

PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH LỚP 6

MÔN: THỂ DỤC

Cả năm: 37 tuần = 70 tiết

HK I: 19 tuần = 36 tiết

HK II: 18 tuần = 34 tiết

HỌC KÌ I

TUẦN	TIẾT PPCT	TÊN BÀI DẠY	Ghi chú
1	1	- Lý thuyết: Học: Mục tiêu nội dung chương trình thể dục lớp 6; Biên chế tổ tập luyện, chọn cán sự và một số quy định khi học tập bộ môn (tóm tắt). Lợi ích tác dụng của Thể dục thể thao (mục 1).	
2	2	- Đội hình đội ngũ (ĐHĐN): Học: Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số (từ 1 đến hết và 1 – 2, 1 – 2 đến hết); 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).	
3	3	- ĐHĐN: Ôn: Các nội dung đã học ở tiết 2; Học: Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số; Dàn hàng ngang, dồn hàng. - Bài TD: Ôn: 3 động tác đã học; Học: 2 động tác: (Chân, Bụng). - Chạy bền: Chạy vòng số 8.	
3	4	- ĐHĐN: Ôn: Một số kỹ năng đã học; Học: Giậm chân tại chỗ; Đi đều - đứng lại. - Bài TD: Ôn: 5 động tác (Vươn thở, Tay, Ngực, Chân, Bụng); Học: 2 động tác: (Vận mình, Phối hợp).	
4	5	- ĐHĐN: Ôn: Một số kỹ năng đã học (do GV chọn); Học: Đi đều, đi đều vòng phải (trái). - Bài TD: Ôn: 7 động tác: (Vươn thở, Tay, Ngực, Chân, Bụng, Vận mình, Phối hợp). - Chạy bền: Trò chơi “ Hai lần hít vào hai lần thở ra”; Chạy vòng số 8.	
4	6	- ĐHĐN: Ôn: Một số nội dung HS thực hiện còn yếu (do GV chọn). - Bài TD: Ôn: 7 động tác: (Vươn thở, Tay, Ngực, Chân, Bụng, Vận mình, Phối hợp); Học: 2 động tác: (Nhảy, Điều hoà).	
5	7	- ĐHĐN: Ôn: Một số nội dung HS thực hiện còn yếu (do GV chọn). - Bài TD: Ôn: 9 động tác: (Vươn thở, Tay, Ngực, Chân, Bụng, Vận mình, Phối hợp, Nhảy, Điều hoà). - Chạy bền: Chạy vòng số 8.	
5	8	- ĐHĐN: Ôn: Đi đều - đứng lại, đi đều vòng phải (trái); Học: Đổi chân khi đi đều sai nhịp. - Bài TD: Tiếp tục ôn và hoàn thiện 9 động tác.	

6	9	- ĐHDN: Ôn: Đi đều - đứng lại, đi đều vòng phải (trái); Đổi chân khi đi đều sai nhịp. - Bài TD: Tiếp tục ôn và hoàn thiện 9 động tác. - Chạy bền: Chạy tại chỗ, chạy theo đường gấp khúc.	
6	10	- ĐHDN: Ôn: Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số; Đi đều - đứng lại, đi đều vòng phải (trái) hoặc một số nội dung (do GV chọn). - Bài TD: Tiếp tục ôn và hoàn thiện 9 động tác.	
7	11	- ĐHDN: Ôn: Đi đều - đứng lại, đi đều vòng phải (trái) hoặc những nội dung học sinh thực hiện còn yếu (do GV chọn). - Bài TD: Tiếp tục ôn và hoàn thiện 9 động tác - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên; Học Một số động tác hồi tĩnh sau khi chạy.	
7	12	- ĐHDN: Ôn: Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số; Đi đều - đứng lại, đi đều vòng phải (trái); Đổi chân khi đi đều sai nhịp hoặc nội dung do GV chọn. - Bài TD: Tiếp tục hoàn thiện 9 động tác, có thể kiểm tra thử.	
8	13	- Bài TD: Ôn tập (kiểm tra lấy điểm thường xuyên)	*
8	14	- ĐHDN: Ôn: Đi đều - đứng lại, đi đều vòng phải (trái) và một số nội dung học sinh thực hiện còn yếu (do GV chọn). - Thể thao tự chọn (TTTC): Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên. - Chạy bền: Học một số động tác hồi tĩnh sau khi chạy. Chạy trên địa hình tự nhiên,	
9	15	- ĐHDN: Ôn: Đi đều - đứng lại, đi đều vòng phải (trái) và những nội dung học sinh thực hiện còn yếu (do GV chọn). - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên, thực hiện một số động tác hồi tĩnh sau khi chạy.	
9	16	Lý thuyết: Học: Lợi ích tác dụng của bài TDDT (mục 2).	
10	17	- ĐHDN: Ôn: Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số; Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số; Đi đều - đứng lại, đi đều vòng phải (trái) hoặc kiểm tra thử (do GV chọn). - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
10	18	Kiểm tra: ĐHDN (Kiểm tra định kỳ)	
11	19	- TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của GV. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
11	20	- TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của GV. - Chạy bền: Chơi trò chơi rèn luyện sức mạnh chân.Chạy trên địa hình tự nhiên.	
12	21	- TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của GV. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
12	22	- TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của GV. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
13	23	- TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của GV. - Chạy bền: Chơi trò chơi rèn luyện sức mạnh chân Chạy trên địa hình tự nhiên.	

13	24	- TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của GV. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
14	25	- TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của GV. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
14	26	- TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của GV. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
15	27	- TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của GV. - Chạy bền: Chơi trò chơi rèn luyện sức mạnh chân Chạy trên địa hình tự nhiên.	
15	28	- TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của GV. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
16	29	- TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của GV. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
16	30	- TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của GV. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
17	31	- TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của GV. - Chạy bền: Chơi trò chơi rèn luyện sức mạnh chân Chạy trên địa hình tự nhiên.	
17	32	- TTTC: Ôn tập kiểm tra lấy điểm thường xuyên	*
18	33	- Ôn tập: Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực	
18	34	- Ôn tập: Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực. Kiểm tra lấy điểm thường xuyên	*
19	35	- Ôn tập: Học kỳ I.	
19	36	Kiểm tra: Học kỳ I.	
HỌC KỲ II			
20	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: Học: Đứng (mặt, vai, lưng) hướng chạy - xuất phát.; Trò chơi “Chạy tiếp sức”.	
20	38	- Bật nhảy: Ôn: Đá lăng trước; Đá lăng trước - sau; Đá lăng sang ngang; Trò chơi “Nhảy ô tiếp sức”. - Chạy ngắn: Ôn: Đứng (mặt, vai, lưng) hướng chạy - xuất phát; Trò chơi (do GV chọn). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
21	39	- Bật nhảy: Ôn: Động tác Đá lăng trước; Đá lăng trước - sau; Đá lăng sang ngang; Học: Đạp một bước đá lăng. - Chạy ngắn: Ôn: Đứng (mặt, vai, lưng) hướng chạy - xuất phát; Học: Trò chơi (Chạy tiếp sức chuyển vật).	
21	40	- Bật nhảy: Ôn: Ôn tập và trò chơi (do GV chọn); Học: Đạp một bước giậm nhảy - đá lăng. - Chạy ngắn: 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.	
22	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 ngắn: Ôn: Một số động tác bổ trợ; Trò chơi (do GV chọn); Học: Chạy nâng cao đùi.	
22	42	- Bật nhảy: Ôn: Một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức	

