ĐHDN: như nội dung tiết 7 và chuẩn bị kiểm tra.</li> <li>- Chạy ngắn: như tiết 7, trò chơi phát triển sức nhanh (do GV chọn)</li> </ul>
5	<b>Tiết 9</b>	- <b>Kiểm tra: ĐHDN:</b> (Nội dung do GV chọn)
	<b>Tiết 10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lí thuyết: Một số hướng dẫn tập luyện phát triển sức nhanh (Phần 1)</li> <li>- Chạy bền: Luyện tập chạy bền; Giới thiệu “chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức”</li> </ul>
6	<b>Tiết 11</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lí thuyết: Một số hướng dẫn tập luyện phát triển sức nhanh (Phần 2)</li> <li>- Chạy bền: Luyện tập chạy bền; Giới thiệu “đo mạch để theo dõi sức khỏe</li> </ul>
	<b>Tiết 12</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy ngắn: Ôn một số động tác bổ trợ; Học: kĩ thuật chạy giữa quãng.</li> <li>- Bài thể dục phát triển chung (bài TD): Học từ nhịp 1 -8 (nam -nữ).</li> <li>- Chạy bền: Luyện tập chạy bền.</li> </ul>
7	<b>Tiết 13</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy ngắn: Ôn một số động tác bổ trợ; Kĩ thuật chạy giữa quãng; Học cách đo và đóng bàn đạp, kĩ thuật xuất phát thấp.</li> <li>- Bài thể dục : Ôn từ nhịp 1 -8 .</li> <li>- Chạy bền: Luyện tập chạy bền; Giới thiệu “Hai lần hít vào, hai lần thở ra”.</li> </ul>
	<b>Tiết 14</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy ngắn: Ôn một số động tác bổ trợ; luyện tập xuất phát thấp; Học chạy lao sau xuất phát.</li> <li>- Bài thể dục : Ôn từ nhịp 1 -8; Học nhịp 9-17.</li> <li>- Chạy bền: Luyện tập chạy bền</li> </ul>
8	<b>Tiết 15</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy ngắn: Luyện tập nâng cao kĩ thuật xuất phát thấp, chạy lao sau xuất phát, trò chơi chạy đuổi (xuất phát thấp chạy đuổi).</li> <li>- Bài thể dục : Ôn từ nhịp 1 - 17.</li> <li>- Chạy bền: Trò chơi (do GV chọn)</li> </ul>
	<b>Tiết 16</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy ngắn: Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau. Chạy giữa quãng, bước, bước đầu hoàn thiện kĩ thuật xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng.</li> <li>- Bài TD: như nội dung tiết 15.</li> <li>- Chạy bền: Luyện tập chạy bền.</li> </ul>
9	<b>Tiết 17</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy ngắn: tiếp tục hoàn thiện kĩ thuật xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng; Học giai đoạn về đích.</li> <li>- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 -17; Học từ nhịp 18 - 25.</li> </ul>