		<p>manh chân và trò chơi (do GV chọn).</p> <p>- Chạy ngắn: Ôn: Một số động tác bổ trợ; Trò chơi (do GV chọn); Học: Đứng tại chỗ đánh tay; Di chuyển sang chạy nhanh 20 - 30m.</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>	
23	43	<p>- 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).</p> <p>- Chạy ngắn: Ôn: Một số động tác bổ trợ; Trò chơi (do GV chọn); Học: Xuất phát cao - chạy nhanh 20 - 30m.</p>	
23	44	<p>- Bật nhảy: Ôn: Một số động tác bổ trợ; Đà ba bước - giậm nhảy (vào hố cát hoặc đệm).</p> <p>- Chạy ngắn: Ôn: Xuất phát cao - chạy nhanh 20 - 30m; Trò chơi (do GV chọn).</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>	
24	45	<p>- Bật nhảy: Ôn: Một số động tác bổ trợ; Đà ba bước - giậm nhảy (vào hố cát hoặc đệm).</p> <p>- Chạy ngắn: Xuất phát cao - chạy nhanh 20 - 40m; Trò chơi (do GV chọn).</p>	
24	46	<p>- Bật nhảy: Ôn: Bật xa tiếp sức; Học: Chạy đà (tự do) - nhảy xa.</p> <p>- Chạy ngắn: Ôn: Một số trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh (do GV chọn).</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>	
25	47	<p>- Bật nhảy: Ôn: Bật xa tiếp sức; Chạy đà (tự do) - nhảy xa.</p> <p>- Chạy ngắn: Ôn: Xuất phát cao - chạy nhanh 20 - 40m; Trò chơi (do GV chọn).</p>	
25	48	<p>- Bật nhảy: Ôn: Chạy đà (tự do) - nhảy xa; Trò chơi “Nhảy cừu” hoặc do GV chọn.</p> <p>- Chạy ngắn: Ôn: Một số trò chơi bài tập phát triển tốc độ (do GV chọn).</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên</p>	
26	49	<p>- Bật nhảy: Ôn: Chạy đà (tự do) - nhảy xa; Trò chơi “Nhảy cừu” hoặc do GV chọn.</p> <p>- Chạy ngắn: Ôn: Xuất phát cao - chạy nhanh 20 - 50m; Trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh (do GV chọn).</p>	
26	50	<p>- Bật nhảy: Trò chơi “Nhảy cừu” hoặc do GV chọn.</p> <p>- Chạy ngắn: Trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh (do GV chọn).</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên</p>	
27	51	<p>- Bật nhảy: Ôn: Động tác Đà một bước - đá lăng; Trò chơi (do GV chọn).</p> <p>- Chạy ngắn: Ôn: Xuất phát cao - chạy nhanh 20 - 50m; Trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh (do GV chọn).</p>	
27	52	<p>- Bật nhảy: Ôn: Động tác Đà một bước - giậm nhảy đá lăng; Trò chơi (do GV chọn).</p> <p>- Chạy ngắn: Ôn: Trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh (do GV chọn).</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên</p>	
28	53	<p>- Bật nhảy: Ôn: Động tác Đà ba bước - đá lăng (vào hố cát hoặc đệm); Trò chơi hoặc nội dung (do GV chọn).</p> <p>- Chạy ngắn: Ôn: Xuất phát cao - chạy nhanh 20 - 50m; Trò chơi</p>	

		rèn luyện phản ứng nhanh (do GV chọn).	
28	54	- Bật nhảy: Ôn: Bật xa hoặc trò chơi (do GV chọn). - Chạy ngắn: Trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh (do GV chọn). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên	
29	55	- Bật nhảy: Trò chơi “Nhảy ô tiếp sức”. - Chạy ngắn: Ôn: Xuất phát cao - chạy nhanh 20 - 50m; Trò chơi rèn luyện phản ứng nhanh hoặc kiểm tra thử (do GV chọn).	
29	56	Kiểm tra: Chạy ngắn lấy điểm định kỳ	
30	57	- Bật nhảy: Bật xa: Chạy đà (tự do) - nhảy xa; Trò chơi “Nhảy ô tiếp sức”. - Đá cầu: Học: Tung cầu bằng đùi. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên	
30	58	- Bật nhảy: Bật xa; Chạy đà (tự do) - nhảy xa; Trò chơi “do giao viên chọn”. - Đá cầu: Ôn: Tung cầu bằng đùi.	
31	59	- Bật nhảy: Ôn tập kiểm tra lấy điểm thường xuyên	*
31	60	- Đá cầu: Ôn: Tung cầu bằng đùi; Học: Tung cầu bằng má trong bàn chân. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
32	61	- Đá cầu: Ôn: Tung cầu bằng đùi; Tung cầu bằng má trong bàn chân. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
32	62	- Đá cầu: Ôn: Tung cầu bằng đùi; Học: Tung cầu bằng má trong bàn chân. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
33	63	- Đá cầu: Ôn: Tung cầu bằng đùi; Tung cầu bằng má trong bàn chân; Học: Chuyên cầu tại chỗ; Chuyên cầu theo nhóm 2 người. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
33	64	- Đá cầu: Ôn: Chuyên cầu theo nhóm 2 người; Học: Chuyên cầu theo nhóm 3 người. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
34	65	- Đá cầu: Ôn: Chuyên cầu theo nhóm 2 người; Chuyên cầu theo nhóm 3 người; Có thể kiểm tra thử. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
34	66	- Đá cầu: Ôn tập có thể kiểm tra lấy điểm thường xuyên	*
35	67	Ôn tập: Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực	
35	68	Ôn tập: Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực. kiểm tra lấy điểm thường xuyên	*
36	69	Ôn tập: Học kỳ II.	
37	70	Kiểm tra: Học kỳ II.	

PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH LỚP 7

MÔN: THỂ DỤC

Cả năm: 37 tuần = 70 tiết

HK I: 19 tuần = 36 tiết

HK II: 18 tuần = 34 tiết

HỌC KÌ I

TUẦN	TIẾT PPCT	TÊN BÀI DẠY	Ghi chú
1	1	Lý thuyết: Học: Mục tiêu nội dung chương trình thể dục lớp 7, Một số quy định khi học tập bộ môn. (tóm tắt); Học: Phòng tránh chấn thương trong hoạt động TDTT (mục 1).	
2	2	- Đội hình đội ngũ (ĐHDN): Ôn: Tập hợp hàng dọc, dóng hàng; Đứng nghiêm, đứng nghỉ; Quay trái, quay phải, quay đằng sau. - Chạy ngắn: Ôn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên; Giới thiệu hiện tượng “Thở dốc” và cách khắc phục; Một số động tác thư giãn thả lỏng.	
3	3	- ĐHDN: Ôn: Như nội dung tiết 2; Điểm số từ 1 đến hết và điểm số 1 - 2, 1 - 2 đến hết; Học: Biến đổi đội hình 0 - 2 - 4. - Chạy ngắn: Trò chơi "Chạy tiếp sức chuyên vật"; Một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức nhanh (do GV chọn).	
3	4	- ĐHDN: Ôn: Như nội dung tiết 3; Biến đổi đội hình 0 - 2 - 4. - Chạy ngắn: Ôn luyện tại chỗ đánh tay; Đứng mặt hướng chạy xuất phát; Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi. - Chạy bền: Học: Phân phối sức khi chạy; Luyện tập chạy bền.	
4	5	Lý thuyết: Học: Phòng tránh chấn thương trong hoạt động TDTT (mục 2).	
4	6	- ĐHDN: Ôn: Tập hợp hàng ngang, dóng hàng điểm số và cách điều khiển của người chỉ huy. - Chạy ngắn: Ôn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông; Đứng vai hướng chạy - xuất phát.	
5	7	- ĐHDN: Ôn: Đi đều - đứng lại, Đi đều vòng trái, Đi đều vòng phải. - Chạy ngắn: Ôn: Như nội dung tiết 6. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên; Giới thiệu hiện tượng đau “Sốc” và cách khắc phục.	
5	8	- ĐHDN: Ôn: Đi đều - đứng lại, Đi đều vòng trái, Đi đều vòng phải; Đổi chân khi đi đều sai nhịp. - Chạy ngắn: Ôn: Chạy bước nhỏ chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông; Học: Ngồi xổm - xuất phát.	

6	9	<ul style="list-style-type: none"> - ĐHĐN: Ôn: Đi đều - đứng lại, Đi đều vòng trái, Đi đều vòng phải; Đôi chân khi đi đều sai nhịp, Biến đổi đội hình 0 - 2 - 4. - Chạy ngắn: Ôn luyện các động tác bổ trợ; Ngồi xổm - xuất phát. - Chạy bền: Học: Cách kiểm tra mạch trước, sau khi chạy và theo dõi sức khỏe; Chạy trên địa hình tự nhiên. 	
6	10	<ul style="list-style-type: none"> - ĐHĐN: Ôn: Một số kĩ năng đã học thực hiện còn yếu (do GV chọn); Học: Biến đổi đội hình 0 - 3 - 6 - 9. - Chạy ngắn: Ôn: Đứng vai hướng chạy - xuất phát, Ngồi - xuất phát; Học: Tư thế sẵn sàng - xuất phát. 	
7	11	<ul style="list-style-type: none"> - ĐHĐN: Ôn: Một số kĩ năng đã học thực hiện còn yếu (do GV chọn); Biến đổi đội hình 0 - 3 - 6 - 9; Biến đổi đội hình 0 - 2 - 4. - Chạy ngắn: Ôn: Đứng vai hướng chạy - xuất phát; Ngồi - xuất phát; Tư thế sẵn sàng - xuất phát. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên. 	
7	12	<ul style="list-style-type: none"> - ĐHĐN: Ôn: Biến đổi đội hình 0 - 3 - 6 - 9; Biến đổi đội hình 0 - 2 - 4. - Chạy ngắn: Ôn Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi; Tư thế sẵn sàng - xuất phát; Học: Chạy đạp sau. 	
8	13	<ul style="list-style-type: none"> - ĐHĐN: Ôn: Đi đều - đứng, Đôi chân khi đi đều sai nhịp hoặc một số kĩ năng HS thực hiện còn yếu (do GV chọn). - Chạy ngắn: Ôn: Tư thế sẵn sàng - xuất phát; Chạy đạp sau; Học: Xuất phát cao - chạy nhanh 40m. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên. 	
8	14	<ul style="list-style-type: none"> - ĐHĐN: Luyện tập nâng cao kĩ năng đã học hoặc kiểm tra thử (do GV chọn). - Chạy ngắn: Ôn: Trò chơi phát triển sức nhanh (do GV chọn); Tư thế sẵn sàng - xuất phát; Xuất phát cao - chạy nhanh 30m. 	
9	15	ĐHĐN: Ôn tập kiểm tra lấy điểm thường xuyên	*
9	16	<ul style="list-style-type: none"> - Chạy ngắn: Luyện tập nâng cao kỹ năng: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau; Xuất phát cao - chạy nhanh. - Thể thao tự chọn (TTTC): Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên. 	
10	17	<ul style="list-style-type: none"> - Chạy ngắn: Trò chơi, bài tập phát triển sức nhanh (do GV chọn). - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên. 	
10	18	<ul style="list-style-type: none"> - Chạy ngắn: Luyện tập nâng cao kỹ năng: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau; Xuất phát cao - chạy nhanh 30 - 40m. - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên. 	

11	19	- Chạy ngắn: Luyện tập nâng cao kỹ năng: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau; Xuất phát cao - chạy nhanh 30 - 40m. - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
11	20	- Chạy ngắn: Luyện tập nâng cao kỹ năng: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau; Xuất phát cao - chạy nhanh 30 - 40m. - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên.	
12	21	- Chạy ngắn: Luyện tập nâng cao kỹ năng: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau; Trò chơi “Ai nhanh hơn” hoặc do GV chọn. - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên	
12	22	- Chạy ngắn: Luyện tập nâng cao kỹ năng: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau; Xuất phát cao - chạy nhanh 30 - 50m. - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên	
13	23	- Chạy ngắn: Luyện tập nâng cao kỹ năng: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau; Xuất phát cao - chạy nhanh 30 - 60m hoặc có thể kiểm tra thử (do GV chọn). - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên.	
13	24	Kiểm tra: Chạy nhanh lấy điểm định kỳ	
14	25	- TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
14	26	- TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
15	27	- TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
15	28	- TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
16	29	- TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
16	30	- TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
17	31	- TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
17	32	- TTTC: Ôn tập kiểm tra lấy điểm thường xuyên	*
18	33	- Ôn tập: Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực	
18	34	- Ôn tập: Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực. Kiểm tra lấy điểm thường xuyên	*
19	35	Ôn tập: Học kỳ I.	
19	36	Kiểm tra: Học kỳ I.	

HỌC KÌ II

TUẦN	TIẾT PPCT	TÊN BÀI DẠY	Ghi chú
20	37	- Bài thể dục phát triển chung (Bài TD): Học 2 động tác: Vươn thở, Tay.	