		- Chạy bền: Luyện tập chạy bền.
	<b>Tiết 18</b>	- Chạy ngắn: Ôn một số động tác bổ trợ (do GV chọn). Tiếp tục hoàn thiện kĩ thuật chạy cự ly ngắn (trọng tâm xuất phát, chạy lao, chạy giữa quãng) - Bài TD: Ôn từ nhịp 1 -25. - chạy bền : Luyện tập chạy bền.
10	<b>Tiết 19</b>	- Chạy ngắn: tập luyện hoàn thiện kĩ thuật chạy cự ly ngắn và chuẩn bị kiểm tra. - Bài TD: Ôn từ nhịp 1 -25; Học từ nhịp 26-35. - chạy bền : Luyện tập chạy bền.
	<b>Tiết 20</b>	- Kiểm tra: <i>chạy ngắn</i> (cự ly 60m), kết hợp kiểm tra tiêu chuẩn RLTT
11	<b>Tiết 21</b>	- Bài TD: Ôn và hoàn thiện bài TD. - Nhảy cao: Ôn một số trò chơi, động tác bổ trợ và phát triển thể lực (do GV chọn). - Chạy bền: Luyện tập chạy bền.
	<b>Tiết 22</b>	-Nhảy Cao: Ôn: chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà; Học: cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà; Trò chơi và một số động tác bổ trợ (do GV chọn). - Bài TD: Ôn và hoàn thiện bài TD.
12	<b>Tiết 23</b>	- <b>Kiểm tra: Bài TD.</b>
	<b>Tiết 24</b>	- Nhảy cao: Ôn cách xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà; Học đo đà và điều chỉnh đà. - Chạy bền: Luyện tập chạy bền.
13	<b>Tiết 25</b>	- Nhảy cao: Ôn động tác bổ trợ chạy đà; Học đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy, đà 1 -3 bước giậm nhảy đá lăng, đà 3 bước giậm nhảy đá lăng, giai đoạn “ qua xà”. - Chạy bền: Luyện tập chạy bền.
	<b>Tiết 26</b>	- Nhảy cao: Ôn động tác bổ trợ ,đà 3 bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà- đặt chân vào điểm giậm nhảy - giậm nhảy đá lăng; Học giai đoạn qua xà và tiếp đất nhảy cao kiểu “Bước quá” - Chạy bền: Trò chơi (Do GV chọn).
14	<b>Tiết 27</b>	- Nhảy cao: Đà 3 -5 bước giậm nhảy đá lăng - qua xà và tiếp đất. - Chạy bền: Luyện tập chạy bền
	<b>Tiết 28</b>	- Nhảy cao: Tiếp tục hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua và nâng cao thành tích. - Chạy bền: Trò chơi (do GV chọn)
15	<b>Tiết 29</b>	- Nhảy cao: Tiếp tục hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua và nâng

		cao thành tích. - Chạy bền: Trò chơi (do GV chọn).
	<b>Tiết 30</b>	- Nhảy cao: Như nội dung tiết 28 và chuẩn bị kiểm tra.
16	<b>Tiết 31-32</b>	- <b>Kiểm tra: Nhảy cao kiểu “Bước qua”</b>
17	<b>Tiết 33-34</b>	- Ôn tập và kiểm tra học kì (GV chọn một môn đã học trong kỳ để kiểm tra)
18	<b>Tiết 35-36</b>	<b>Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT</b>
19	<b>Tiết 37-38</b>	<b>Tiết dự phòng.</b>

## HỌC KỲ II

Tuần	Tiết	Nội dung
20	<b>Tiết 39</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhảy xa: Ôn một số động tác bổ trợ đã học ở lớp 6,7 liên quan đến nhảy xa (do GV chọn)</li> <li>- Đá cầu: Tăng cầu các kiểu (GV soạn)</li> <li>- Chạy bền: Trò chơi (Do GV chọn)</li> </ul>
	<b>Tiết 40</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhảy xa: Giới thiệu kỹ thuật chạy đà; Học : chạy đà (cách đo đà, điều chỉnh đà, chạy đà 3 - 5 bước - nhậm nhảy)</li> <li>- Đá cầu : Ôn tiết 39. Tăng cầu (phối hợp)</li> <li>- Chạy bền: Luyện tập chạy bền.</li> </ul>
21	<b>Tiết 41</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhảy xa: Giới thiệu kỹ thuật giậm nhảy (đi, chạy đà 3 -5 7- bước - giậm nhảy)</li> <li>- Đá cầu: ôn tập tiết 40; Ôn: phát cầu (do GV chọn)</li> <li>- Chạy bền: Luyện tập chạy bền.</li> </ul>
	<b>Tiết 42</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhảy xa: Ôn chạy đà 5 - 7 bước giậm nhảy bật cao tiếp đất bằng hai chân, chạy đà 5 -7 bước giậm nhảy bước bộ trên không.</li> <li>- Đá cầu: Ôn tập tiết 41. Ôn chuyển cầu.</li> <li>- Chạy bền: Luyện tập chạy bền.</li> </ul>
22	<b>Tiết 43</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhảy xa: như nội dung tiết 42; Học: kĩ thuật trên không và tiếp đất (cát hoặc đệm)</li> <li>- Đá cầu: như nội dung tiết 42</li> <li>- Chạy bền: Trò chơi (do GV chọn)</li> </ul>
	<b>Tiết 44</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhảy xa: ôn kĩ thuật nhảy xa kiểu “Ngồi”, trò chơi và một số động tác bổ trợ (do GV chọn)</li> <li>- Đá cầu: luyện tập các nội dung đã học.</li> <li>- Chạy bền: Luyện tập chạy bền.</li> </ul>
23	<b>Tiết 45</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhảy xa: như nội dung tiết 44 (trọng tâm giai đoạn chạy đà - giậm nhảy)</li> <li>- Đá cầu: như nội dung tiết 44. Luật đá cầu.</li> <li>- Chạy bền: Trò chơi (do GV chọn)</li> </ul>
	<b>Tiết 46</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhảy xa: như nội dung tiết 44</li> <li>- Đá cầu: Luyện tập đá cầu.</li> <li>- Chạy bền: Luyện tập chạy bền</li> </ul>
24	<b>Tiết 47</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhảy xa: như nội dung tiết 44</li> <li>- Đá cầu: Luyện tập đá cầu.</li> <li>- Chạy bền: Trò chơi (do GV chọn)</li> </ul>
	<b>Tiết 48</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhảy xa: như nội dung tiết 44</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Đá cầu: Luyện tập đá cầu (do GV chọn chuẩn bị kiểm tra)</li> <li>- Chạy bền: luyện tập chạy bền.</li> </ul>
25	<b>Tiết 49</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhảy xa: tiếp tục hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “Ngồi”.</li> <li>- Đá cầu: Luyện tập đá cầu (do GV chọn chuẩn bị kiểm tra)</li> <li>- Chạy bền: luyện tập chạy bền</li> </ul>
	<b>Tiết 50</b>	<b>- Kiểm tra đá cầu (do GV chọn)</b>
26	<b>Tiết 51</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhảy xa: như nội dung tiết 49, một số trò chơi phát triển sức mạnh chân (do GV chọn).</li> <li>- Môn TC: Thực hiện kế hoạch giảng dạy đã xây dựng</li> <li>- Chạy bền: luyện tập chạy bền.</li> </ul>
	<b>Tiết 52</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhảy xa: như nội dung tiết 51</li> <li>- Môn TC: Thực hiện kế hoạch giảng dạy đã xây dựng.</li> <li>- Chạy bền: trò chơi (do GV chọn)</li> </ul>
27	<b>Tiết 53</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhảy xa: như nội dung tiết 51</li> <li>- Môn TC: Thực hiện kế hoạch giảng dạy đã xây dựng.</li> <li>- Chạy bền: luyện tập chạy bền.</li> </ul>
	<b>Tiết 54</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhảy xa: hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “Ngồi”(chuẩn bị kiểm tra).</li> <li>- Môn TC: Thực hiện kế hoạch giảng dạy đã xây dựng.</li> <li>- Chạy bền: trò chơi (do GV chọn)</li> </ul>
28	<b>Tiết 55-56</b>	<b>- Kiểm tra: Nhảy xa kiểu “Ngồi”</b>
29 - 34	<b>Tiết 57-67</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Môn TC: Thực hiện kế hoạch giảng dạy đã xây dựng.</li> <li>- <b>Chạy bền: Kiểm tra</b> (Nội dung do GV chọn)</li> </ul>
	<b>Tiết 68</b>	<b>- Kiểm tra: Môn TC nội dung kiểm tra</b> (do GV chọn)
35	<b>Tiết 69-70</b>	<b>- Ôn tập, kiểm tra cuối năm, (GV chọn một môn đã học trong học kì)</b>
36	<b>Tiết 71-72</b>	- Kiểm tra: tiêu chuẩn RLTT (trong đó có nội dung chạy bền)
37	<b>Tiết 73-74</b>	- Tiết dự phòng.