		<p>- Nhảy xa, nhảy cao (Bật nhảy): Ôn: Đá lăng trước - sau; Trò chơi “Nhảy cừu”.</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>	
20	38	<p>- Bài TD: Ôn 2 động tác: Vươn thở, Tay; Học 2 động tác: Chân, Lườn.</p> <p>- Bật nhảy: Ôn: Đá lăng trước - sau; Trò chơi “Nhảy ô tiếp sức”.</p>	
21	39	<p>- Bài TD: Ôn 4 động tác: Vươn thở, Tay, Chân, Lườn.</p> <p>- Bật nhảy: Ôn: Đá lăng trước - sau, Trò chơi “Bật xa tiếp sức”.</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>	
21	40	<p>- Bài TD: Ôn 4 động tác: Vươn thở, Tay, Chân, Lườn (chú ý biên độ, nhịp điệu).</p> <p>- Bật nhảy: Ôn: Đá lăng trước - sau, Đá lăng sang ngang; Đà một bước giậm nhảy vào hố cát.</p>	
22	41	<p>- Bài TD: Ôn 4 động tác: Vươn thở, Tay, Chân, Lườn.</p> <p>- Bật nhảy: Ôn: Đà một bước giậm nhảy đá lăng; Đà ba bước giậm nhảy vào hố cát.</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>	
22	42	<p>- Bài TD: Ôn 4 động tác: Vươn thở, Tay, Chân, Lườn; Học 2 động tác: Bụng, Phối hợp.</p> <p>- Bật nhảy: Ôn: Đà một bước giậm nhảy đá lăng; Đà ba bước giậm nhảy vào hố cát; Trò chơi (do GV chọn).</p>	
23	43	<p>- Bài TD: Ôn 6 động tác: Vươn thở, Tay, Chân, Lườn, Bụng, Phối hợp.</p> <p>- Bật nhảy: Ôn: Đà ba bước giậm nhảy vào hố cát; Trò chơi “Khéo vương chân”.</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>	
23	44	<p>- Bài TD: Ôn 6 động tác: Vươn thở, Tay, Chân, Lườn, Bụng, Phối hợp; Học 2 động tác: Thăng bằng, Nhảy.</p> <p>- Bật nhảy: Ôn động tác: Đà ba bước giậm nhảy vào hố cát; Trò chơi “Khéo vương chân”.</p>	
24	45	<p>- Bài TD: Ôn 8 động tác đã học; Học: Động tác Điều hòa.</p> <p>- Bật nhảy: Ôn Chạy đà (tự do) nhảy xa; Học: Động tác Bước bộ trên không.</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>	
24	46	<p>- Bài TD: Luyện tập nâng cao chất lượng bài Thể dục (9 động tác): Vươn thở, Tay, Chân, Lườn, Bụng, Phối hợp, Thăng bằng, Nhảy; Điều hòa.</p> <p>- Bật nhảy: Ôn: Chạy đà (tự do) nhảy xa; Nhảy “Bước bộ” trên không; Trò chơi “Nhảy vào vòng tròn tiếp sức”.</p>	
25	47	<p>- Bài TD: Luyện tập nâng cao chất lượng bài Thể dục (9 động tác), có thể kiểm tra thử (do GV chọn).</p> <p>- Bật nhảy: Ôn: Chạy đà (tự do) Nhảy xa kiểu “ngồi”.</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>	
25	48	Kiểm tra bài TD lấy điểm thường xuyên	*
26	49	<p>- 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.</p>	

		<p>- Đá cầu: Ôn: Tâng cầu bằng đùi; Tâng cầu bằng má trong bàn chân (cá nhân hoặc theo nhóm).</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.</p>	
26	50	<p>- Bật nhảy: Ôn: Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà; Trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn.</p> <p>- 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 chéo).</p>	
27	51	<p>- Bật nhảy: Ôn: Đà ba bước giậm nhảy vào hố cát; Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà.</p> <p>- 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.</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên</p>	
27	52	<p>- Bật nhảy: Ôn: Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà; Học: Bật nhảy bằng hai chân, tay vớ vào vật trên cao; Trò chơi “Nhảy vượt rào tiếp sức”.</p> <p>- 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.</p>	
28	53	<p>- Bật nhảy: Ôn: 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.</p> <p>- 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: Chuyển cầu bằng mu bàn chân.</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên</p>	
28	54	<p>- Bật nhảy: Ôn: Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà; Chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà hoặc do GV chọn.</p> <p>- Đá cầu: Ôn: Tâng cầu bằng mu bàn chân; Chuyển 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).</p>	
29	55	<p>- Bật nhảy: Ôn: Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà; Chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà hoặc do GV chọn.</p> <p>- Đá cầu: Ôn: Tâng cầu bằng mu bàn chân; Chuyển cầu bằng mu bàn chân; Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn.</p> <p>- Chạy bền: Học: Một số điểm trong Luật Đá cầu (thời gian cho cuộc thi); Chạy trên địa hình tự nhiên</p>	
29	56	<p>- Bật nhảy: Ôn: Chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà; Chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà hoặc do GV chọn.</p> <p>- Đá cầu: Ôn: Tâng cầu bằng mu bàn chân; Chuyển cầu bằng mu bàn chân; Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn; Đầu tập.</p>	
30	57	<p>- Bật nhảy: Ôn: Bật nhảy bằng hai chân, tay vớ vào vật ở trên cao; Trò chơi “Nhảy vượt rào tiếp sức” hoặc do GV</p>	

		<p>chọn.</p> <p>- Đá cầu: Ôn: Tung cầu bằng mu bàn chân; Chuyển cầu bằng mu bàn chân; Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn; Đấu tập.</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên</p>	
30	58	<p>- Bật nhảy: Ôn: Chạy đà chính diện giậm nhảy chân lẳng duỗi thẳng qua xà; Bật nhảy bằng hai chân, tay vớ vào vật ở trên cao; Trò chơi “Nhảy vượt rào tiếp sức” hoặc do GV chọn.</p> <p>- Đá cầu: Ôn: Tung cầu bằng mu bàn chân; Chuyển cầu bằng mu bàn chân; Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn; Đấu tập</p>	
31	59	<p>- Bật nhảy: Ôn: Chạy đà chính diện giậm nhảy chân lẳng duỗi thẳng qua xà; Bật nhảy bằng hai chân, tay vớ vào vật ở trên cao; Trò chơi “Nhảy vượt rào tiếp sức” hoặc do GV chọn.</p> <p>- Đá cầu: Ôn: Tung cầu bằng mu bàn chân; Chuyển cầu bằng mu bàn chân; Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn; Đấu tập.</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên</p>	
31	60	<p>- Bật nhảy: Ôn: Chạy đà (tự do) nhảy xa; Nhảy “bước bộ” trên không; Trò chơi (do GV chọn).</p> <p>- Đá cầu: Ôn: Tung cầu bằng mu bàn chân; Chuyển cầu bằng mu bàn chân; Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân; Đấu tập hoặc kiểm tra thử do GV chọn.</p>	
32	61	Kiểm tra: Đá cầu lấy điểm định kỳ	
32	62	<p>- Bật nhảy: Ôn: Nhảy “bước bộ” trên không; Trò chơi “Nhảy vào vòng tròn tiếp sức” hoặc do GV chọn; Chạy đà (tự do) Nhảy xa kiểu “ngồi”.</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên</p>	
33	63	<p>- Bật nhảy: Ôn: Nhảy “bước bộ” trên không; Trò chơi “Lò cò chọi gà” hoặc do GV chọn; Chạy đà (tự do) Nhảy xa kiểu “ngồi”.</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên</p>	
33	64	<p>- 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”.</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên</p>	
34	65	<p>- 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”, có thể kiểm tra thử (do GV chọn).</p> <p>- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên</p>	
34	66	- Ôn tập: Bật nhảy kiểm tra lấy điểm thường xuyên	*
35	67	- Ôn tập: Tiêu chuẩn Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực	
35	68	- Ôn tập: Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực. Kiểm tra lấy điểm thường xuyên	*
36	69	- Ôn tập: Học kỳ II.	
37	70	Kiểm tra: Học kỳ II.	

PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH LỚP 8

MÔN: THỂ DỤC

Cả năm: 37 tuần = 70 tiết

HK I: 19 tuần = 36 tiết

HK II: 18 tuần = 34 tiết

HỌC KỲ I

TUẦN	TIẾT PPCT	TÊN BÀI DẠY	Ghi chú
1	1	Lý thuyết: Học: Mục tiêu nội dung chương trình thể dục lớp 8, Một số quy định khi học tập bộ môn (tóm tắt); Một số phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh (mục 1).	
1	2	- Bài thể dục phát triển chung (Bài TD): Học: Từ nhịp 1 - 8 (nam và nữ). - Chạy ngắn: Ôn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau; Một số trò chơi phát triển sức nhanh hoặc do GV chọn; Học: Khái niệm về chạy cự li ngắn.	
2	3	- Bài TD: Ôn: Từ nhịp 1 - 8. - Chạy ngắn: Ôn: Một số động tác bổ trợ kĩ thuật: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau; Trò chơi (do GV chọn). - Chạy bền: Chạy đích dắc tiếp sức, một số động tác hồi tĩnh sau khi chạy.	
2	4	- Bài TD: Ôn: Từ nhịp 1 - 8; Học từ nhịp 9 - 17. - Chạy ngắn: Ôn: Một số động tác bổ trợ kĩ thuật, Trò chơi phát triển sức nhanh (do GV chọn).	
3	5	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 - 17. - Chạy ngắn: Ôn: Một số động tác bổ trợ kĩ thuật (do GV chọn); Trò chơi “Chạy đuổi”, Xuất phát cho chạy nhanh 30 - 60m. - Chạy bền: Chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức; Cách kiểm tra mạch trước, sau khi chạy và theo dõi sức khỏe.	
3	6	- Bài TD: Ôn: Từ nhịp 1 - 17; Học: Từ nhịp 18 - 25. - Chạy ngắn: Ôn: Một số động tác bổ trợ kĩ thuật; Trò chơi “Chạy tốc độ cao”; Xuất phát cao chạy nhanh 30 - 60m.	
4	7	- Bài TD: Ôn: Từ nhịp 1 - 25. - Chạy ngắn: Ôn: Một số động tác bổ trợ kĩ thuật; Trò chơi “Chạy tốc độ cao”; Xuất phát cao chạy nhanh 30 - 60m. - Chạy bền: Cách vượt một số chướng ngại vật trên đường chạy (do GV chọn).	
4	8	- Bài TD: Ôn: Từ nhịp 1 - 25; Học: Từ nhịp 26 - 35. - Chạy ngắn: Ôn: Như tiết 7; Trò chơi phát triển sức nhanh (do GV chọn); Học: Cách đo và đóng bàn đạp; Xuất phát thấp - chạy lao.	
5	9	- Bài TD: Ôn: Từ nhịp 1 - 35. - Chạy ngắn: Ôn: Một số động tác bổ trợ kĩ thuật (do GV chọn); Trò chơi “Chạy đuổi”; Xuất phát thấp - Chạy lao. - Chạy bền: Chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức.	
5	10	- Bài TD: Ôn: Hoàn thiện bài thể dục (từ nhịp 1 - 35). - Chạy ngắn: Ôn: Một số động tác bổ trợ kĩ thuật, Trò chơi	

		“Chạy thoi tiếp sức” hoặc do GV chọn; Xuất phát thấp - Chạy lao; Học: Chạy giữa quãng (60m).	
6	11	- Bài TD: Ôn: Hoàn thiện bài thể dục (từ nhịp 1 - 35). - Chạy ngắn: Ôn: Một số động tác bổ trợ kĩ thuật; Trò chơi “Chạy đuổi” hoặc do GV chọn; Xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng (60m). - Chạy bền: Chạy vượt chướng ngại vật tiếp sức.	
6	12	- Bài TD: Ôn: Hoàn thiện bài thể dục (từ nhịp 1 - 35). - Chạy ngắn: Ôn: Một số động tác bổ trợ kĩ thuật; Trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn; Xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng (60m); Học: Chạy về đích và đánh đích.	
7	13	- Bài TD: Ôn: Hoàn thiện bài thể dục (từ nhịp 1 - 35), có thể kiểm tra thử. - Chạy ngắn: Ôn: Một số động tác bổ trợ kĩ thuật; Trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn; Tập luyện hoàn chỉnh Xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - chạy về đích và đánh đích (60m). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
7	14	- Bài TD: Ôn hoàn thiện bài thể dục - Chạy ngắn: Ôn: Một số động tác bổ trợ kĩ thuật; Tập luyện hoàn chỉnh Xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - chạy về đích và đánh đích (60m).	*
8	15	- Lý thuyết: Học: Một số phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh (mục 2). - Bài TD: kiểm tra lấy điểm thường xuyên	*
8	16	- Chạy ngắn: Ôn: Một số động tác bổ trợ kĩ thuật, Trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn; Tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kĩ thuật chạy ngắn. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	*
9	17	- Chạy ngắn: Ôn: Một số động tác bổ trợ kĩ thuật; Trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn; Tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kĩ thuật chạy ngắn. - ĐHĐN: Ôn: Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số; Đứng nghiêm, nghỉ, quay trái, quay phải, quay đằng sau. Đội hình 0 - 2 - 4; Học: Chạy đều - đứng lại.	
9	18	- Chạy ngắn: Ôn: Một số trò chơi, động tác bổ trợ kĩ thuật và phát triển sức nhanh (do GV chọn); Tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kĩ thuật chạy ngắn - ĐHĐN: Ôn: Tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số; Đội hình 0 - 2 - 4, Chạy đều - đứng lại. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
10	19	- Chạy ngắn: Ôn: Một số trò chơi, động tác bổ trợ kĩ thuật và phát triển sức nhanh (do GV chọn); Tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kĩ thuật chạy ngắn - ĐHĐN: Ôn: Một số kĩ năng học sinh thực hiện còn yếu (do GV chọn). Đội hình 0 - 3 - 6 - 9, Đội hình 0 - 2 - 4; Chạy đều - đứng lại hoặc do GV chọn.	
10	20	- Chạy ngắn: Ôn: Một số trò chơi, động tác bổ trợ kĩ thuật và	*