**PHÒNG GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO HUYỆN TÂN HIỆP**  
**PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH THCS**  
 Áp dụng từ năm học: 2018 – 2019



**MÔN THỂ DỤC**

**LỚP 9**

Cả năm : 37 tuần (70 tiết) + (2 tuần dự phòng)

Học kỳ I : 19 tuần (36 tiết) + (1 tuần dự phòng)

Học kỳ II : 18 tuần (34 tiết) + (1 tuần dự phòng)

**HỌC KỲ I**

<b>Tuần</b>	<b>Tiết</b>	<b>Nội dung</b>
1	<b>Tiết 1</b>	- Mục tiêu, nội dung chương trình trình lớp (Tóm tắt). - ĐHDN: Ôn tập hợp hàng dọc, dóng hàng điểm số, (từ 1 đến hết 1 - 2 đến hết); Đứng nghiêm, đứng nghỉ quay trái, quay phải, quay sau: Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số, dàn hàng ngang, dồn hàng ; Đội hình 0 - 2 - 4 .
	<b>Tiết 2</b>	- ĐHDN: Ôn đi đều - đứng lại - đôi chân khi đi đều sai nhịp. Đi đều vòng phải, vòng trái; Đội hình 0 - 3 - 6 - 9: Biên chế tổ chức tập luyện và một số quy định khi học tập bộ môn .
2	<b>Tiết 3</b>	- ĐHDN: Ôn một số kỹ năng HS thực hiện còn yếu - Chạy ngắn: Trò chơi phát triển sức nhanh (do GV chọn); Xuất phát từ một số tư thế khác nhau: Đứng mặt, vai hoặc lưng hướng chạy. - Chạy bền: Luyện tập chạy bền, giới thiệu hiện tượng “cực điểm ” và cách khắc phục.
	<b>Tiết 4</b>	- ĐHDN: tiếp tục ôn một số kỹ năng HS thực hiện còn yếu. - Chạy ngắn: Ôn trò chơi “Chạy tiếp sức con thoi”; Tư thế sẵn sàng - xuất phát. - Chạy bền: Luyện tập chạy bền, giới thiệu động tác hồi tĩnh.
3	<b>Tiết 5</b>	- ĐHDN: : tiếp tục ôn một số kỹ năng HS thực hiện còn yếu. - Chạy ngắn: Trò chơi “chạy đuổi”, ngồi mặt hướng chạy - xuất phát; Tư thế sẵn sàng - xuất phát. - Chạy bền: Luyện tập chạy bền, giới thiệu hiện tượng “chuột rút” và cách khắc phục.
	<b>Tiết 6</b>	- <b>Kiểm tra : ĐHDN</b> ( nội dung giáo viên chọn)

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy ngắn : Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau; Tại chỗ đánh tay.</li> <li>- Chạy bền : Luyện tập chạy bền.</li> </ul>
4	<b>Tiết 7</b>	- Lí thuyết: Một số hướng dẫn luyện tập sức bền (Phần 1 và 2)
	<b>Tiết 8</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy ngắn: Ôn như nội dung tiết 6; Xuất phát cao - chạy nhanh.</li> <li>- Bài TD : Học nhịp 1 - 10 (nam), (nữ)</li> <li>- Chạy bền: Luyện tập chạy bền.</li> </ul>
5	<b>Tiết 9</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy ngắn : Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau; Xuất phát cao - chạy nhanh; Học ngồi vai hướng chạy - xuất phát.</li> <li>- Bài TD: như nội dung tiết 8; Học từ nhịp 11 – 19( nam), 11-18(nữ)</li> <li>- Chạy bền: Trò chơi (do GV chọn)</li> </ul>
	<b>Tiết 10</b>	- Lí thuyết: Một số hướng dẫn luyện sức bền (tiếp theo)
6	<b>Tiết 11</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy ngắn: Ôn chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau; Xuất phát cao, chạy nhanh, ngồi vai hướng chạy - xuất phát; Học ngồi lưng hướng chạy - xuất phát.</li> <li>- Bài TD: Học từ nhịp 19 - 25 (nữ), 20 -26 (nam) .</li> <li>- Chạy bền: Luyện tập chạy bền.</li> </ul>
	<b>Tiết 12</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy ngắn: Ôn xuất phát cao - chạy nhanh (cự ly 40 - 60m); Học kỹ thuật xuất phát thấp.</li> <li>- Bài TD: Ôn ,học từ nhịp 26 - 29 (nữ), 27 - 36 (nam).</li> <li>- Chạy bền: Trò chơi (do GV chọn)</li> </ul>
7	<b>Tiết 13</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy ngắn: Ôn xuất phát thấp; Trò chơi “Chạy tiếp sức con thoi”; Kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao.</li> <li>- Bài thể dục : Ôn từ nhịp 19 - 29 (nữ), 20 -36 (nam); Học từ nhịp 30 - 34 (nữ), 37 - 40 (nam).</li> <li>- Chạy bền: Luyện tập chạy bền.</li> </ul>
	<b>Tiết 14</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy ngắn: Xuất phát thấp - chạy lao và chạy giữa quãng (cự ly 30 -40m).</li> <li>- Bài TD : Ôn từ nhịp 1 - 34 (nữ), 1 - 40 (nam)</li> <li>- Chạy bền: Trò chơi (do GV chọn)</li> </ul>
8	<b>Tiết 15</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy ngắn: Ôn chạy bước nhỏ, chạy đạp sau; Xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng.</li> <li>- Bài TD: như nội dung tiết 14; Học từ nhịp 35 - 39 (nữ), 41 - 45 (nam)</li> <li>- Chạy bền: Luyện tập chạy bền.</li> </ul>
	<b>Tiết 16</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy ngắn: Ôn luyện nâng cao kỹ thuật, bổ sung một số điểm cơ bản của luật Điền kinh (phần chạy cự ly ngắn.</li> <li>- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 -39 (nữ), 1 - 45 (nam); Học từ nhịp 40 - 45 (nữ).</li> </ul>

		- Chạy bền: Trò chơi (do GV chọn)
9	<b>Tiết 17</b>	- Chạy ngắn: Luyện tập nâng cao kỹ thuật. - Bài TD: Ôn luyện bài thể dục và chuẩn bị kiểm tra. - Chạy bền: Luyện tập chạy bền.
	<b>Tiết 18</b>	- <b>Kiểm tra: Bài TD (nam nữ riêng)</b>
10	<b>Tiết 19</b>	- Chạy ngắn: tiếp tục hoàn thiện kỹ thuật và chuẩn bị kiểm tra.
	<b>Tiết 20</b>	- <b>Kiểm tra: chạy ngắn</b>
11	<b>Tiết 21</b>	- 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” - Chạy bền: Trò chơi (do GV chọn)
	<b>Tiết 22</b>	- Nhảy cao: như nội dung tiết 21, chạy đà chính diện - giậm nhảy co chân qua xà. - Chạy bền: Luyện tập chạy bền.
12	<b>Tiết 23</b>	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ nhảy cao (do GV chọn), giai đoạn chạy đà (xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà; Đo đà và chỉnh đà). - Chạy bền: Luyện tập chạy bền.
	<b>Tiết 24</b>	- Nhảy cao: Như nội dung tiết 23; Giới thiệu giai đoạn giậm nhảy, phối hợp chạy đà - giậm nhảy. - Chạy bền: Trò chơi (do GV chọn)
13	<b>Tiết 25</b>	- Nhảy cao: Ôn chạy đà - giậm nhảy, các động tác bổ trợ (do GV chọn). Học : Kỹ thuật giậm nhảy - đá lăng. - Chạy bền: Luyện tập chạy bền.
	<b>Tiết 26</b>	- Nhảy cao: Ôn động tác bổ trợ chạy đà - giậm nhảy (do GV chọn); Giới thiệu giai đoạn trên không và tiếp đất (kiểu “”Bước qua”) - Chạy bền: Luyện tập chạy bền.
14	<b>Tiết 27</b>	- Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ, phối hợp 4 giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua” - Chạy bền: Luyện tập chạy bền.
	<b>Tiết 28</b>	- Nhảy cao: Luyện tập nâng cao kỹ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua”; Giới thiệu một số điểm cơ bản của Luật Điền kinh (phần nhảy cao) - Chạy bền: Luyện tập chạy bền.
15	<b>Tiết 29</b>	- Nhảy cao: Luyện tập nâng cao kỹ thuật nhảy cao kiểu “Bước qua”; - Chạy bền: Trò chơi (do GV chọn).
	<b>Tiết 30</b>	- Nhảy cao: Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao (chuẩn bị kiểm tra). - Chạy bền: Luyện tập chạy bền.
16	<b>Tiết 31-32</b>	- <b>Kiểm tra: Nhảy cao kiểu “Bước qua”</b>