		phát triển sức nhanh (do GV chọn); Tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn - ĐHĐN: Ôn: Nâng cao một số kỹ năng ĐHĐN; Chạy đều - đứng lại - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
11	21	- Chạy ngắn: Ôn: Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh (do GV chọn); Tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn - Đá cầu: Ôn: Tăng cầu bằng đùi; Tăng cầu bằng má trong bàn chân.	*
11	22	- Chạy ngắn: Ôn: Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh (do GV chọn); Tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn - ĐHĐN: Ôn: Đội hình 0 - 3 - 6 - 9; Cách điều khiển; Đi điều; Chạy đều - đứng lại; Một số kỹ năng học sinh còn yếu, có thể kiểm tra thử (do GV chọn). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
12	23	- ĐHĐN: Ôn tập kiểm tra lấy điểm thường xuyên	*
12	24	- Chạy ngắn: Một số trò chơi, động tác bổ trợ kỹ thuật và phát triển sức nhanh; Tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn, có thể kiểm tra thử (do GV chọn).	
13	25	Kiểm tra: Chạy ngắn lấy điểm định kỳ	
13	26	- Đá cầu: Ôn: Tăng cầu bằng đùi; Tăng cầu bằng má trong bàn chân; Kỹ thuật di chuyển; Học: Đỡ cầu bằng ngực. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
14	27	- Đá cầu: Ôn: Tăng cầu bằng đùi; Tăng cầu bằng má trong bàn chân; Tăng cầu bằng mu bàn chân; Đỡ cầu bằng ngực; Học: Một số điểm trong Luật Đá cầu (phát cầu).	*
14	28	- Đá cầu: Ôn: Tăng cầu (do GV chọn); Đỡ cầu bằng ngực, Học Đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân; Một số điểm trong Luật Đá cầu; Giới thiệu về đấu tập và đấu tập - Chạy bền: Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	*
15	29	- Đá cầu: Ôn: Tăng cầu (do GV chọn); Đỡ cầu bằng ngực; Đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân; Học Một số chiến thuật thi đấu đơn.	*
15	30	- Đá cầu: Ôn: Tăng cầu (do GV chọn); Đỡ cầu bằng ngực; Đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân; Một số chiến thuật thi đấu đơn; Đấu tập. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	*
16	31	- Đá cầu: Ôn: Đỡ cầu bằng ngực; Đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân; Một số chiến thuật thi đấu đơn; Đấu tập, có thể kiểm tra thử (do GV chọn).	*
16	32	- Đá cầu: Ôn tập và kiểm tra lấy điểm thường xuyên: Đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân: Đỡ cầu bằng ngực (GV chọn 2 nội dung kiểm tra hoặc cho bốc thăm).	*
17	33	- Ôn tập: Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực	
17	34	- Ôn tập: Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực. kiểm tra lấy điểm thường xuyên	*
18	35	- Ôn tập: Học kỳ I.	

19	36	Kiểm tra: Học kỳ I.	
----	----	----------------------------	--

HỌC KỲ II

TUẦN	TIẾT PPCT	TÊN BÀI DẠY	Ghi chú
20	37	- Nhảy xa: Ôn: Một số động tác bổ trợ (nhảy xa) đã học ở lớp 6, 7 (do GV chọn). - Thể thao tự chọn (TTTC): Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên.	
21	38	- Nhảy xa: Ôn: Một số động tác bổ trợ, trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn; Học: Giới thiệu kỹ 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 kế hoạch của giáo viên. - Chạy bền: Luyện tập chạy bền.	
22	39	- Nhảy xa: Ôn: Một số động tác bổ trợ; Trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn; Học: Giới thiệu kỹ thuật giậm nhảy (đi hoặc chạy đà 3 - 5 - 7 bước giậm nhảy). - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên.	
22	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 kế hoạch của giáo viên. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
23	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: Kỹ thuật “Trên không” và “Tiếp đất” (hố cát hoặc đệm). - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên.	
23	42	- Nhảy xa: Ôn: Một số động tác bổ trợ; Trò chơi (do GV chọn); Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”. - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
24	43	- Nhảy xa: Như nội dung tiết 42; (trọng tâm giai đoạn chạy đà - giậm nhảy) - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên.	
24	44	- Nhảy xa: Ôn và hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”. - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
25	45	- Nhảy xa: Luyện tập chạy đà - giậm nhảy đầu chạm vào vật trên cao, chạy đà - giậm nhảy vượt chướng ngại vật. - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên.	
25	46	- Nhảy xa: Luyện tập chạy đà - giậm nhảy đầu chạm vào vật trên cao; Chạy đà - giậm nhảy vượt chướng ngại vật. - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên	
26	47	- Nhảy xa: Ôn và hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”. - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên.	

26	48	- Nhảy xa: Trò chơi phát triển sức mạnh của chân (do GV chọn); Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”. - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên	
27	49	- Nhảy xa: Trò chơi phát triển sức mạnh của chân (do GV chọn), Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”. - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên.	
27	50	- Nhảy xa: Trò chơi phát triển sức mạnh của chân (do GV chọn); Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”. - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên	
28	51	- Nhảy xa: Trò chơi phát triển sức mạnh của chân (do GV chọn); Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”, có thẻ kiểm tra thử (do GV chọn). - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên.	
28	52	Kiểm tra: Nhảy xa lấy điểm định kỳ	
29	53	- Nhảy cao: Ôn: Một số động tác bổ trợ đã học ở lớp 6, 7 (do GV chọn). - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
29	54	- Nhảy cao: Ôn: Một số động tác bổ trợ đã học ở lớp 6, 7 (do GV chọn). - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên.	
30	55	- Nhảy cao: Ôn: Một số động tác bổ trợ đã học ở lớp 6, 7 (do GV chọn); Học: Kỹ thuật chạy đà (xác định điểm giậm nhảy, hướng chạy đà, cách đo đà, chạy đà và điều chỉnh đà). - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên.	
30	56	- Nhảy cao: Ôn: Một số động tác bổ trợ đã học ở lớp 6, 7 (do GV chọn); Ôn: Kỹ thuật chạy đà. (xác định điểm giậm nhảy, hướng chạy đà, cách đo đà, chạy đà và điều chỉnh đà) - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	

31	57	- Nhảy cao: Ôn: một số động tác bổ trợ nhảy cao (do GV chọn); Học: Kỹ thuật giậm nhảy (xác định điểm giậm nhảy), Đà 1 - 3 bước giậm nhảy đá lăng. - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên.	
31	58	- Nhảy cao: Ôn: Kỹ thuật chạy đà, Kỹ thuật giậm nhảy, 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 kế hoạch của giáo viên. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
32	59	- Nhảy cao: Ôn: Đà 3 - 5 bước giậm nhảy - giậm nhảy đá lăng - qua xà và tiếp đất. - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên.	
32	60	- Nhảy cao: Tiếp tục hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua” và nâng cao thành tích. - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	

33	61	- Ôn tập TTTC kiểm tra lấy điểm thường xuyên	*
33	62	- Nhảy cao: Tiếp tục hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua” và nâng cao thành tích. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
34	63	- Nhảy cao: Tiếp tục hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua” và nâng cao thành tích. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
34	64	- Nhảy cao: Tiếp tục hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua” và nâng cao thành tích. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
35	65	- Nhảy cao: Tiếp tục hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua” và nâng cao thành tích, có thể kiểm tra thử (do GV chọn). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
35	66	- Ôn tập: Nhảy cao kiểm tra lấy điểm thường xuyên	*
36	67	- Ôn tập: Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực.	
36	68	- Ôn tập: Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực. Kiểm tra lấy điểm thường xuyên	*
37	69	- Ôn tập: Học kỳ II.	
37	70	Kiểm tra: Học kỳ II.	

PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH LỚP 9

MÔN: THỂ DỤC

Cả năm: 37 tuần = 70 tiết

HK I: 19 tuần = 36 tiết

HK II: 18 tuần = 34 tiết

HỌC KÌ I

TUẦN	TIẾT PPCT	TÊN BÀI DẠY	Ghi chú
1	1	Lý thuyết: Mục tiêu nội dung chương trình thể dục lớp 9 (tóm tắt); Một số phương pháp luyện tập phát triển sức bền (mục 1).	
1	2	- 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: chạy bền trên địa hình tự nhiên	*
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.	*
2	4	- Chạy ngắn: Trò chơi “Chạy đuổi”; Ngồi mặt hướng chạy - xuất phát; Tư thế sẵn sàng - xuất phát - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên; Giới thiệu hiện tượng “Chuột rút” và cách khắc phục.	*
3	5	- Bài TD: Học từ nhịp 1 – 5(Bài thể dục phát triển chung nam, nữ riêng) - Chạy ngắn: Ôn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau; Tại chỗ đánh tay.	*
3	6	- Bài TD: Ôn từ nhịp 1 – 5, học từ nhịp 6 - 10 - Chạy ngắn: Ôn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau; Xuất phát cao - chạy nhanh. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên	*
4	7	- Bài TD: Ôn Từ nhịp 1 – 10, học từ nhịp 11 – 15 (Nữ) (Bài thể dục phát triển chung nam, nữ riêng). - Chạy ngắn: Ôn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau. - Chạy bền: Học: Giới thiệu hiện tượng “Choáng, ngất” và cách khắc phục.	*
4	8	- Bài TD: Ôn: Từ nhịp 1 - 10 (nam); Từ nhịp 1 - 15 (nữ); Học: Từ nhịp 11 - 16 (nam). - Chạy ngắn: Ôn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau; Xuất phát cao - chạy nhanh; Ngồi vai hướng chạy - xuất phát; Ngồi lưng hướng chạy - xuất phát.	*
5	9	- Bài TD: Ôn: Từ nhịp 1 - 16 (nam); Từ nhịp 1 - 15 (nữ); Học: Từ nhịp 16 - 19 (nữ). - Chạy ngắn: Ôn: Xuất phát cao - chạy nhanh (cự li 40-60m); Kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao (18-20m). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	*
5	10	- Bài TD: Ôn: Từ nhịp 1 - 16 (nam); Từ nhịp 1 - 19(nữ); Học:	*

		Từ nhịp 17 - 26 (nam). - Chạy ngắn: Ôn: Bài tập hỗ trợ do GV chọn; Trò chơi “Chạy tiếp sức con thoi”; Kỹ thuật xuất phát thấp - chạy lao.	
6	11	- Bài TD: Ôn: Từ nhịp 1 - 26 (nam), Từ nhịp 1 - 19 (nữ); Học: Từ nhịp 20 - 25 (nữ). - Chạy ngắn: Ôn: Xuất phát thấp - chạy lao và chạy giữa quãng (cự li 50m). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	*
6	12	- Bài TD: Ôn: Từ nhịp 1 - 26 (nam); Từ nhịp 1 - 25 (nữ); Học: Từ nhịp 26 - 29 (nữ). - Chạy ngắn: Luyện tập: Chạy bước nhỏ, chạy đạp sau; Xuất phát thấp - chạy lao và chạy giữa quãng (cự li 60m).	
7	13	- Bài TD: Ôn: Từ nhịp 1 - 26 (nam); Từ nhịp 1 - 29 (nữ); Học: Từ nhịp 27 - 36 (nam). - Chạy ngắn: Ôn: Một số bài tập phát triển sức nhanh, Chạy bước nhỏ, chạy đạp sau; Xuất phát thấp - chạy lao và chạy giữa quãng (50m) hoặc do GV chọn; Học: Giới thiệu một số điểm cơ bản của Luật Điền kinh (phần chạy cự li ngắn). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
7	14	- Bài TD: Ôn: Từ nhịp 1 - 36 (nam); Từ nhịp 1 - 29 (nữ); Học: Từ nhịp 30 - 34 (nữ); Từ nhịp 37 - 40 (nam). - Chạy ngắn: Ôn: Một số bài tập phát triển sức nhanh, Chạy bước nhỏ, chạy đạp sau; Xuất phát thấp - chạy lao và chạy giữa quãng (50m) hoặc do GV chọn.	
8	15	- Bài TD: Ôn: Từ nhịp 1 - 40 (nam); Từ nhịp 1 - 34 (nữ); 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 và chạy giữa quãng (50m) hoặc do GV chọn; Học: Giới thiệu một số điểm cơ bản của Luật Điền kinh (phần chạy cự li ngắn). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên	
8	16	Lý thuyết: Học: Một số phương pháp luyện tập phát triển sức bền (mục 2).	
9	17	- Bài TD: Ôn: Từ nhịp 1 - 40 (nam); Từ nhịp 1 - 40 (nữ); Học: Từ nhịp 40 - 45 (nữ); Từ 40 - 45 (nam). - Chạy ngắn: Ôn: Một số bài tập phát triển sức nhanh, Chạy bước nhỏ, chạy đạp sau; Xuất phát thấp - chạy lao và chạy giữa quãng (50m) hoặc do GV chọn. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên	
9	18	- Bài TD: Ôn: Từ nhịp 1 - 45 (nam); Từ nhịp 1 - 45 (nữ), có thể kiểm tra thử (do GV chọn). - Chạy ngắn: Ôn: Một số bài tập, trò chơi phát triển sức nhanh (do GV chọn), Chạy bước nhỏ, chạy đạp sau; Xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - về đích (60m).	
10	19	Kiểm tra: Kiểm tra Bài TD lấy điểm định kỳ.	
10	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 3 - 5 bước - giậm nhảy (vào ván giậm) - bật cao; Một số động tác hỗ trợ, bài tập phát triển	