17	<b>Tiết 33-34</b>	- Ôn tập, kiểm tra học kì do GV chọn một môn của học kỳ I.
18	<b>Tiết 35-36</b>	- Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT (GV chọn 2 nội dung).
19	<b>Tiết 37-38</b>	- Tiết dự phòng

## HỌC KỲ II

<b>Tuần</b>	<b>Tiết</b>	<b>Nội dung</b>
20	<b>Tiết 39</b>	- Nhảy xa: Ôn phối hợp chạy đà 3 - 5 bước giậm nhảy (vào ván giậm) - Đá cầu: Ôn tăng cầu ở lớp 8. - Chạy bền: Luyện tập chạy bền.
	<b>Tiết 40</b>	- Nhảy xa: Ôn chạy đà 3 - 5 bước phối hợp giậm nhảy - trên không; Một số động tác bổ trợ kĩ thuật các giai đoạn chạy đà - giậm nhảy - “bước bộ” trên không (do GV chọn). - Đá cầu: tiếp tục ôn tăng cầu. - Chạy bền: Trò chơi (do GV chọn)
21	<b>Tiết 41</b>	- Nhảy xa: Ôn phối hợp chạy đà 5 - 7 bước - giậm nhảy - “bước bộ” trên không và tiếp đất bằng chân lăng; Một số động tác bổ trợ kĩ thuật giậm nhảy, bước bộ trên không (do GV chọn) - Đá cầu: ôn tập tiết 40; Ôn: phát cầu (do GV chọn) - Chạy bền: Trò chơi (do GV chọn)
	<b>Tiết 42</b>	- Nhảy xa: Ôn như nội dung tiết 41; một số động tác bổ trợ kĩ thuật, bài tập phát triển sức mạnh chân (do GV chọn) - Đá cầu: Ôn tập tiết 41. Ôn chuyên cầu. - Chạy bền: Luyện tập chạy bền.
22	<b>Tiết 43</b>	- Nhảy xa: Ôn chạy đà - giậm nhảy - trên không - tiếp đất (bằng hai chân), một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân (do GV chọn). - Đá cầu: như nội dung tiết 42 - Chạy bền: Trò chơi (do GV chọn)
	<b>Tiết 44</b>	- Nhảy xa: Ôn chạy đà - giậm nhảy - trên không - tiếp đất. - Đá cầu: Luyện tập các nội dung đã học. - Chạy bền: Luyện tập chạy bền.
23	<b>Tiết 45</b>	- Nhảy xa: Ôn chạy đà - giậm nhảy - trên không - tiếp đất (bằng hai chân), động tác bổ trợ giai đoạn tiếp đất bài tập phát triển sức mạnh chân (do GV chọn). - Đá cầu: như nội dung tiết 44. Luật đá cầu (GV soạn) - Chạy bền: Luyện tập chạy bền.