		sức mạnh chân (do GV chọn). - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên	
11	21	- 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: Chạy 3 - 5 bước phối hợp giậm nhảy trên không; Một số động tác bổ trợ kỹ thuật các giai đoạn Chạy đà - giậm nhảy - “bước bộ” trên không (do GV chọn).	
11	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 lằng; Một số động tác bổ 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: Xuất phát thấp - chạy lao - chạy giữa quãng - về đích (60m); Một số bài tập, trò chơi phát triển sức nhanh, có thể kiểm tra thử (do GV chọn). - Nhảy xa: Ôn: Chạy đà - giậm nhảy - trên không và tiếp đất bằng hai chân, một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân (do GV chọn).	
12	24	- Ôn tập: Chạy ngắn, kiểm tra lấy điểm thường xuyên.	*
13	25	- Nhảy xa: Ôn: Một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân; Hoàn thiện giai đoạn của kỹ thuật chạy đà nhảy xa kiểu “ngồi”. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
13	26	- Nhảy xa: Ôn: Một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân; Hoàn thiện giai đoạn của kỹ thuật chạy đà nhảy xa kiểu “Ngồi”. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
14	27	- Nhảy xa: Ôn: Một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân; Hoàn thiện giai đoạn của kỹ thuật giậm nhảy - nhảy xa kiểu “Ngồi”. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
14	28	- Nhảy xa: Ôn: Một số động tác bổ trợ, hoặc trò chơi do GV chọn tập luyện phát triển sức mạnh chân; Hoàn thiện giai đoạn của kỹ thuật trên không - nhảy xa kiểu “Ngồi”. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
15	29	- Nhảy xa: Ôn: Một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân; Hoàn thiện giai đoạn của kỹ thuật trên không - nhảy xa kiểu “Ngồi”. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
15	30	- Nhảy xa: Ôn: Một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân; Hoàn thiện giai đoạn của kỹ thuật tiếp đất nhảy xa kiểu “Ngồi”. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
16	31	- Nhảy xa: Ôn: Một số động tác bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân; Hoàn thiện giai đoạn của kỹ thuật tiếp đất nhảy xa kiểu “Ngồi”.	

		- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
16	32	- Ôn tập Nhảy xa kiểm tra lấy điểm thường xuyên.	*
17	33	- Ôn tập: Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực	
17	34	- Ôn tập Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực. Kiểm tra lấy điểm thường xuyên.	*
18	35	- Ôn tập: Học kỳ I.	
19	36	Kiểm tra: Học kỳ I.	

HỌC KỲ II

TUẦN	TIẾT PPCT	TÊN BÀI DẠY	Ghi chú
20	37	- Nhảy cao: Ôn: Đá lăng trước - sau; Đá lăng sang ngang; Đạp một bước giậm nhảy - đá lăng; Trò chơi “Lò cò tiếp sức” hoặc do GV chọn. - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên.	
21	38	- Nhảy cao: Ôn: Đá lăng trước - sau; Đá lăng sang ngang; Đạp một bước giậm nhảy - đá lăng; Chạy đà chính diện giậm - nhảy co chân qua xà. - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
22	39	- Nhảy cao: Ôn: Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật nhảy cao (do GV chọn); Giai đoạn chạy đà (đo đà, chỉnh đà, đặt chân vào điểm giậm nhảy). - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên.	
22	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 kế hoạch của giáo viên. Chạy trên địa hình tự nhiên.	
23	41	- Nhảy cao: Ôn: Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua” (do GV chọn); Chạy đà chính diện - giậm nhảy co chân qua xà. - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên.	
23	42	- Nhảy cao: Ôn: Một số động tác hỗ trợ chạy đà - giậm nhảy (do GV chọn); Giai đoạn trên không và tiếp đất nhảy cao kiểu “bước qua”. - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
24	43	- Nhảy cao: Ôn: Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, tập phối hợp bốn giai đoạn (chạy đà - giậm nhảy - trên không và tiếp đất). - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên.	
24	44	- Nhảy cao: Ôn: Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật, tập phối hợp bốn giai đoạn (chạy đà - giậm nhảy - trên không và tiếp đất); Học: Giới thiệu một số điểm cơ bản của Luật Điền kinh (phần nhảy cao). - TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
25	45	- Nhảy cao: Ôn: Một số động tác hỗ trợ kỹ thuật (do GV chọn); Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước	

		qua”.	
		- TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên.	
25	46	- Nhảy cao: Ôn: Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển thể lực (do GV chọn); Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua”.	
		- TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên.	
		- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
26	47	- Nhảy cao: Ôn: Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển thể lực (do GV chọn); Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu “bước qua”.	
		- TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên.	
26	48	- Nhảy cao: Ôn: Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển thể lực (do GV chọn); Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích.	
		- TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên.	
		- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
27	49	- Nhảy cao: Ôn: Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển thể lực (do GV chọn); Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích.	
		- TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên.	
27	50	- Nhảy cao: Ôn: Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển thể lực (do GV chọn); Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích.	
		- Nhảy cao: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên.	
		- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
28	51	- Nhảy cao: Ôn: Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển thể lực (do GV chọn); Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích.	
		- TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên.	
28	52	- Nhảy cao: Ôn: Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển thể lực (do GV chọn); Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích.	
		- TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên.	
		- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	

29	53	- Nhảy cao: Ôn: Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển thể lực (do GV chọn); Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích.	
		- TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên.	
29	54	- Nhảy cao: Ôn: Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển thể lực (do GV chọn); Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích.	
		- TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên.	
		- Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
30	55	- Nhảy cao: Ôn: Một số động tác bổ trợ kỹ thuật, phát triển thể lực (do GV chọn); Luyện tập hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích.	
		- TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên.	
30	56	- Nhảy cao: Ôn: Nội dung như tiết 55, có thể kiểm tra thử (do GV chọn).	

		- TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
31	57	Kiểm tra: Nhảy cao lấy điểm kiểm tra định kỳ.	
31	58	- TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên. - Đá cầu: Ôn: Di chuyển bước đơn ra trước chéch phải, chéch trái; Tăng cầu bằng đùi; Tăng cầu bằng mu bàn chân; Chuyển cầu bằng mu bàn chân hoặc do GV chọn. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	
32	59	- TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên. - Đá cầu: Ôn: Di chuyển bước đơn ra trước chéch phải, chéch trái; Tăng cầu bằng đùi; Đỡ cầu bằng ngực; Đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân; hoặc do GV chọn; Học: phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân; Di chuyển đơn bước ra sau chéch phải, chéch trái.	
32	60	- TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên. - Đá cầu: Ôn: Đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân; Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	*
33	61	- TTTC: Thực hiện theo kế hoạch của giáo viên. - Đá cầu: Ôn: Di chuyển đơn bước ra sau (chéch phải, chéch trái); Luật Đá cầu (Điều 22, 23), Đấu tập.	
33	62	- Ôn tập TTTC kiểm tra lấy điểm thường xuyên.	*
34	63	- Đá cầu: Ôn: Di chuyển đơn bước ra sau (chéch phải, chéch trái); Học: Một số chiến thuật đá cầu; Luật Đá cầu (Điều 22, 23); Đấu tập. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	*
34	64	- Đá cầu: Ôn: Đá cầu cao chân chính diện, phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân; Học: Một số bài tập phối hợp; Đấu tập	*
35	65	- Đá cầu: Ôn: hoặc do GV chọn; Một số bài tập phối hợp; Đấu tập hoặc kiểm tra thử do GV chọn. - Chạy bền: Chạy trên địa hình tự nhiên.	*
35	66	- Ôn tập đá cầu kiểm tra lấy điểm thường xuyên.	*
36	67	- Ôn tập: Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực	
36	68	- Ôn tập Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực. Kiểm tra lấy điểm thường xuyên.	*
37	69	Ôn tập: Học kỳ II.	
37	70	Kiểm tra: Học kỳ II.	