	<b>Tiết 46</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhảy xa: như nội dung tiết 45</li> <li>- Đá cầu: Luyện tập đá cầu.</li> <li>- Chạy bền: Trò chơi (do GV chọn)</li> </ul>
24	<b>Tiết 47</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhảy xa: tiếp tục hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa “Kiểu ngồi”.</li> <li>- Đá cầu: Luyện tập đá cầu.</li> <li>- Chạy bền: Trò chơi (do GV chọn)</li> </ul>
	<b>Tiết 48</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhảy xa: Trò chơi “Bật cóc tiếp sức”; Luyện tập nâng cao kỹ thuật nhảy xa.</li> <li>- Đá cầu: Luyện tập đá cầu (do GV chọn, chuẩn bị kiểm tra)</li> <li>- Chạy bền: luyện tập chạy bền.</li> </ul>
25	<b>Tiết 49</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhảy xa: Tiếp tục hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích; Giới thiệu một số điểm trong luật Điền kinh (phần nhảy xa)</li> <li>- Đá cầu: Luyện tập đá cầu (do GV chọn chuẩn bị kiểm tra)</li> <li>- Chạy bền: Luyện tập chạy bền.</li> </ul>
	<b>Tiết 50</b>	- <b>Kiểm tra đá cầu</b> (do GV chọn)
26	<b>Tiết 51</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhảy xa: Tiếp tục nâng cao kỹ thuật và thành tích nhảy xa.</li> <li>- Môn TC: Thực hiện kế hoạch giảng dạy của giáo viên.</li> <li>- Chạy bền: luyện tập chạy bền.</li> </ul>
	<b>Tiết 52</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhảy xa: như nội dung tiết 51.</li> <li>- Môn TC: Thực hiện kế hoạch giảng dạy của giáo viên.</li> <li>- Chạy bền: Trò chơi (do GV chọn)</li> </ul>
27	<b>Tiết 53</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhảy xa: như nội dung tiết 52 và chuẩn bị kiểm tra</li> <li>- Môn TC: Thực hiện kế hoạch giảng dạy của giáo viên.</li> <li>- Chạy bền: Trò chơi (do GV chọn)</li> </ul>
	<b>Tiết 54</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhảy xa: hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “Ngồi”(chuẩn bị kiểm tra).</li> <li>- Môn TC: Thực hiện kế hoạch giảng dạy của giáo viên.</li> <li>- Chạy bền: trò chơi (do GV chọn)</li> </ul>
28	<b>Tiết 55-56</b>	- <b>Kiểm tra: Nhảy xa kiểu “Ngồi”.</b>
29-33	<b>Tiết 57-65</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Môn TC: Thực hiện kế hoạch giảng dạy của giáo viên.</li> <li>- Chạy bền: Chạy bền hoặc trò chơi (do GV chọn)</li> </ul>
33	<b>Tiết 66</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Môn TC: Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật môn thể thao tự chọn (chuẩn bị kiểm tra)</li> <li>- Chạy bền: Trò chơi (do GV chọn)</li> </ul>
34	<b>Tiết 67</b>	- <b>Kiểm tra: Môn TC (nội dung kiểm tra do GV quy định)</b>
34	<b>Tiết 68</b>	- <b>Kiểm tra: Chạy bền</b>
35	<b>Tiết 69-70</b>	- <b>Ôn tập, kiểm tra cuối năm, (do GV chọn một môn đã học trong học kì)</b>

36	<b>Tiết 71-72</b>	- Kiểm tra: tiêu chuẩn RLTT.
37	<b>Tiết 73-74</b>	- Tiết dự phòng.

## HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN

1. Do đặc điểm dạy và học của bộ môn Thể dục phụ thuộc rất nhiều vào cơ sở vật chất và khí hậu thời tiết ở các vùng miền khác nhau, nếu PPCT chưa phù hợp với thực tiễn địa phương, phòng GD - ĐT có thể hướng dẫn các trường điều chỉnh cho phù hợp, trên nguyên tắc: phải đảm bảo tính khoa học của bộ môn không cắt xén chương trình.
  2. Không dạy vào tiết 5 của buổi sáng và tiết 1 của buổi chiều, không bố trí học 2 tiết liền cùng buổi hoặc trái buổi.
  3. Môn thể thao tự chọn ( môn TC ): GV có thể lựa chọn môn thể thao phù hợp với điều kiện của trường và ở địa phương trên nguyên tắc: GV biên soạn chương trình (mục tiêu, nội dung, kế hoạch dạy học và kiểm tra đánh giá) đảm bảo thời lượng, nội dung vừa sức (phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi học sinh) được nhà trường, phòng GD-ĐT đồng ý trước khi thực hiện.
  4. Nội dung kiểm tra cuối học kỳ, cuối năm do GV chọn một trong các môn của học kỳ, cần thông báo trước để học sinh có thời gian luyện tập. Riêng phần kiểm tra tiêu chuẩn RLTT cuối học kỳ và cuối năm do GV chọn 4 nội dung do bộ quy định.
  5. PPCT có phần (do GV chọn), GV sẽ lựa chọn những trò chơi, động tác bổ trợ, bài tập thể lực sao cho phù hợp với nội dung giảng dạy. Khi thời tiết mưa nắng bất thường GV có thể đảo nội dung trong một số tiết học (yêu cầu: Trình tự nội dung hợp lý, lượng vận động vừa sức và an toàn cho học sinh).
  6. Sau mỗi học kì đều có một tuần dự phòng nội dung giảng dạy do hiệu trưởng và tổ bộ môn thống nhất thực hiện.
-